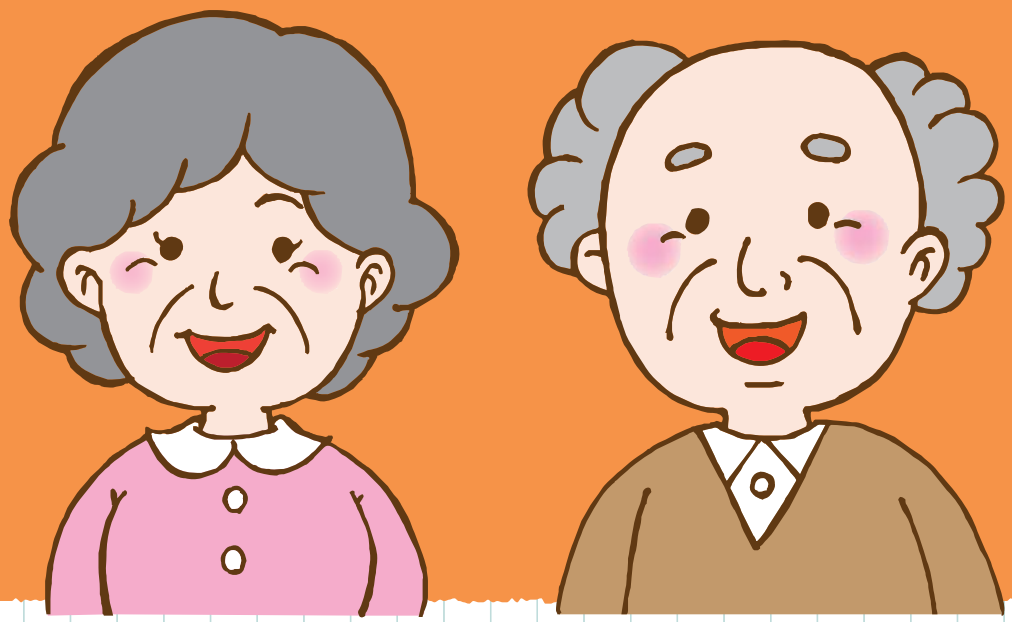
認知症予防プログラム

（運動・レク編）運用手順



大分県

目　次

1.認知症予防について……2
2.本プログラムのねらい……2
3.プログラム対象者……2
4.プログラムの実施場所……3
5.プログラムの実施頻度、時間……3
6.プログラムの構成……3
7.プログラム運営における全体の流れ……4
8.プログラムの進行……5－6
9.プログラムの実施目的……7－8
　1）あいさつ……7
　2）運動プログラム……7－8
　　① ストレッチ体操……7
　　② 拮抗体操……7
　　③ 下肢の運動・有酸素運動……8
　3）交流プログラム……8
　4）ホームエクササイズ……8－9
10.継続するための動機付けに関して……9
11.会の運営上の注意点……9
12.プログラムの成果評価について……10
13.記録について……10
14.プログラムの効果・その他について……11
15.資料……12－36
　資料1：運動プログラム
　1－1：ストレッチ運動……12－13
　1－2：拮抗運動……14－16
　1－3：下肢の運動・有酸素運動①②……17－19
　1－4：二重課題①②……20－21
　資料2：交流プログラム
　2－1：レクリエーション①②③④⑤⑥……22－27
　2－2：創作活動……28
　2－3：座談会……29
　資料3：ホームエクササイズ……30－31
　資料4：成果評価例……32
　資料5：プログラム実施記録例……33－36

1. 認知症予防について

高齢化社会に伴い認知症は増加の一途をたどっており、社会的問題になっている。認知症は個人の生活の質(QOL)への重大な影響、介護者の精神的及び肉体的負荷のみならず、社会へ及ぼす影響も非常に大きい疾患であり、認知症の克服は全世界的な課題である。これまでにアルツハイマー病の治療薬が数種開発され臨床使用が可能となっているが、症状の進行を一時的に抑制するのみで、根本的治療法は未だに存在しない。従って、認知症の人が住み慣れた地域で暮らし続けるためには、認知症の予防及び早期発見・早期治療が大切である。

近年、高血圧、糖尿病、高コレステロール血症、喫煙などの血管危険因子が認知症の発症に関与し、さらに、定期的な運動(有酸素運動)、余暇活動、社会的参加、食習慣(魚の摂取、野菜・果物の摂取、ワインの摂取)などが発症の防御因子となることが明らかになってきた。これにより、血管危険因子の予防、運動、積極的な対人交流などによる認知症予防が注目されている。また、バリデーション療法、回想法、音楽療法、運動療法などの非薬物療法は、学術的な有効性は証明されていないものの認知症の治療で重要な役割を果たしている。

多くの高齢者が認知症予防に対して関心を持ち、発症前から自立的に脳を活性化させる生活習慣を実践するために、楽しく、長期に継続できるようなプログラムの作成が必須である。

2. 本プログラムのねらい

認知症予防として、定期的な運動の効果が指摘されている。あわせて、人との交流、栄養バランスや日常の生活習慣の活性化も重要といわれており、運動、対人交流、バランスのとれた栄養と活発な生活習慣といった包括的な介入が大切である。

本プログラムは認知症予防教室を開催する際のメニューとして活用されることを目的に作成した。その特徴は、運動や対人交流を行うことと教室外での生活習慣の意識づけを包含した構成とし、種目を参加者がアレンジできるようにしていることにある。転倒予防や運動器を対象としたプログラムよりも参加者同士の交流を多くもち、支援者(指導者)が牽引するのではなく参加者自身で企画や運営していくことを促していくことで主体的な生活への行動変容をねらいとしている。

