

# 脳の活性化のためのトレーニング

## 1 軽度認知障害で低下が生じやすい脳の機能

### できごと記憶（エピソード記憶）

体験したことを記憶し、思い出すことができる力。

**低下すると...** 身のまわりであった出来事を思い出しにくくなる。



### 計 画 力

新しいことをするとき、段取りや手順を考えて、正しく実行できる力。

**低下すると...**

- ・家事をする時などに、何から手をつけていいか、悩んでしまう。
- ・手順が分からずにもたついて、何をするにも時間がかかる。



### 注意分割機能（ちゅういぶんかつきのう）

2つ以上の作業に、同時に注意を向けることができる力。

**低下すると...**

- ・料理をしている時に、鍋をこがしてしまう。
- ・電話をしながら、メモをとることが苦手になる。



## 2

## 「できごと記憶」のトレーニング

## ポイント

自身の最近の体験や、記憶を振り返ることを習慣にしましょう！

## 練習問題

昨日とおとといの日付、曜日、天気と、“晩ご飯に食べたもの”を、思い出して書いてみましょう。

	日付（曜日）	天気	晩ご飯に食べたもの
昨日	月 日（ ）		
おととい	月 日（ ）		

## できごと記憶のトレーニング方法

## ● 日記をつける。

「日付、曜日、天気」「今日一番、たのしかったこと、うれしかったこと」など、書きやすい内容で、簡単に書いてみましょう。

