

## 認知症予防体操

### 全身一般的体操

【目的】 上肢と体幹の柔軟性を図る。

(1) 前後屈運動 (立位 or 坐位) 8 拍子を 2 回程度

両手を組んで 180 度前方挙上, 肘を曲げて両手を頸部に, 元に戻して, 体幹を前屈し, 両手を床近くまで下ろす

(2) 側屈運動

両手を組んで, 180 度屈曲位から左右にゆっくり倒して, 体側を伸ばす

(3) 回旋運動

左右隣の人を揉む 左右隣の方の頸部や肩甲骨内側部 (へき) を揉む

### 拮抗体操

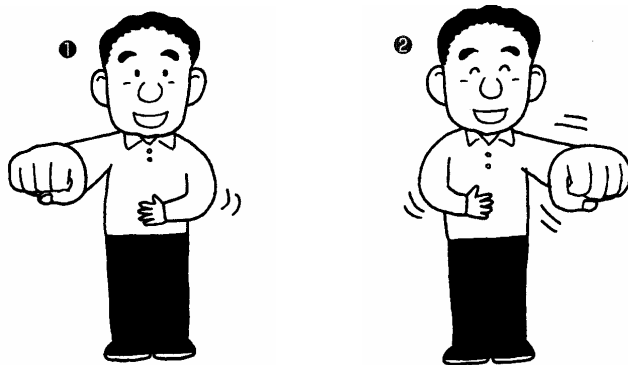
【目的】 左右や前後, 上下で拮抗的な運動をすることで遂行機能の活性を図る

(1) 上肢左右拮抗運動 A

前がパー 胸がグー (10 - 20 回)

前がグー 胸がパー (10 - 20 回)

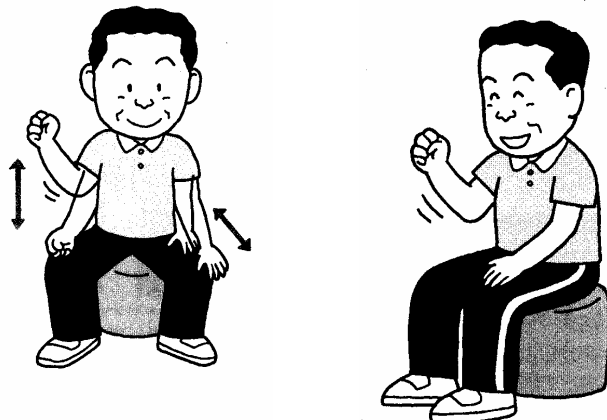
前がグー 胸がチョキ (10 - 20 回) など 次第に難易度を上げる



(2) 上肢左右拮抗運動 B (座位)

右手は, グーで膝 (大腿部) の上をトントンたたきながら, 左手は, パーで膝 (大腿部) の上を前後になでる (スリスリ) (10 回). 左右反対にして, 右手がパーでスリスリ, 左手がグーでトントン (10 回). 繰り返す

右手がパーでトントン, 左手がグーでスリスリ (10 回). 左右反対にして左手がパーでトントン, 右手がグーでスリスリ (10 回). 繰り返す.



(3) 上肢左右拮抗運動 C (座位)

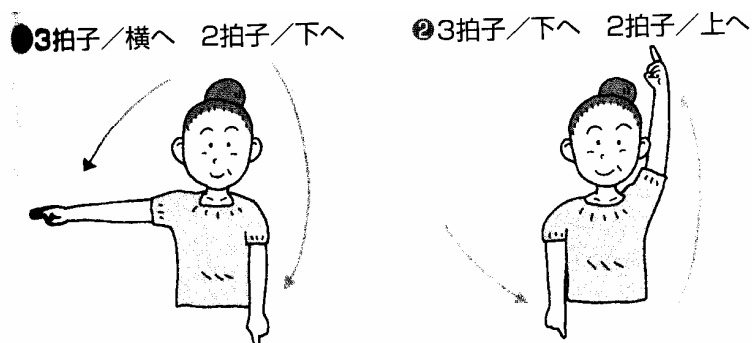
右手は挙げた状態のグーから降ろしてパー(縦移動), 左手は左(外側)に広げた状態のパーから内側に動かしグー(横移動)を両手同時に行う。右手を挙げる時, 左手を外に広げる時にはその反対。リズムよく行い, 斜め方向に動かさないことがコツ。

の反対 右手は挙げた状態のパーから降ろしてグー, 左手は左(外側)に広げた状態のグーから内側に動かしパー。

(4) 上肢左右拮抗運動 D (座位)

左手は手を挙げて、下げての2拍子, 右手は手を挙げて - 横に挙げて - 下げての3拍子を同時に行う。

左右反対



(5) 上下肢拮抗運動

両手を横に大きく広げて, 同時に足は閉じる, 両手を閉じて, 同時に足を開く。これを20回繰り返す。

(6) 指数え運動

まず, 両手同じように指を数えていく(次第に速く)

右手はグーから開いて数え, 左手はパーから閉じて数えていく

(7) 両手両足じゃんけん

まず, 両手だけでグー, チョキ, パー.....

