

認知症専門医が考案。脳活クイズで脳が若返る！？
 計算問題は一切なし『見るだけで頭が冴えてくる！ 脳活クイズ』10/30 発売

見るだけで頭が冴えてくる！

脳活クイズ



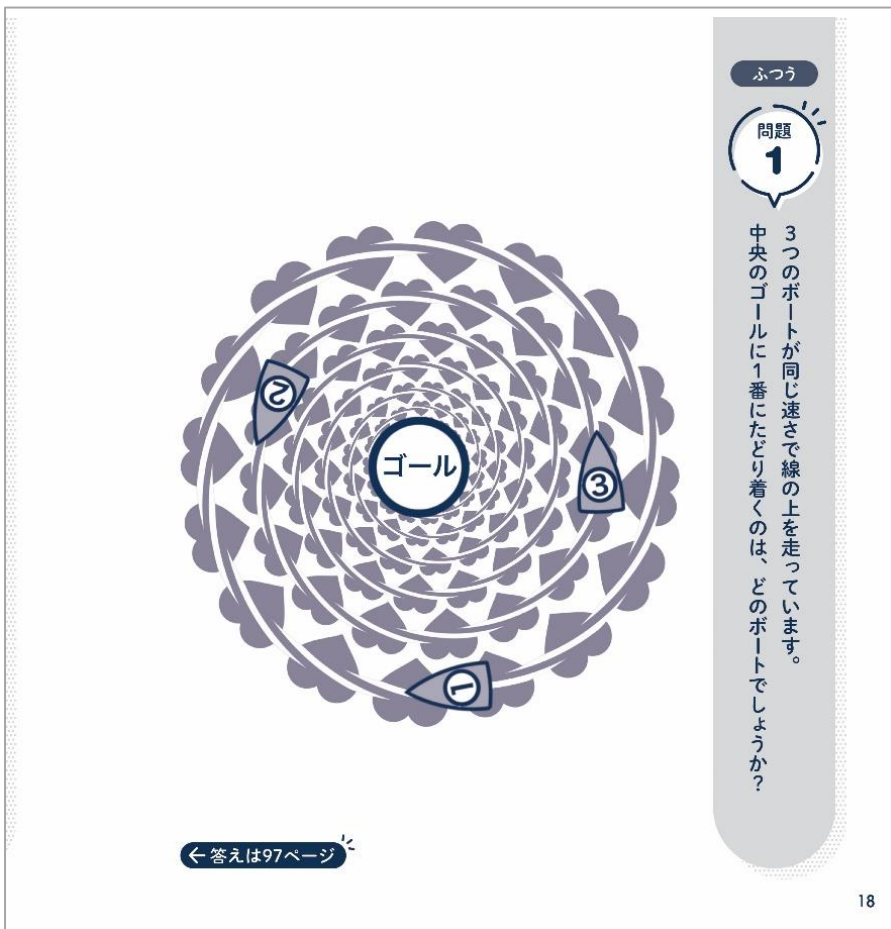
株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：清水美成）は、2024年10月30日（水）に『見るだけで頭が冴えてくる！ 脳活クイズ』（著：朝田 隆、鍋島 次雄）を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

加齢で体に不調が起こるように、年齢を重ねると「脳」も疲れやすくなります。「やる気が出ない」や「以前より物事がおっくうになってきた」そう感じている人は、認知症の予備軍（MCI）かも！？ そんな時に大切なのは、脳を刺激してさび付きを落とすこと。

本書は2万人以上を診察してきた認知症専門医が考案した新しいクイズで、あえて脳を「だます」ことで6つの脳機能を活性化させ、鍛えることができます。

脳活クイズのここがすごい！

▼お子様から100歳を超える方まで、どなたでも楽しみながら解くことができます！



脳活クイズは、認知症専門医 朝田隆先生が考案した、脳をだますことで活性化させるクイズです。錯覚を誘発するトリックアートや「心的回転（メンタルローテーション）」を用いた問題で、脳の柔軟性を引き出します。既存の脳トレとは大きく異なり、計算問題は一切なく、楽しみながら解くことができます。「注意力」「集中力」「短期記憶力」「推測力」「視空間能力」「発想力」6つの脳活性スイッチオン！