※思い出す力の訓練のため、**1日遅れの日記を書く**のも、おすすめです。



## 3

## “計画力”の訓練

## ポイント

道順を考えたり、物事の計画を立てること以外にも、囲碁や将棋、パズルなどの頭を使うゲームも有効です。楽しんでできる取り組みをさがしてみましょう。

## 練習問題

右側の図は、あるまちの、駅前の地図です。

駅前の **スタート** から、**ゴール（公園）**

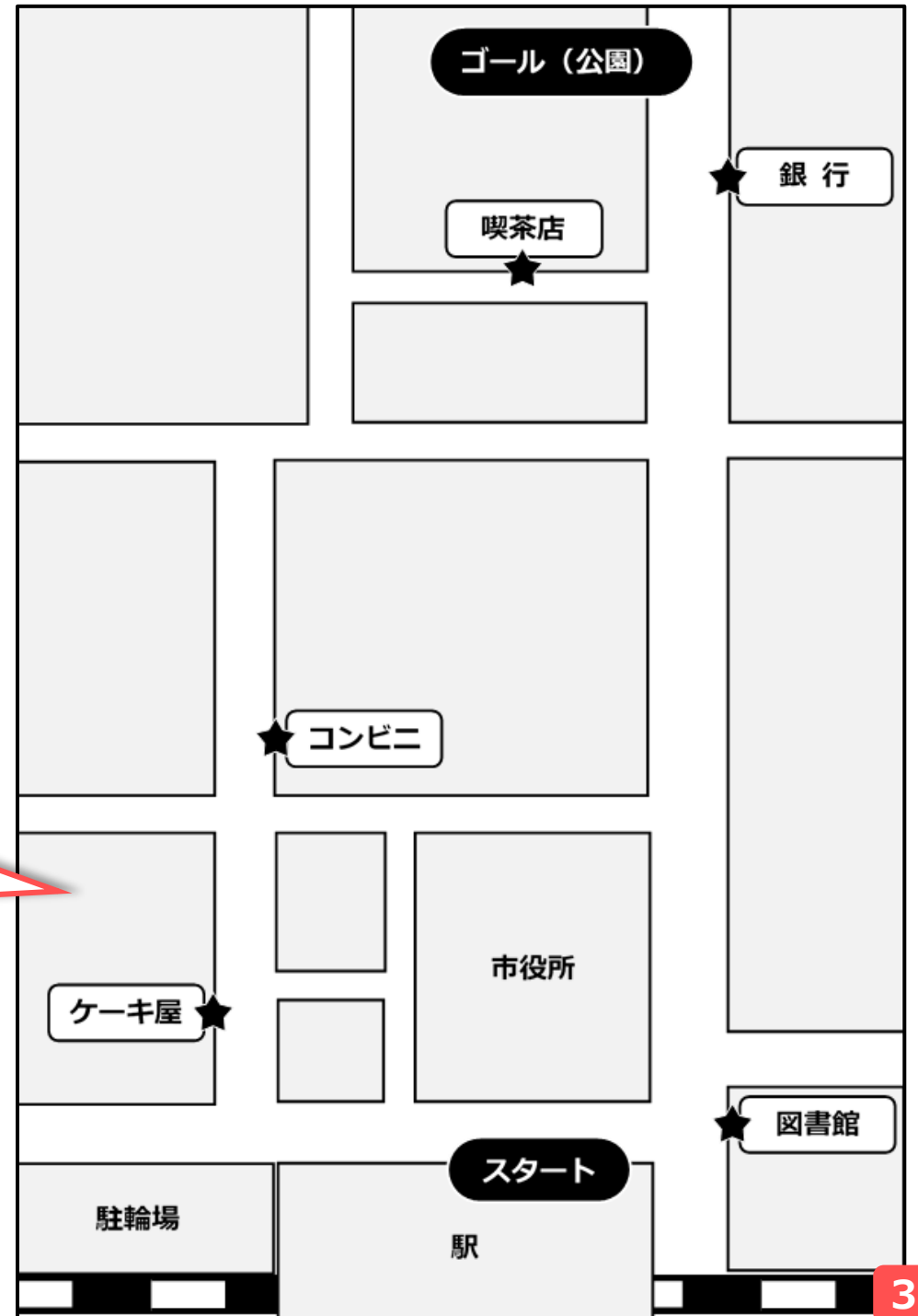
まで歩きましょう。

## ●ルール1

★図書館、★ケーキ屋、★コンビニ、★喫茶店、★銀行の5つのお店に、必ず立ち寄るようにしてください。

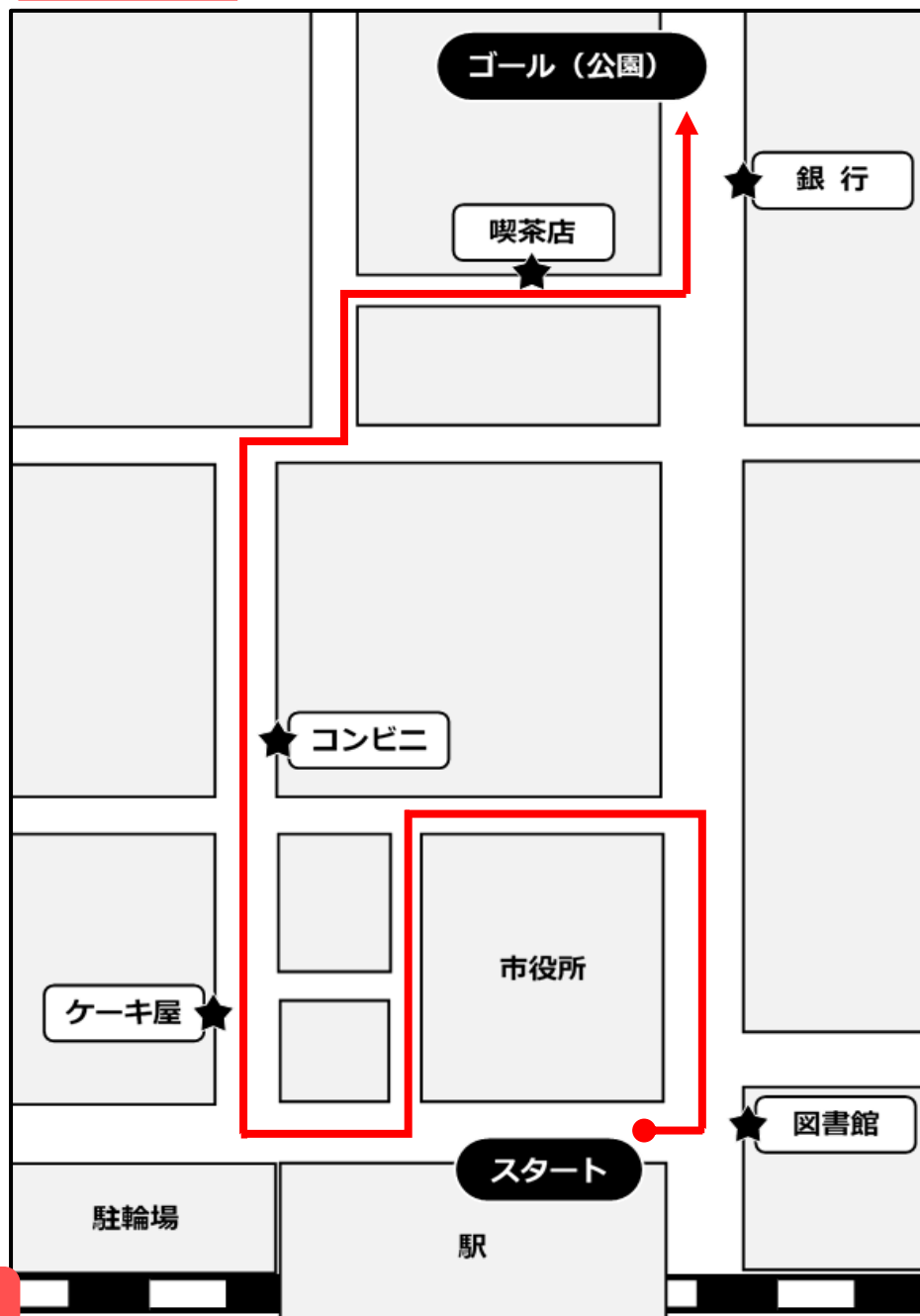
## ●ルール2

同じ道を2回通ったり、引き返したりしないように、**ひとつで書き**で、ゴールを目指しましょう！



➡ 正解は、4ページ目をチェック！

## 正解



### 計画力の訓練方法

- 買い物に行くときに、効率の良い道順を考える。  
スーパーマーケットで、なるべく道を引き返さないように買い物する。
- 将棋や囲碁など、作戦を考えるようなゲームをする。