両手両足同時にグー, チョキ, パー, チョキ, グー, パー, パー, チョキ, グー

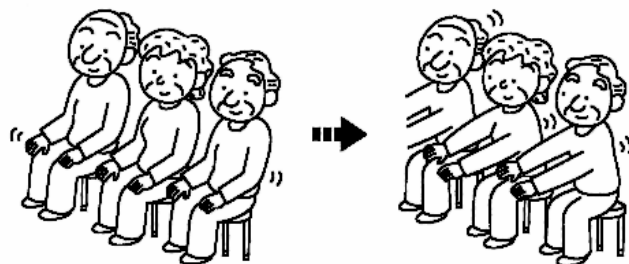
歌リズム体操

【目的】歌を通して記憶の再生や他者とのコミュニケーション促進

(1) 膝たたき: 自分の膝 右の人の膝 自分 左の人 自分..... のリズムで行う

(8で, 手をたたく(パン), 手を頭に, 手をおなかに, バンザイ)

ここは, それぞれにオリジナルで行ってください。



< 歌の例 >

**浦島太郎** 昔浦島は(パン),助けた亀に連れられて(頭),竜宮城に来て見れば(お腹),  
絵にもかけない美しさ(バンザーイ)

**たき火** 垣根の垣根の曲がり角(パン),たきびだたきびだ落ち葉たき(頭),あたらう  
かあたらうよ(お腹),北風ぴいふう吹いている(ピー)

**お猿のかごや** エーサエーサエーサホイサッサ(パン),お猿のかごやだホイサッサ(頭),  
日暮れの山道細い道(お腹),小田原提灯ぶらさげて(ソレ!),やっこどっこいほい  
さっさ(五木ひろしポーズ),ほーいほいほい ほいさっさ(バンザーイ)

**村まつり** 村の鎮守の神様の(パン),今日はめでたい御祭日(頭), どんどんひやら  
どんひやら(お腹), どんどんひやららどんひやらら(バンザーイ)

(2) 肩たたき: 左右隣の人の肩をたたく(左右交互に7-7-4-4-2-2-1-1 回チョン)

< 歌の例 >

**ウサギと亀** もしもしかめよかめさんよ(右7),世界の内でお前ほど(左7),歩みの  
のろい(右4),ものはない(左4),どうして(右2),そんなに(左2),のろ(右1),  
いの(左1),かー(両手)

**浦島太郎** 同様

(3) 太鼓でリズム

リーダー及び司会者がリズムをとって太鼓をたたいた後,「はいっ」と言ってみんなでリズム  
を合わせて手をたたく

例) ドンドン ドン はいっ パンパンパン

ドドンガドン

ドドドン,ドドドン,ドンドン

ドンドンドンドン,ドドドドドン ドンドンドドドドン

など

(4) 手と足のリズム体操

リーダー及び司会者がリズムをとって手と足ををたたいた後,「はいっ」と言ってみんなで  
リズムを合わせて手をたたく

パン(手をたたく) ドン(足で床音を鳴らす)

1) パンパン - ドンドン - パン - ドンドン

2) ドンドン - パンパン - ドン - パンパン

3) パンドン - パンドン - パン - ドンドン

4) ドンパン - ドンパン - ドン - パンパン

## 言語性記憶ゲーム

### 古今東西山手線ゲーム

【目的】言葉や画像の想起を促す

【方法】円になって順番にお題の回答をしていく。間合いは、場合によるが5秒程度とる。

間違ったり、発言ができなかり、同じ回答をした場合は、場の雰囲気に応じてその方が自己紹介など罰ゲームを考える。

(1) 実在するものの想起

長崎市の電停の名前(赤迫, 大学病院前....)

形容詞(嬉しい, 楽しい, 羨ましい....)

動物の名前(犬, 猫, 象....)

