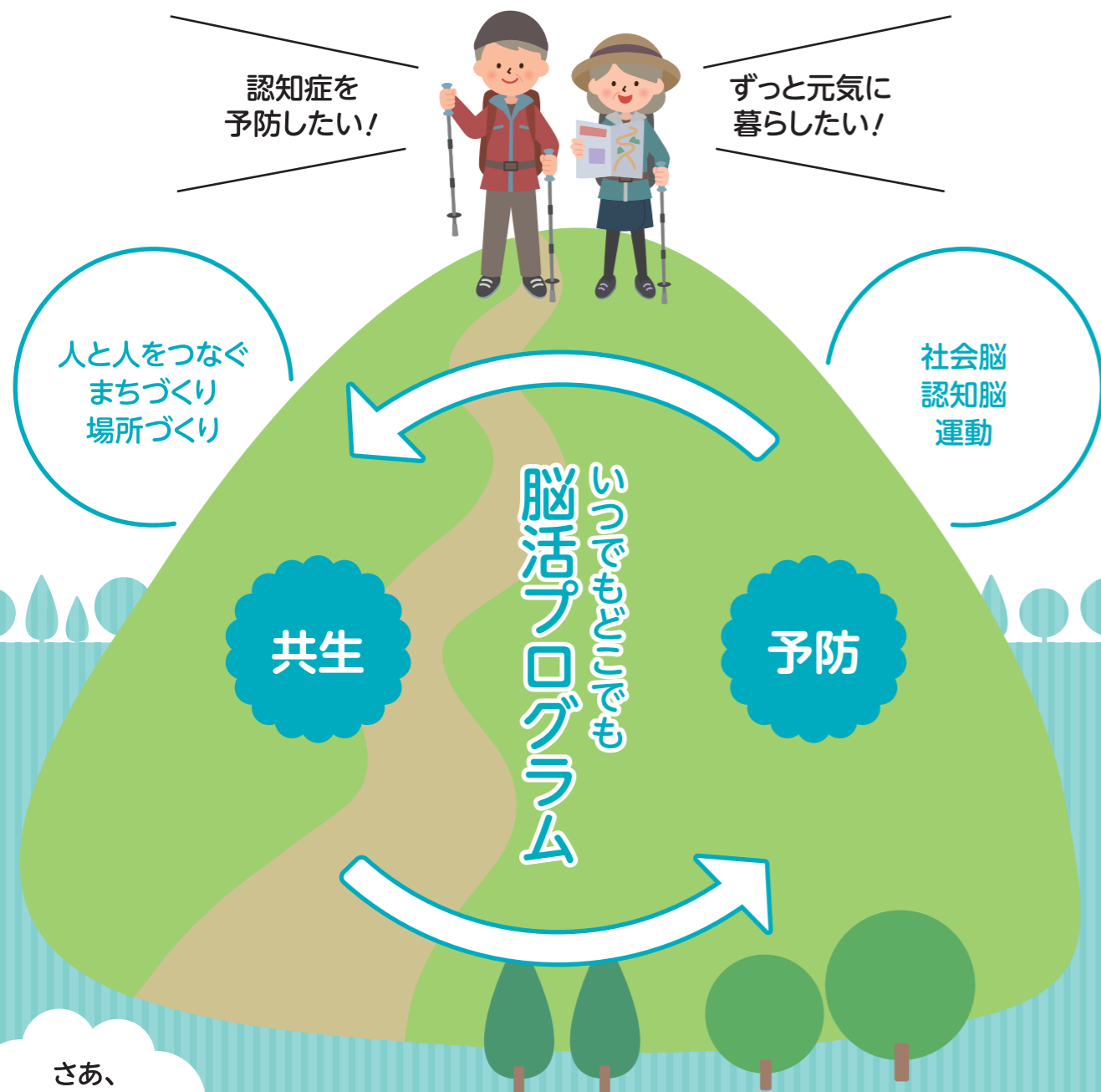


# いつでもどこでも脳活プログラムのすすめ

令和元年6月に国が策定した認知症施策推進大綱では、認知症の発症を遅らせる「予防」、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごすことのできる社会を目指す「共生」という2つの考え方が示されています。地域で脳活プログラムを行い、認知症を予防するとともに、人と人がつながり、認知症になっても安心して暮らすことのできるまちを目指しましょう。



さあ、何から始めよう

ホームページ上に各プログラムの説明動画を掲載しています。検索ワードまたはQRコードからサイトにアクセスしてください。

金沢市脳活プログラム

検索



発行：金沢市福祉局地域長寿課  
〒920-8577 金沢市広坂 1-1-1 TEL.220-2288 FAX.260-7192

2019年12月発行

# いつでもどこでも脳活プログラム

NOUKATSU-PROGRAM



## 5つのポイント



1. 楽しくやることで笑顔を生み意欲を高める
2. ほめ合うことがやる気を生む
3. 楽しいコミュニケーションや会話が安心感を生む
4. 役割によって生きがい生まれる
5. さりげない手助けをし合う