- 数字パズル（ナンバープレースなど）をする。
- 一週間の予定をたて、その準備をする。
- 旅行の計画を立てる。

## 4

## “注意分割機能”の訓練

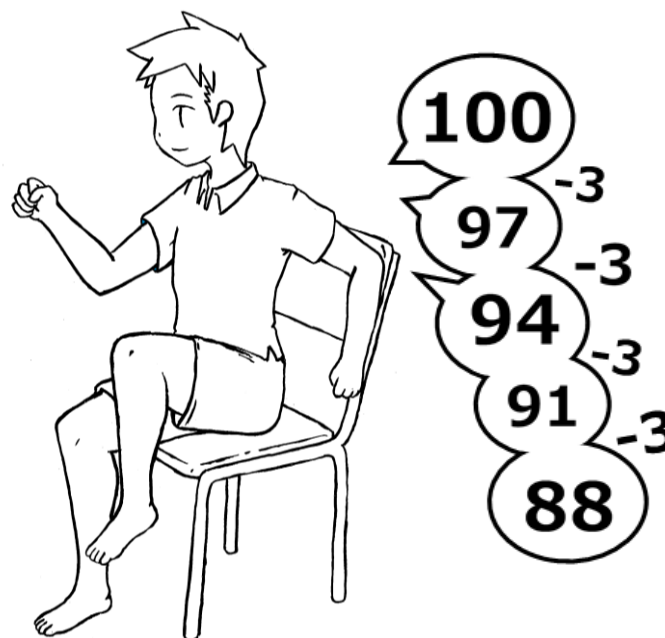
## ポイント

無理をせず、「ちょうどよい」と感じる難易度のものから、取り入れていきましょう！

## 練習問題

その場で足ぶみしながら、  
100から3ずつ引いていく、引き算をする※。

※ 国立長寿医療研究センター パンフレット「認知症予防へ向けた運動 コグニサイズ」より引用



## 注意分割機能の訓練方法

- 時間目標などを定めて、仕事や計算をする。
- メモを取りながら、電話をする。  
相手の話に注意して耳を傾けながら、話の内容を要約して、メモをとる。
- 料理をする時に、一度に数種類のメニューを作ってみる。
- 頭と体を一緒に使う運動をする。  
歩きながら、しりとりや引き算を行う
- 右手と左手を別々に動かす。



6ページ目から、自宅でも行える運動メニューをご紹介します。ぜひ、実践してみましょう！

## 5

## 実践！脳トレ運動メニュー

- 頭と体を一緒に動かす運動は、脳トレになるだけでなく、転倒予防にも効果があると言われています。
- **息を止めないように注意**して、楽しみながら行ってみましょう！

