

# 一瞬の色当て

認知症予防のリハビリレクです。

一瞬で考えて答えなければならないレクなので

集中力も要する。

皆さんルールがわかった途端、真剣に取り組出すので

是非一度お試しあれ。



ジャンル 認知症予防 ゲーム

身体面への効果 指定されていません

精神面への効果 指定されていません

介護度 要介護度2 所要時間 20分

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 3人~

道具 (一人当たり予算0円)

カラーペン  
画用紙

注意点・追加ルール

期待効果

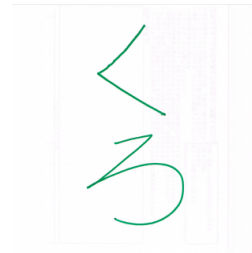
1

画用紙に色の名称を書きます。  
「あか」「あお」「くろ」「ピンク」「みどり」「きいろ」「ちゃいろ」等  
ただし、色の名前と別のペンの色で書いてください。  
「あか」を書く場合、青いペンで書く。  
太く大きく書くのがポイントです。



2

書いてある言葉を読むのではなく、使われたペンの色を当ててもらってください。  
一般の方でもなかなか難しいため、高齢者の方は毎日続けることで  
脳トレの効果があります。



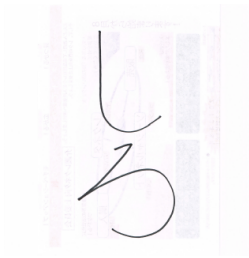
3

「書いてある文字が何色で書かれているか色の名前を5びょう以内で教えてください」  
こう言って紙を見せます。  
最初はルールがよくわからずに困惑されますが、段々と理解してきたら  
もう止まりません。他の問題を見せてほしいとねだられてしまいます。  
書く色の名前を変えれば、ペンは数種類でも大丈夫です。



4

当施設では毎日5分だけ続けています。  
たまに引っ掛けで、黒いペンで書いた「くろ」という  
文字を見せると  
何故か「しろ」と答える利用者さんが多いのが謎で  
す。  
よかったら検証してみてください。



画像は黒で「しろ」書いてあるので、正解は「黒」で  
す。