参考：「脳活性化リハビリテーションの5つの原則」/山口晴保(MB Med Reha, 2013)

普段の生活の中でも意識して取り入れましょう。

金沢市

監修(公社)石川県作業療法士会

はじめる前に

社会脳

認知脳

運動

応用編

# はじめに

この冊子は、認知症を予防し健康を維持したい方が、それぞれ自分にあわせてプログラムを選び活用することにより、健康で自分らしく暮らし続けられることを目的として作成しました。

## 認知症予防に役立つ脳活

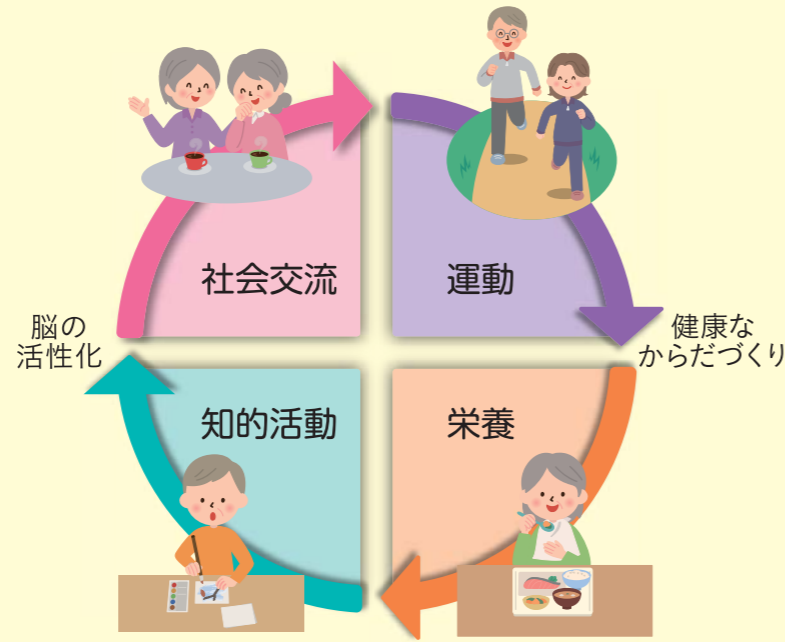
認知症予防には「運動」「栄養」「知的活動」「社会交流」の4つが重要です。

運動や食事の大切さに加え、脳活という言葉が注目されています。

この冊子では、脳活の代表的なものである認知脳(知的な活動)を鍛えるプログラムや認知脳と運動を組み合わせたプログラムに加え、新たに注目されている社会脳(社会交流)を鍛えるプログラムを紹介しています。

その日の体調や場所、一緒に行く仲間に合わせてプログラムを選び、どれか一つからでも取り組んでみましょう。

「いつでも」「どこでも」「だれにでも」、そして「どれでも」楽しく行いましょう。



認知機能を支える4つのポイント

## 社会脳 ～認知症の進行を緩やかにする～



### 社会脳とは

社会脳とは、人の感情や意図を読みとり、状況に応じて適切な行動を選ぶ力です。社会脳を鍛えることで、加齢によって低下しがちな記憶力、集中力、注意力が維持され、認知症予防が期待できます。

- 具体例**
- ・喜びや悲しみを共有する力
  - ・表情を読む力
  - ・人の気持ちを察する力
  - ・自身の行動や言葉を振り返る力



### 社会脳を鍛えることで認知症の予防につながった人たちがいます

脳が認知症の人と同じ状態でも、認知症の症状がなく日常生活を送っていた人たちがいます。その人たちは、アメリカの修道院で役割を持って充実した生活を送った人でした。つまり、普段から人と交流し、社会脳を鍛えていた人たちといえます。

(アメリカのNun Studyより、デヴィッド・スノウドン:100歳の美しい脳、2004)



## 認知脳 ～あなたの日常生活を支える～



### 認知脳とは

認知脳は、見たり聞いたりする等の五感で感じた情報を適切に処理し、状況に応じた行動ができる力です。

認知脳を鍛え、これらの力を維持することは、認知症を予防し、自立した生活を続けることにつながります。

- 具体例**
- ・集中して一つの物事に取り組む力
  - ・仕事、買い物、薬の管理など計画的に行える力
  - ・物事を覚えておく力
  - ・言葉を理解したり、伝える力
  - ・見たり触った感覚を利用する力



はじめる前に

## 運動 ～活動を支える資本づくり～



### ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは

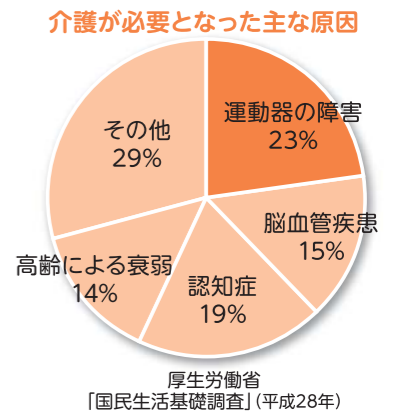
ロコモは、骨や関節や筋肉などの障害のために移動機能が低下した状態をいいます。介護が必要になる大きな要因の一つです。ロコモを予防することは認知症予防にも有効です。