## 準備体操

## ①首まわし

首を、時計まわりに  
2周まわす。



【反対まわりでも2周行う】

## ②手首まわし

両手を組んで、手首を  
ゆっくり10回まわす。



【反対まわりでも10回行う】

## ③指まわし

両手の指先をあわせる。  
親指を離し、左右の指  
がぶつからないように、  
くるくると10回まわす。



【親指～小指まで、順番に行なう】

## ④背すじ伸ばし

両手を持ち上げてから、  
頭の後ろで両手を組む。  
胸を開くように両ひじ  
を広げ、10秒伸ばす。



## ⑤わき腹伸ばし

頭の後ろで両手を組み、  
両ひじを横に広げる。  
上体を右横に傾けて、  
10秒伸ばす。



【左側も同様に行う】

## ⑥ももの後ろ伸ばし

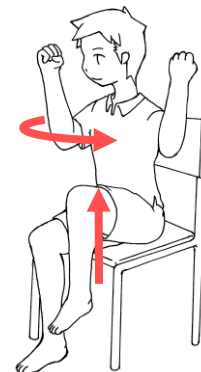
イスに浅めに座る。  
右ひざを伸ばし、かかとを  
床につけ、つま先を起こす。  
腰に手をあてて、上体を  
前に傾け、10秒伸ばす。



