

お医者さんがつくった

脳トレで旅する

東海道



とよだクリニック院長 豊田早苗

東海道を東から西へ。
約500kmの道のりを
「しりとり」で結びながら、
53の宿場ごとに設けられた
脳トレーニング問題に挑戦！
旅の最終地点
「京都」を目指しましょう。



自由国民社

はじめに

本書は、みなさんが、旅の主人公になり、江戸時代の宿場町の様子や名物、当時の文化に触れながら、日本橋から京都まで東海道を旅していく疑似体験型の脳力アップテキストです。

実際に、認知症予防教室や認知症と診断された方の進行抑制、機能回復トレーニングとして活用していた問題に、年齢とともに衰える脳機能を高める効果のある問題を加え、1冊の書籍としてまとめました。

まだまだ物忘れとは無縁という方も、最近、物忘れが気になり出した方も、男性の方も、女性の方も、どなたでも十分に楽しめる内容構成になっています。

旅は、山あれば、谷あり。

東海道も、平坦な道もあれば、箱根や大井川といった「難所」と呼ばれる峠や川越があります。

本書も、実際の東海道に則した形で作成しており、宿場間しりとり結びや宿場町名物あてクイズ、宿場町にちなんだ問題を掲載しており、易しい問題もあれば、難しい問題もあります。

旅は、どんなに陰しく乗り越えることが大変であっても、乗り越えようとしなければ前に進むことは、出来ません。

それと同じく、本書も、**問題が解ける解けないではなく、難しいと感じる問題であっても、まずは、取り組んでみる。それが、脳力アップにつながるように構成されています。**

全ての問題で、正解を出す必要はありません。ですが、自分なりのペース、自分なりの方法で、ぜひとも、東海道を踏破していただきたいと思います。

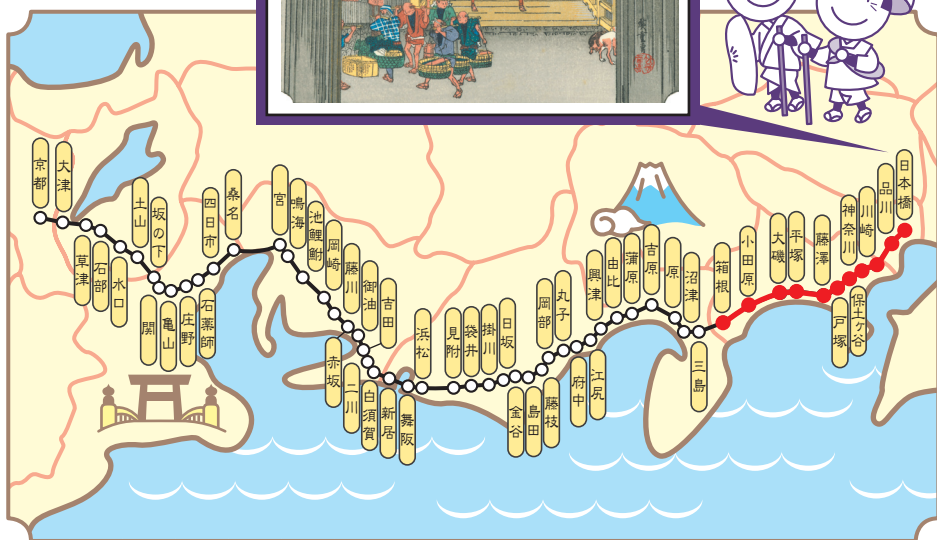
.....
とよだクリニック 院長
とよだクリニック認知症予防・リハビリセンター センター長

豊田 早苗

第一章

「旅のはじまり」

日本橋から 箱根まで



五
拾
三
宿
の
一

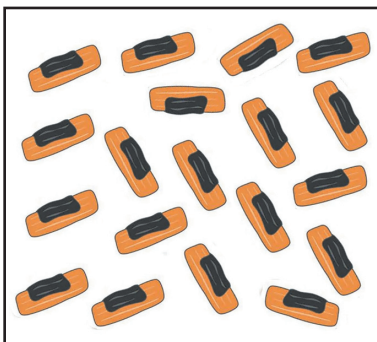
品川宿
しながわ



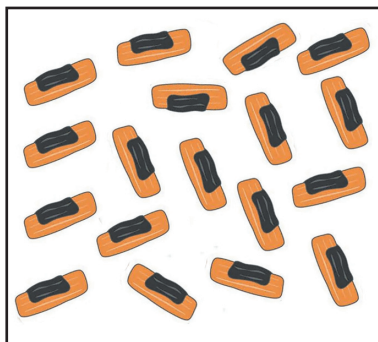
日本橋を出発して、最初の宿場町。

Q1. 品川宿のお土産「品川巻」が多いのは？

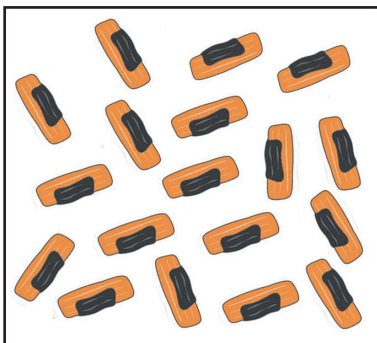
①



②



③



答え

Q2. 東海道の玄関口「品川宿」の名物は？

文字を並び替えて、品川宿の名物を当てて下さい。

し わ の な が り

品川宿の名物

ヒント★ おにぎりの必需品。江戸時代に品川でも養殖され始めた。

品川宿～川崎宿まで9.8Km「しりとり結び」

「しりとり」なるように、上の段の文字を並べ替えます。

し な が わ	→	し た が わ	→	ご ん し う
↓				
お し う ず	→	お が ん く	→	し た く つ
↓				
た み た	→	く ず み み	→	す の も く
↓				
か す い	→	か わ さ き		

川崎宿

かわさき



旅籠や商家が350軒並ぶ賑やかな宿場町。

①～④の中で、同じ「ダルマ」は、どれとどれ？



答え

Q2. 活気あふれる「川崎宿」の名物は？

文字を並び替えて、川崎宿の名物を当てて下さい。

よ じ ゆ ね ん ま う お

川崎宿の名物

ヒント★浅草・鶴屋の娘「およね」が作り始めた饅頭。

川崎宿～神奈川宿まで9.8Km「しりとり結び」

「しりとり」なるように、上の段の文字を並べ替えます。

かわさき	な こ き	る こ く
ま く る	いきまが	さ い ぐ
ころいさ	ろとっけ	いかなと
い か な	かながわ	神奈川 

かながわ
神奈川宿



海に臨んだ景勝地で、
黒船来航の際の開港地となった宿場町。

昔話「うらしまたろう」を読みながら、
「あ・い・う・え・お」に○をつけていきましょう。

たろうは、こどもたちに、つつたさかなを、
ぜんぶわたしました。

「かわいそうに。ひどいめにおうたな。」
 たろうは、かめをうみへ、はなしてやりました。
 みっかご、たろうが、うみで、さかなをつっていると、
 「うらしまさん。」かめがかおをだし、こえをかけて
 きました。

Q2. 開港地「神奈川宿」の名物は？

文字を並び替えて、神奈川宿の名物を当てて下さい。

かべこそせんめのいう

神奈川宿の名物

ヒント★浦島伝説にちなんで作られた亀の甲の形の煎餅。

神奈川宿～保土ヶ谷宿まで4.9Km「しりとり結び」

イラストをヒントに「しりとり」を完成させて下さい。