### 運動の効果

- ・筋肉が増え、力がつく
- ・骨が丈夫になる
- ・心臓、肺の機能が改善し、循環が良くなる
- ・気分が改善、ストレス解消につながる
- ・身体が柔らかくなる
- ・痛みが和らぐ

### どれくらいの運動が良いのかは心拍数で分かります

脈拍(心拍数)を測って適度な運動の目安を確認しましょう(P3参照)。



目次

CONTENTS

### 脳活プログラムをはじめる前に

- ・安全に行うためのポイント
- ・準備運動

3-4

### 認知症の進行を緩やかにする社会脳

- ・社会脳を鍛えるプログラム

5-6

### あなたの日常生活を支える認知脳

- ・認知脳を鍛えるプログラム

7-8

### 活動を支える資本づくり運動

- ・座って、立って行う運動プログラム

9-10

### チャレンジ 応用編

- ・「社会脳」「認知脳」「運動」を組み合わせたプログラム

11-13

# 脳活プログラムをはじめる前に

安全に行うためのポイント 確認したら☑チェックしましょう。

- 楽しいと感じることを優先し、無理をしない。
- 息切れ、めまい、動悸など体調不良を感じたらすぐに止める。
- リラックスして、息を止めずに体操する。
- こまめな水分補給を心がける。

## 1. 脈拍(心拍数)を測る



脈拍の測り方

- ①手首の親指側の人差し指・中指・薬指の3本で触れて脈を探します。
- ②深呼吸し、リラックスした状態で1分間測りましょう。
- ③測定したら、下記に結果を記入しましょう。

測定結果: 1分間に  ★

※30秒間測定し、2倍する方法もあります。

## 2. 自分の運動の目安を知る

早見表で年齢と脈拍から、あなたの「適度な運動」の目安を調べましょう。

適度な運動	①あなたの年齢は? <input type="text"/> 歳					
	~69	~74	~79	~84	~89	
②あなたの安静時の脈拍は? <input type="text"/> ★ <input type="checkbox"/>	~60	101	99	98	96	95
	~65	104	102	101	99	98
	~70	107	105	104	102	101
	~75	110	108	107	105	104
	~80	113	111	110	108	107
	~85	116	114	113	111	110

- ①あなたの年齢  
表の上欄にあなたの年齢を記入します。
- ②あなたの脈拍  
表の左欄に先ほど測った脈拍 ★ を記入します。
- ③下記に適度な運動の目安を記入します  
例) 67歳で脈拍が68回の人の場合  
年齢の(~69)の欄と脈拍の(~70)の欄の  
交差するところの『107回』が適度な運動の  
目安です。

適度な運動の脈拍:  
1分間に  ★

## 3. 運動中の脈拍を測り、適度な運動か確認

★の脈拍を超えない程度の運動が、適度な運動の目安であるといえます。  
きついと感じても脈がそれほど高くないことも多くあります。  
運動中にも脈拍を測って確認しましょう。

## 準備運動

基本の姿勢: 姿勢と呼吸を意識するだけで効果が上がります。



### 基本の姿勢と深呼吸(5回)

椅子に浅く腰掛けます。両足は腰幅に開き、両手は体の横に下ろします。腰を伸ばし、体重を両足に乗せます。基本姿勢をキープしたまま、軽く目を閉じ、深呼吸を5回行いましょう。

+α 立って行う時は足に体重が乗るようにします。



### 〈準備1〉姿勢を整え、呼吸と肩・腕の運動を連動させる

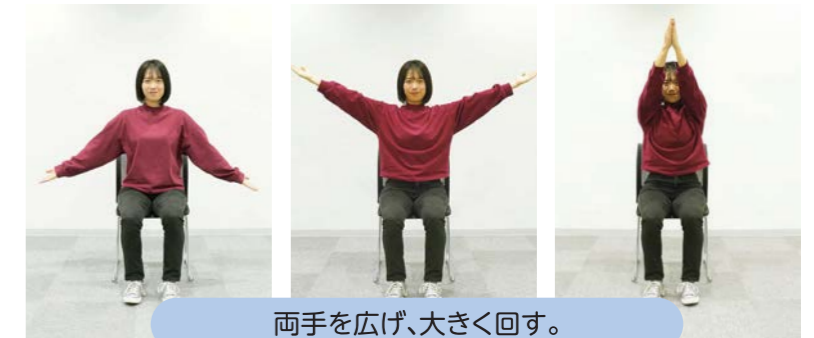
・上肢・体幹(それぞれ2回)