【左側も同様】

## ⑦ツイスト足ぶみ

ひじを曲げて胸の前  
に出し、背すじを伸ばす。  
反対側のひじとひざを  
つけるつもりで、腰を  
ひねりながら、足ぶみ  
をする。



【左右交互に20回】

## ⑧イスからの立ち上がり【足腰の筋力アップ】

テーブルなどに手をついて、  
ゆっくりと立ち座りを行う。



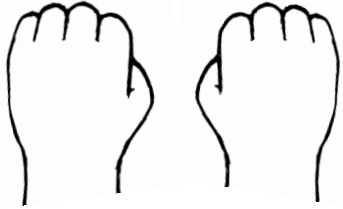
【6回×3セット】

※つま先は真正面か、やや外側に開く。  
つま先とひざは、常に同じ方向に向ける。

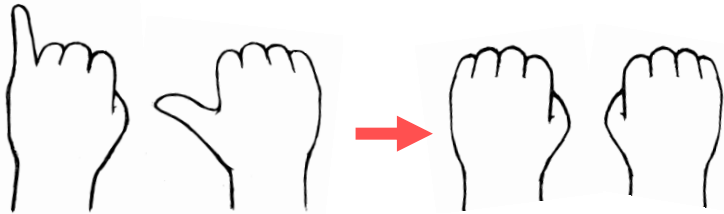
## 右手と左手を別々に動かす運動

### ●手おどり「うさぎとかめ」

1) 両手を、グーにします。

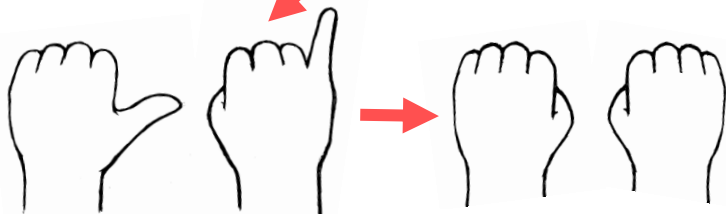


2) 童謡「うさぎとかめ」を歌いながら、リズムに合わせて、指を動かします。



①右手の親指と、  
左手の小指をだす。

②指をもどす。



③右手の小指と、  
左手の親指をだす。

④指をもどす。

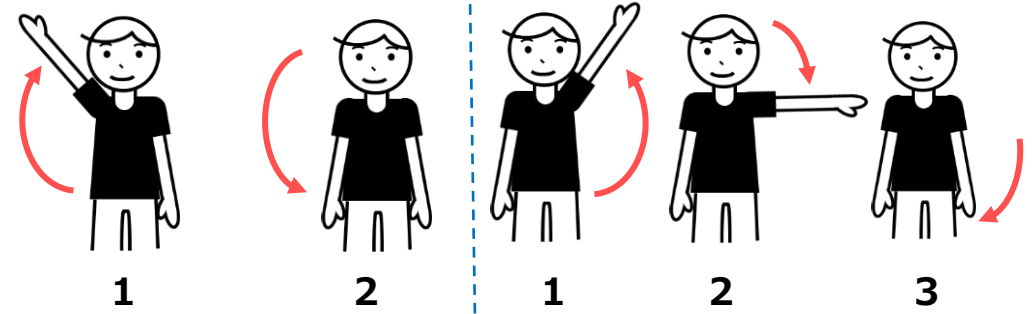
①にもどる

### ●両手で！指揮者体操

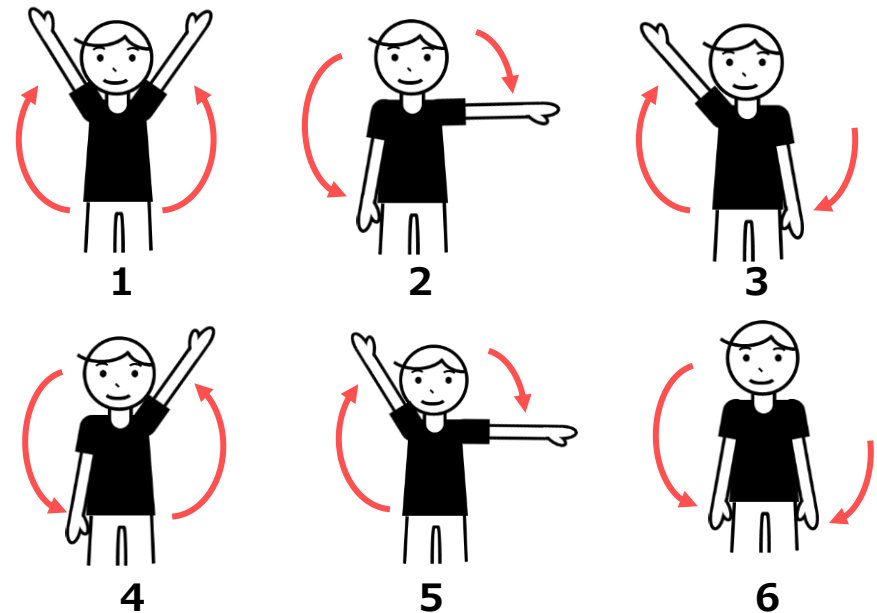
1) 右手と左手の動きを練習します。

【右手】2拍子で動かします。

【左手】3拍子で動かします。



2) 右手と左手を、一緒に動かします。



慣れたら、歌いながらリズムに合わせて、行ってみましょう。

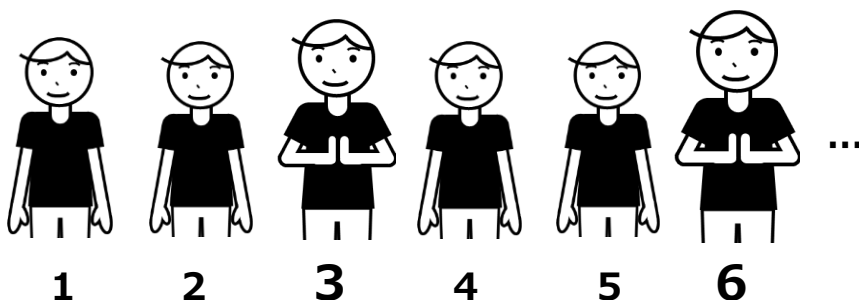