▲だまされた！？

だまされた！ という快感で脳が若返る

脳活クイズは脳をだますひっかけが満載。サボった脳が動き出す実感を味わえます。

意外な答えに驚いたり、だまそうというひっかけを見破って喜んだり、感情を動かすことが、脳機能にプラスに働きます。

脳活クイズは ここがすごい！

クイズ+運動で、相乗効果も期待できる

最新の研究では、知的活動や運動、栄養（食べ物・サプリ）であっても、「これさえやれば万全というものはない」と強調されます。「デュアルタスク」と言われる複数の違ったトレーニングを同時に行うことで、効果が高まるのです。

本書では、脳を刺激するクイズだけでなく、運動による刺激も脳の活性化には不可欠と考えて、脳を刺激する体操や手を動かして楽しめる遊びなどを紹介しました。

頭を使ったら、体も使う。両方の刺激が互いに効果を高め合います。こうしたクイズ・運動のセットを楽しみながら、あなたの頭が「ピカピカ脳」へと発展していくのを実感してください。

脳をだまして
きたえるクイズ

脳刺激体操・
心をととのえる
脳活アート

両方やることで
効果を高め合います！



7

何歳からでも始められる

この本の問題は計算や知識は不要。問題の意味さえわかれば、お子さんから100歳を超える方まで、どなたでも楽しんでいただけます。

あなたが何歳であっても、年齢に関係なく、発想が柔軟になっていくのを感じられるでしょう。

毎日1問ずつ解いても、 一気に解いてもOK

掲載問題は1人で解けるようになっています。毎日時間を決めて解いたり、一気に複数問解いたり、自由に楽しんでください。

印象に残った問題の感想を家族や友人の方に話すのもよいでしょう。「だまされた！ 意外だった！」という体験の共有がコミュニケーションを生み、認知機能をさらに刺激します。

6

【本書の主な内容】

・巻頭特集「最近、脳がサボっていませんか？」他・問題1～60・解答・解説・朝田先生の脳に効くコラム

朝田 隆 あさだ たかし

認知症専門医。筑波大学名誉教授、東京医科歯科大学特任教授、医療法人社団創知会メモリークリニックお茶の水・とりで理事長。

1955年島根県生まれ。1982年東京医科歯科大学医学部卒業。国立精神・神経センター武蔵病院などを経て、2001年に筑波大学臨床医学系神経医学教授に。2015年より筑波大学名誉教授。2020年より東京医科歯科大学特任教授に就任。アルツハイマー病を中心に、認知症の基礎と臨床に携わる脳機能画像診断の第一人者。わが国の認知症患者調査の責任者として、平成23年当時の全国の総数を462万人と発表したことで知られ、今も国の認知症施策の基本となっている。40年以上にわたる経験から、認知症グレーゾーン（MCI・軽度認知障害）の段階で予防、治療を始める必要性を強く訴える。クリニックでは、通常の治療の他に、音楽療養、絵画療法などを用いたデイケアプログラムも実施。認知症グレーゾーンに関する多数の著作を執筆し、「クローズアップ現代」をはじめ、テレビや新聞、雑誌などでも認知症への理解や予防への啓発活動を行っている。著書に『認知症グレーゾーンからUターンした人がやっていること』（アスコム）などがある。

鍋島 次雄 なべしま つぎお

脳活性アーティスト・漆造形作家・合同会社プログラムアート ARTMaN 代表。

1958年熊本県生まれ。東京藝術大学大学院美術研究科修士課程工芸専攻修了。東京藝術大学漆芸研究室非常勤講師、埼玉県立大学非常勤講師を経て、埼玉医科大学非常勤講師。

1996年よりアートセラピーを病院・施設を中心に20年にわたり行う。2015年6月、表現することの大切さを広めるため脳活性アートを考案、合同会社プログラムアート ARTMaN を設立。2014年10月よりメモリークリニックお茶の水・とりでや障害者施設・病院・自社アトリエなどの現場で脳活性アート ARTMaN を展開中。

【書誌情報】

『見るだけで頭が芽えてくる！ 脳活クイズ』

定価 1375 円（税込） ページ数 112 判型 B5 変形 ISBN 978-4-471-12347-5

【当りースに関するお問い合わせ先】 株式会社 高橋書店 広報部

TEL : 03-5957-7061 FAX : 03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL : k_koukoku@takahashishoten.co.jp