胸の前で両手を合す。両手は上前方へ。

- ①息を吸いながら、5拍で伸ばす。
- ②息を吐きながら、5拍で戻す。

※肺に空気が入って、出ていくことを感じましょう。



両手を広げ、大きく回す。

- ①息を吸いながら、5拍で上前方へ伸ばす。
- ②息を吐きながら、5拍で下ろす。

### 〈準備2〉脚の筋肉と手の筋肉をストレッチ

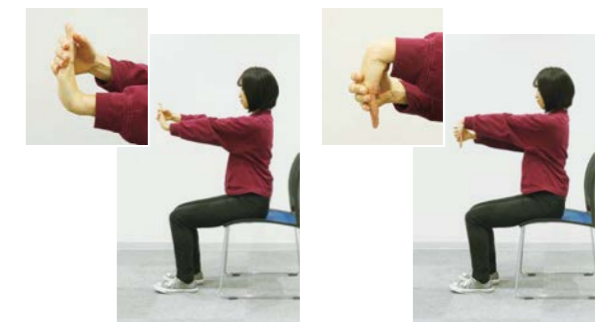
・下肢(それぞれ10回)



- ①前もも
- ②すね
- ③ふくらはぎ
- ④後もも

両手で①~④をさすります。

・手首(左右それぞれ2回)



- ①手の甲側
- ②手のひら側

手首を伸ばし、10数えます。

体力に自信のある人は立って行いましょう!

はじめる前に



## 社会脳を鍛えるポイント

- ・人と接する時間を持ちましょう。
- ・周りの人と笑顔で接し、一緒に楽しみましょう。
- ・他者の良いところを見つけ、ほめ合いましょう。前向きな思考を持ちましょう。
- ・指示役などの役割を持ちましょう。
- ・失敗したら助け合いましょう(否定的な言葉は使わないようにしましょう)。

※楽しく過ごせるのであれば、相手に合わせてルールを変えても構いません。

## 【名前を呼んでコミュニケーション、他者を認識】 5分

- ① 2~4人程度のグループを作ります。
- ② 準備: 名札などに氏名(ふりがな)を書きましょう。
- ③ 自己紹介: 他の人に聞こえるように、名前を伝えます。  
自分を知ってもらうための一言を加えます。  
次の人は、前の人の名前を復唱し、自己紹介を続けます。  
名前を思い出せなさそうな時は、名札を見えるようにしてあげてください。



例

A(最初の人):「皆さんこんにちは、金沢太郎です。私は山が好きです。」

B(右隣り):「金沢さん、皆さんこんにちは。石川花子です。野菜を作っています。」

C(右隣り):「金沢さん、石川さんこんにちは。兼六次郎です。映画が好きです。」

※ルールは変えても構いません。自己紹介の一言はテーマ(趣味、好きな食べ物等)を決めても良いでしょう。今後も継続して名前を呼び合いましょう。

**+α** 慣れてきたら人数を増やして行ってみましょう。

## 〈プログラム1〉 察する力、失敗を快刺激に変える力を鍛える

### 【あ・うんの呼吸で立ち上がる】 5分



①両手を合わせ座る。



②2人同時に立ち上がる。  
※この時合図は出しません。



③2人同時に座る。

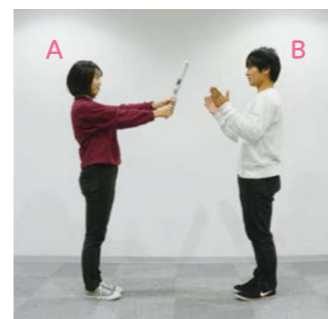


失敗したら  
笑おう!