## 頭と体を一緒に動かす運動

● **手ばたきステップ** 1 から 30 まで、声を出して数えながら、手と足を一緒に動かします。

1) まずは、手の動きと足の動きを覚えます。

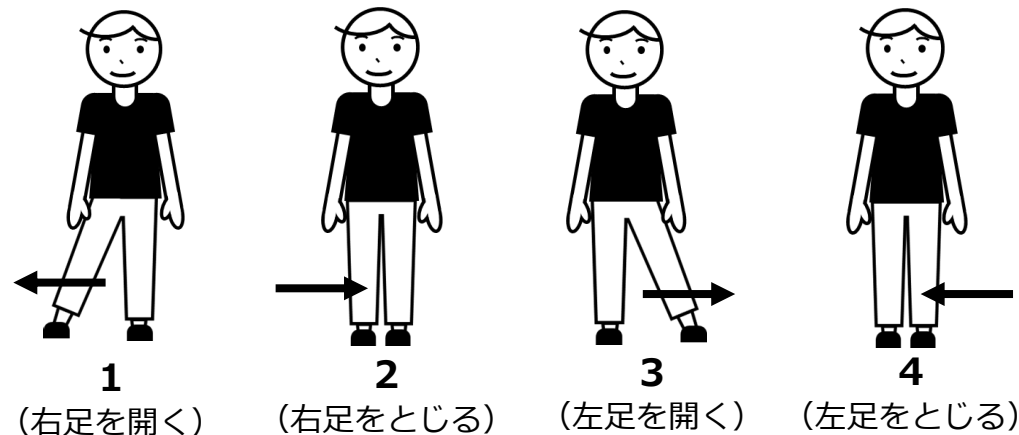
【手の動き】

3の倍数の時に、拍手をします。

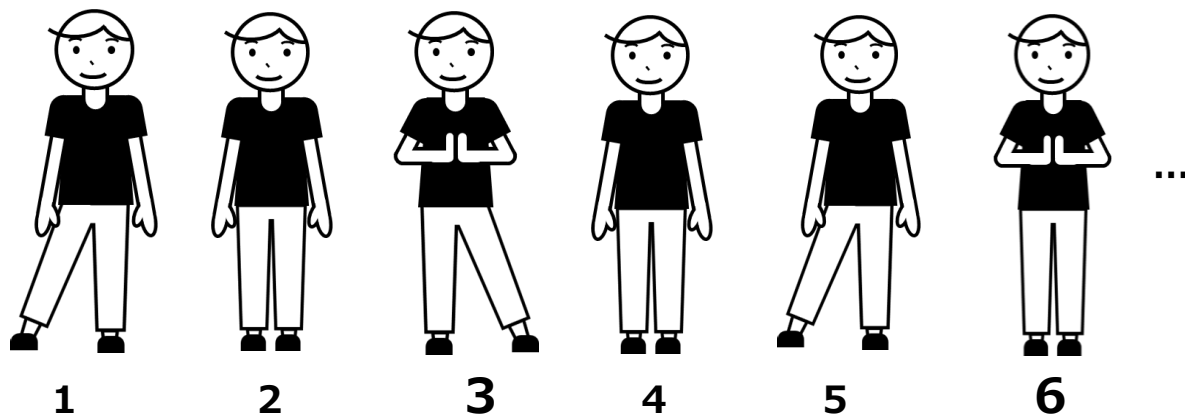


【足の動き】

右足→左足と、交互に4拍子で、足を横に開きます。



2) 1 から 30 まで声を出して数えながら、手と足の動きを一緒に行ないます。



さらに、難易度アップ

“3の倍数で拍手”に加えて、

4の倍数で、両手を  
バツェンに組む。

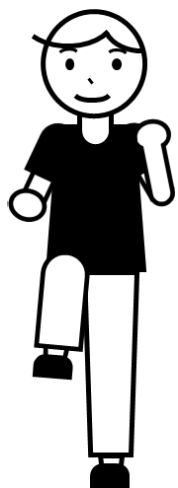


12、24の時に、  
両手を大きく開く



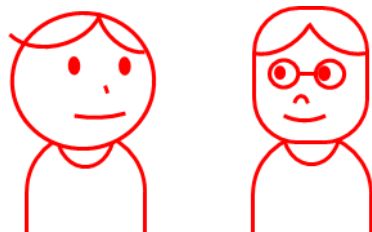


## ●コグニウォーク



足ぶみや散歩をしながら、しりとりや計算問題などを行います※。

ひとりでも行えますが、**お友達やご家族と一緒に**行くと、より楽しく、効果的に行えます。



※ 国立長寿医療研究センター パンフレット「認知症予防へ向けた運動 コグニサイズ」より引用

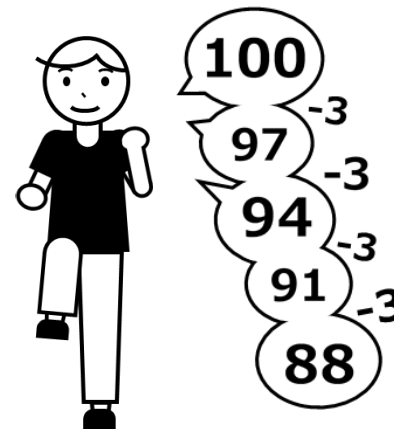
### 【中級編】

足ぶみや散歩をしながら、**しりとり**をします。



### 【初級編】

足ぶみや散歩をしながら、**100から3ずつ引いていく、引き算**をする。



### 【上級編】

足ぶみや散歩をしながら、**100から3と5を交互に引いていく、引き算**をします。