芸能人の名前(村田英雄, 小林幸子, ....) など

(2) イメージするものの想起

家の中にあるもの

夏をイメージするもの

長崎をイメージするもの など

### 連想ゲーム(バナナゲーム)

【目的】枠組みの中の語想起ではなく、ある単語から関連する単語を連想する

【方法】

(1) バナナゲーム

円になって順番に前者の回答となんらかの関係のある単語を発言する。

例)「稲刈り」と言ったら「田んぼ」, 「田んぼ」と言ったら「水」, 「水」と言ったら「透明」, 「透明」と言ったら「ガラス」....

(2) 連想ゲーム

ある属性から連想する単語を想起する。間合いは、5 - 20 秒程度。ボールなどを渡していて発言しても面白い。

例) 秋(連想するもの), 黒(色), 台風(気候)....

### 伝言ゲーム

【目的】文字情報を視覚ではなく触覚にて認知し、想像力の向上を図る

【方法】2 チーム以上に分け、「手のひら」や「背中」に文字を書き、伝言していく。時間は、基本的に設けないがあまり遅いようであれば、進めていく。解答は、最後から順番に行い、正解したところまでの人数を競う。

### しりとりゲーム

【目的】単語の最後の音を把握し、その音から始まる単語を想起する

【方法】通常のしりとりでも良いが、なかなか終わりそうでない場合は、下記のテーマで分けると難易度が高くなる。間合いは、5-20 秒。「ん」で終わるだけでなく、「や」や「た」など隠れ音を

いくつか最初に決めておく（カードに書くなど）と意外性がある面白い。

（１）食に関するもの（野菜，果物，食品，魚など）

（２）生き物（動物，昆虫，植物など）

（３）歴史に関するもの（歴史人物，出来事など）など

【準備】カード

### 歌混合ゲーム

【目的】歌の聞き分け（注意配分能力）を活性化

【方法】２または４チームで競争。スタッフが数人同時に異なった歌を歌い，何の歌が歌われているかを紙に書いて解答する。口答で回答しないように注意させる。最初は，３歌，４，５と歌数と正

解率をみて増やしていく。

【準備】紙，鉛筆

例）ずいずいずっころばし，カモメの水兵さん，茶摘み など

### 歌リレーゲーム

【目的】歌想起を活性化

【方法】円になって行う。比較的皆さんが知っていそうな歌を選曲し，順番に歌う。基本は１フレーズだが，自分が最後にならぬようフレーズの途中で次の方へバトンタッチすることも可能である。歌詞を間違えるか，最後になった人が負けとなる。

例）めだかの 学校は，川の中， そっーと， 覗いて， 見てごらん， そっーと，  
覗いて， 見てごらん， みんなでお遊戯している， よお 11番が負けとなる

### 一文作りゲーム

【目的】一文を分担して行うことによる文章の不成立さを楽しむ

【方法】１チーム５人でチーム１列か円になって行う。「いつ」「だれが」「どこで」「なにを」「どうした」の５つをそれぞれが担当し，あるテーマをイメージして文章を組み合わせる。

【準備】紙，鉛筆

例）テーマ オリンピック

「今年の冬」「高橋尚子が」「東京で」「柔道を」「泳いだ」....??

## 視覚性記憶ゲーム

### なくなったもの探しゲーム

【目的】視覚的注意や記憶の活性化を図る

【方法】半円などプロジェクター映写が見える位置に座る．前の写真から後の写真でなくなったものを当てる．呈示時間は、10 - 20 秒とする．分かった人から手を挙げてもらい回答させる．司会者

は、多くの人が回答できるよう配慮する．

【写真例】

( 1 )

前



後



( 2 )

前



後



( 3 )

前



後



## 数字位置記憶ゲーム

【目的】位置情報と数字の記憶を同時処理する

【方法】半円などプロジェクター映写が見える位置に座る．9つの枠にそれぞれバラバラに配列された数字を記憶し，呈示終了後解答用紙に記入する．呈示時間は，3 - 5秒とする．

【配列例】

9つのマス目に2～5桁の数字が現れます．数字の位置を記憶し，解答用紙のマス目に書いてください．最初は5秒間提示します．解答は合図があってから記入してください．

問題1

1		
	2	

提示: 5秒

問題6

		1
2	3	

提示: 5秒

問題11

3		
	4	1
	2	

提示: 5秒

問題16

	1	
	4	3
5		2

提示: 5秒

提示する時間が3秒間になります．その間に記憶し合図があってから記入してください

【解答用紙例】

数字位置記憶ゲーム  
解答用紙

平成 年 月 日 氏名

---

練習


問題1


問題2


問題3


問題4


問題5


問題6


問題7


問題8


問題9


問題10


問題11