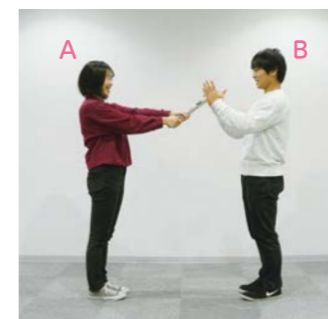
**+α** 簡単に出来たら、目を閉じる、人数を増やす等難しくしてみましょう。

## 〈プログラム2〉 相手のしぐさから察する(タイミングを読む)力を鍛える

### 【真剣白刃取り】 5分

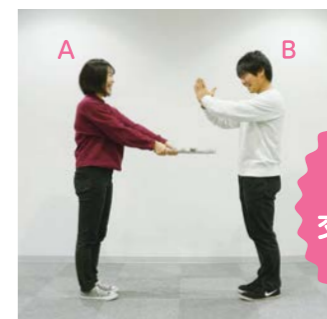


①紙を丸め、筒を用意します。向かい合って座るか、立って行います。



②Aさん:筒を振り下ろします。  
Bさん:筒を両手ではさみます。

※この時、AさんはBさんに筒を捕られないようにしましょう。



5回行ったら  
交代しましょう。

※最初は難しいかもしれませんが、筒を持つ人は、相手に合わせてタイミングを分かるようにしてあげることも社会脳を鍛えることに繋がります。

## 〈プログラム3〉 自分の失敗を楽しむ力を鍛える

### 【物取りじゃんけん(勝ったら奪え、負けたら守れ)】 5分



①向かい合って、座ります。  
紙を膝の上に置きます。  
※写真のようにタオル等別のもので変えてもよいでしょう。



②じゃんけんをします。  
あなたが勝ったら…膝の上の紙を奪いましょう。  
あなたが負けたら…膝の上の紙を守りましょう。

自然に  
“笑い”や“笑顔”が  
生まれます。

**+α** 慣れてきたら、勝ったら守る、負けたら奪う等ルールを変えてみましょう。

### その他のプログラム

紹介したプログラムは、相手の動きを察したり、失敗しても笑い合って楽しくコミュニケーションを取ることを目的としています。

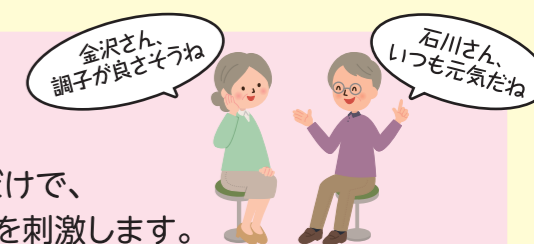
複数人で楽しむことができれば、社会脳は刺激されます。

例 ・リレー(ジェスチャーで伝言ゲームなど) ・言葉をつなげる(俳句など)



### 【名前を呼び合う効果】

普段、何かと名前は省略しがちなものです。  
例えば、「金沢さん、おはよう」と名前を呼ぶだけで、  
その人が誰だったかを思い出そうとして社会脳を刺激します。  
普段のあいさつや会話の中で、名前を呼ぶことを意識してみましょう。





## 認知脳を鍛えるポイント

- ・周りと比較せず、楽しむようにしましょう。
- ・慣れないことをすれば、失敗は当たり前という気持ちで取り組みましょう。
- ・マンネリは良い刺激になりません。自らチャレンジしましょう。

### 〈プログラム1〉覚える力を鍛える

【数字や言葉を覚えて、思い出しましょう】 ⌚5分

〈問題1〉次の数字を覚え、何も見ずに反対から言いましょう。

- ① 4962 (4桁)   ② 86174 (5桁)   ③ 915738 (6桁)

※難しければ、覚えた数字をそのまま復唱してもよいでしょう。

〈問題2〉野菜、赤いものなど、テーマを決めて名前を10個言いましょう。



### 〈プログラム2〉言葉を理解し、伝える力を鍛える

【出来事を伝えてみましょう】 ⌚2~3分

最近の出来事を、いつ、どこで、誰と、何を、どのように、そしてどんな気持ちだったかを声に出して伝えましょう。

### 〈プログラム3〉注意・集中する力を鍛える

【タイミングに集中して声を出したり、動きをつけてみましょう】 ⌚5分

- ① 数を1~20まで声に出して数えましょう。
- ② 数を数えながら、3の倍数と3がつく数字の時に、手をたたきましょう。



【頭を使って後出しじゃんけん】 ⌚5分

自分の右手と左手で「じゃんけんぽん」

右手でグー・チョキ・パーのどれかを出します。  
左手で「勝つ」ように10回行います。  
次は「負ける」ように10回行います。  
最後に左手を先出し、右手を後出しに入れ替えましょう。



### 〈プログラム4〉知覚-運動の力を鍛える

【左右で別の動きをする拮抗運動で感覚を磨きましょう】 ⌚5分

① 手・腕(10回)

トントン・スリスリ  
左右での拮抗運動



右手で机や膝をトントン叩く。  
同時に左手は前後にスリスリと擦る。

※はじめはどちらか10回行う。  
慣れてきたらもう一方も10回行う。

※慣れてきたらスピードを上げて、回数も変えていく。

② 手・指(10回)



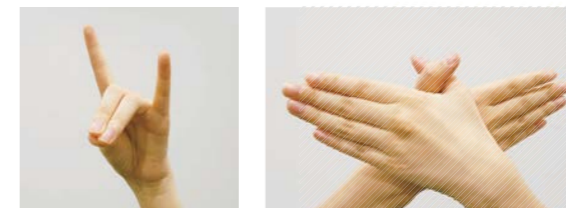
レベル1 右手で親指、左手も親指を開く。  
→右手で小指、左手も小指を開く。

レベル2 右手で親指、左手で小指を開く。  
→右手で小指、左手で親指を開く。

### 〈プログラム5〉計画-実行する力を鍛える

【真似してみよう】 ⌚5分

① この写真と同じ手の形を作ってください。

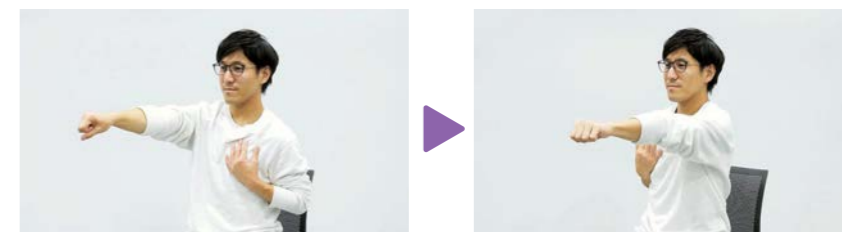


+α 誰かの手のポーズを真似してみましょう。

参照: 山口キツネ・ハト  
模倣テスト

【動作を切り替えて柔軟な頭をつくりましょう】 ⌚5分

② 右手と左手で異なる動きをしてみましょう。



右手は伸ばし、グーにします。  
左手は胸の前で、パーにします。

右手は胸の前で、パーにします。  
左手は伸ばし、グーにします。

+α 色々な身体の部位を使ってみましょう。



【無理なく生活に取り入れる】

1. 日課を決めて、習慣化
2. 楽しみ・趣味を続ける
3. 記憶力を鍛える工夫
4. 計画・実行力を鍛える

一行日記を始める  
今日あった出来事を誰かと話す

料理一品は手作りする  
部屋を片付ける(いる・いらぬの整理)  
旅行を計画する(旅費の計算や行程を考える)





## 運動の注意点

- ・体調が悪くなった場合は、無理せず中断しましょう。
- ・痛みが出ない範囲で動かしましょう。痛みが出たら中断し、専門家に相談しましょう。
- ・運動中は息を止めないようにしましょう。
- ・座って行いましょう。立って行う場合は、壁または手すりにつかまりましょう。
- ・起きた直後や食後は避けましょう。

## 運動の目安

- ・目的に合わせて、運動を選びましょう。
- ・3ページで測定した適度な運動の脈拍数を目安に行いましょう。
- ・最初は1セットを目標に。慣れてきたら、休憩をはさみ、2~3セット行ってみましょう。

## ロコモ予防と効果的な運動のためのポイント

- ・4ページの基本姿勢を意識しましょう。
- ・呼吸をしながら、胸が広がることを意識しましょう。
- ・指先、足先を伸ばすことを意識しましょう。



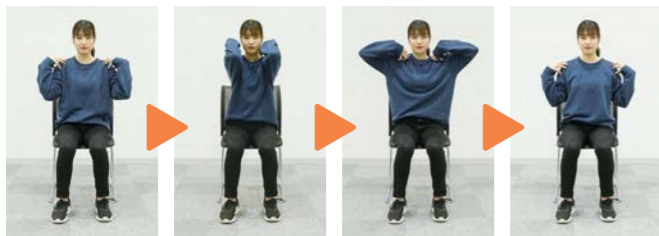
体操に慣れ、痛みがでなければ、負荷をあげてみましょう。ペットボトルなど身近にある物を使って、重りにします。両手に持って、運動しましょう。



## 肩、腕、胸、腹の筋肉を鍛える

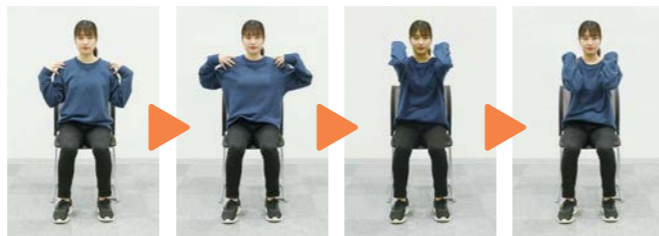
### 【肩の運動：胸の開き(呼吸)、肩の動き(腕の動作)を高めます。】(それぞれ5回)

後ろ回し



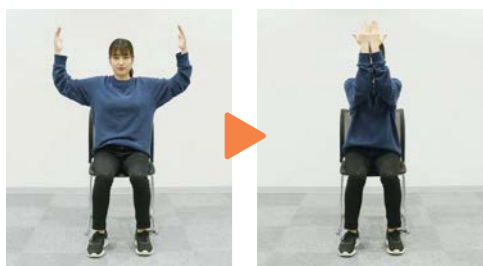
- ①肩に手を置く。
- ②両肘を前から上、後ろへ回す。
- ③両肘、肩を下ろす。

前回し



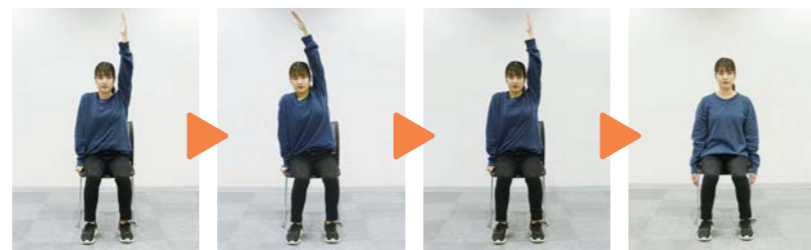
- ①肩に手を置く。
- ②両肘を後ろから前へ回す。
- ③両肘、肩を下ろす。

### 【胸を開き、肩甲骨を動かす運動】(5回)



- ①胸を開き、肘を肩の高さまで上げ、息を吸う。
- ②息を吐きながら、肘を前で合わせる。

### 【体の側面を伸ばす運動：体全体の柔軟性とお腹の筋力を高めます。】(左右それぞれ2回)



- ①右手で座面を持ち、左手を上へ伸ばす。
- ②息を吐きながら、右に少し傾け、戻す。
- ③腕を下ろす。

## 太もも、すね、ふくらはぎ、背中、腰の筋肉を鍛え、転びにくくする

### 【足首の運動】(それぞれ10回)

ふくらはぎ、すねの筋力をつけ、足首を柔らかくします。



- ①かかとを上げる。
- ②つま先を上げる。

### 【太ももの前側を伸ばす運動】(左右それぞれ2回)

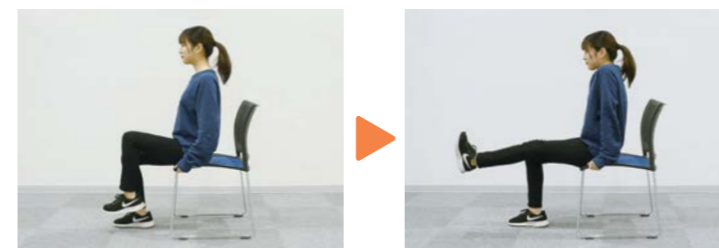
太ももとお尻の筋力をつけ、股関節を柔らかくします。

- ①お尻半分を座面にのせる。
- ②背もたれを手で持ち、腰を伸ばした良い姿勢。
- ③片足を後ろに引き下げ、太ももの付け根を伸ばし、10数える。



太ももの前側が伸びるように

### 【足を上げる運動】(左右それぞれ2回)



- ①座面を持ち太ももを上げる。
- ②ゆっくり膝を伸ばし、ゆっくり下ろす。

### 【太ももの裏側を伸ばす運動】(左右それぞれ2回)

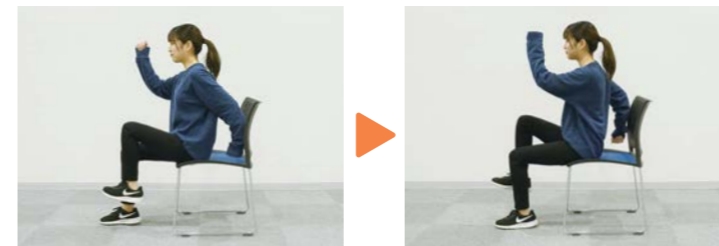
ふくらはぎ、太もも(裏側)の柔軟性と背筋力を鍛えます。左右交互に行います。



太ももの裏側が伸びるように

### 【足踏み運動】

太ももの筋力を高めます。心肺機能を高め、疲れにくい体を作ります。



- ①腕を振っても、背もたれに当たらないよう浅く腰掛ける。
- ②太ももを高く上げ、腕は前後に振る。数を数えながら、30回足踏み。

※体調に合わせて回数を調整しましょう。

体力に自信のある人は立って行いましょう!



### 「無理なく生活に取り入れる」

1. 元気な時は、早歩き
2. 歯磨きや信号待ちで、かかと上げ運動
3. 筋肉維持のため、タンパク質を摂取できる食事をする





社会脳、認知脳、運動を組み合わせた応用編の紹介  
組み合わせることで、効果が上がります。

あ・うんの呼吸で立つ！

2人以上で  
チャレンジ！



- ① 3人(またはそれ以上)で向かい合って座ります。
- ② お隣と手を合わせます。
- ③ 合図や掛け声なしにみんなで一緒に立ち上がりましょう。
- ④ 「あ・うん」の呼吸でみんなで一緒に座りましょう。
- ⑤ ③、④を5回繰り返して、下肢の筋力を鍛えましょう。

あ・うんの呼吸で立つ！+道具（準備：フラフープや1m以上の軽い棒やものさし）



掛け声は  
かけません！

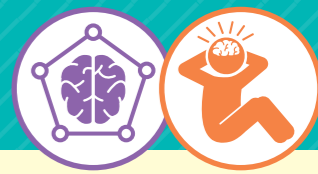
- ① 道具を床に置き、準備した道具の周り、または前に並びます。
- ③ それぞれの人差し指を道具の下に入れます。
- ④ 「あ・うん」の呼吸で道具を目の高さまで持ち上げましょう。
- ⑤ 持ち上げた道具を、ゆっくりと床に降ろしましょう。

あ・うんの呼吸でボールを渡そう！（準備：小さいボール、タオルまたは新聞紙）



- ① 新聞紙を両手に広げて持ち、ボールを左右に転がしてみよう。
- ② 新聞紙上のボールを転がして、隣の人の新聞紙に渡しましょう。

+α チーム対抗戦にチャレンジ



「〇〇しながら、△△する」という、ながら活動(二重課題)で脳を鍛えましょう。

考える力+足踏みでチャレンジ！

- ① 椅子に座ってまたは立ってその場で足踏みをしましょう。
- ② 足踏みをしながら、「テーマに沿った言葉」をできるだけ、たくさん思い出し、言ってみましょう。 例えは…「あ」で始まる言葉・「野菜」の名前・都道府県など

+α グループでチャレンジ

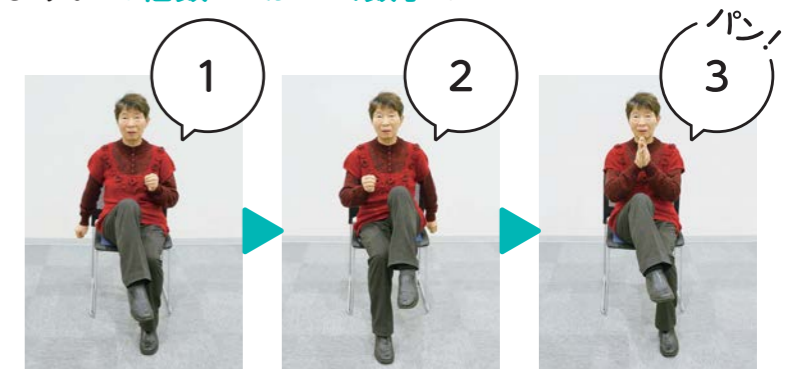
- ① 輪になって椅子に座る、または立ちましょう。
- ② その場で足踏みをしましょう。
- ③ 足踏みをしながら、順番に「テーマに沿った言葉」をできるだけ、たくさん言ってみましょう。
- ④ 一度出た言葉は、繰り返さないように注意！でも、繰り返しても気にしないで、チャレンジ。

注意する力+足踏みでチャレンジ！

- ① 椅子に座って、または立って、その場で足踏みをしましょう。
- ② 足踏みをしながら、1～20まで数えます。3の倍数と3がつく数字の時に手をたたきましょう。

+α グループでチャレンジ

- ① 輪になってその場で足踏みをしましょう。
- ② 足踏みをしながら、順番に1～20まで数えます。
- ③ 3の倍数と3がつく数字の時に手をたたきましょう。

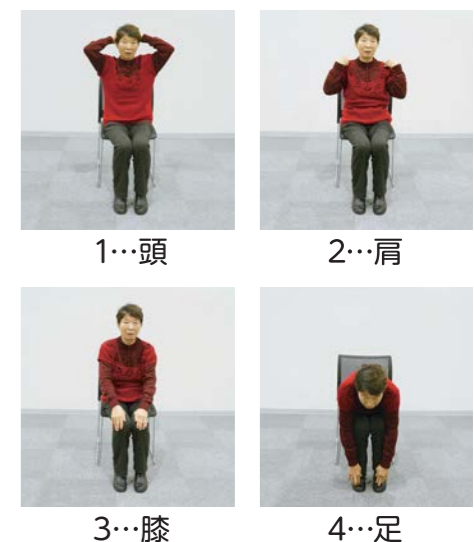


覚える力+運動でチャレンジ！

- ① 身体のパーツに数字をつけ、組み合わせを覚えます。
- ② リーダーを選び、リーダーは数字を1つ言います。
- ③ リーダーが言った数字の通りに、身体のパーツを両手で触りましょう。

+α 数を増やしてチャレンジ

- ① リーダーは、数字を適当な順番で2つ言います。(例 3・1)
- ② その数字の順番通りに、身体のパーツを両手で触りましょう。
- ③ 慣れてきたら、数字の数を増やして、チャレンジしましょう。身体のパーツでなく、ポーズを決めてもおもしろいです。





お隣さん＋注意する力＋足踏みでチャレンジ！

- ① 輪になって椅子に座る、または立ちましょう。
- ② その場で、足踏みをしましょう。
- ③ 足踏みをしながら、数を1～20まで数え、3の倍数と3がつく数字で、隣の人と手をたたきましょう。

あ・うんの呼吸＋注意する力＋下肢の運動でチャレンジ！

- ① 輪になって椅子に座りましょう。
- ② リーダーを1人選びます。数字を大きな声で言う役割です。
- ③ リーダーは、ゼロから人数までの数を1つ選んで言います。
- ④ 他の人はリーダーの言う数字を注意して聞きましょう。
- ⑤ リーダーの言う数字と人数が同じになるよう、呼吸を合わせて立ちましょう。
- ⑥ 立つのが難しい方は、手を上げましょう。



あ・うんの呼吸＋注意する力・考える力＋上肢の運動でチャレンジ！

- ① 輪になって椅子に座りましょう。
- ② リーダーを1人選びます。問題を大きな声で言う役割です。
- ③ リーダーは、一桁の足し算、または引き算問題を出します。
- ④ 他の人はリーダーの言う問題を注意して聞きましょう。
- ⑤ 問題の答えと手の数が同じになるよう、呼吸を合わせて手を上げましょう。



「〇〇しながら、△△する」

生活の中に、ながら活動（二重課題）を取り入れましょう。ながら活動は、転倒予防に効果があるといわれています。

例 ・洗い物しながら、歌を口ずさむ ・散歩しながら、見つけた花の名前を言う

いつでもどこでも脳活プログラムをはじめたきっかけや、目標を書きましょう。

例 ・認知症を予防したい。 ・仲間と楽しく、健康になりたい。など

取組を記録しましょう。



日付	誰と	取組内容

誘い合って取組みましょう！