なお、このプログラムは、平成25年度に日杵市医師会立コスモス病院において実践し効果を検証した上で作成した。

3. プログラム対象者

主な対象者は軽度認知障害(Mild Cognitive Impairment:MCI)の疑いがある高齢者としているが、健常高齢者にも認知症予防を目的に参加してもらえるものとする。人数は10名前後～20名程度までを想定している。

会の始まりにあたっては、対象者の移動能力やバランス能力、合併症の情報を把握し、転倒事故や急変のリスクのある参加者については医師に相談することとしている。

4. プログラムの実施場所

公民館など地域の集会所を利用する。平成25年度のプログラム効果検証事業は臼杵市医師会立コスモス病院にて実施した。

5. プログラムの実施頻度、時間

週1回、90分、準備片付けを含めて120分以内。

6. プログラムの構成

先行的に予防効果が示唆されている活動種目をふまえて、ストレッチ運動、拮抗運動、下肢の運動といった「運動プログラム」と、ゲームや創作活動、座談会などの「対人交流プログラム」の2つを柱とし、プログラム実施前後に生活習慣の意識づけを行う構成とした。

プログラムの効果判定については別途報告する。

開始前　健康状態の確認、参加日までの自宅での生活状況などを話し合う。

1 あいさつ

↓ 当日のプログラム内容を確認する。

2 運動プログラム

「心身の準備」:ストレッチ体操 ・・・5分
「前頭葉の賦活」:拮抗運動 ・・・・・・10分
「前頭前野の賦活」:下肢の運動 ・・・・・20分
(休憩:トイレ、水分補給)

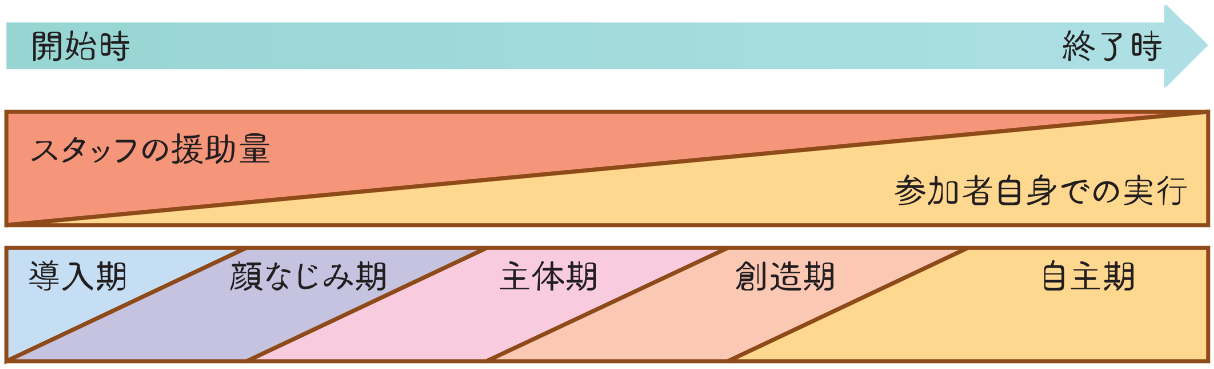
3 対人交流プログラム

↓ 「ゲーム、創作活動、座談会」・・・40～50分

4 ホームエクササイズの確認

7. プログラム運営における全体の流れ

初めて顔をあわせる参加者が、回数を重ねるにつれて自主的なグループに成長するように支援する。ただし、自主的なグループに至るまでには回数、期間を要すため短期間での運営を行う場合は、体操やゲームを通して活動量を見直すこと、知識の習得を図り生活習慣の行動変容に向ける必要がある。



支援のポイント

（回数は目安）	ねらい	支援のポイント
導入期 初日～4回目	認知症予防を目的としている会であることを自覚する。	認知症予防に関する勉強会を行い、目的意識を共有する。参加者が主体となること、運動・食生活・役割をもつことの重要性を自覚してもらう。
顔なじみ期 5～8回目	参加者同士が顔なじみになる。緊張感がほぐれる。	参加者自身の積極性を引き出す。 参加者同士で助け合ったり協力しあう。
主体期 9～12回目	お互いに助け合う。 参加者の中からリーダや役割を担う人がでてくる。	運動内容にも慣れてくるため、各種目の難度のレベルアップを図る。 参加者自身が主役となる場面を作る。 適宜：認知症予防についての知識・意識を再確認し自覚を高める。
創造期 13～16回目	参加者自身で計画やメニューづくりをする。	参加者自身で当日のプログラム内容を決定し、アレンジする。
自主期 17回目以降	参加者が中心となって会を運営していく。	参加者が中心となってプログラムを運営する。 自己管理が定着する。

8. プログラムの進行

会に応じて専門職や参加者の持ち回りなどで進行役がプログラムをすすめていく。専門職が関わる場合はできるだけ参加者自身が主体的に参加できるように、参加者へ役割分担や主役となる場面を提供するように心がける。

各用具の準備や片付けは参加者で手分けしながら行う。

進行役のポイント

■介入時

1. 挨拶時に状態確認とアセスメントを踏まえた声掛けを行い、情報収集をする。
2. 個人の特性をつかみ、性格、ADL、年齢、生活環境、趣味等を配慮し対応する。
3. 会話や活動中に参加者の状態観察、輪になじめているかなどを意識して声掛けを行う。
4. 会の目的を明確にし、全員で同じ方向に向いていくように声掛けする。
   （会が進んでいくうちの何回かは、意識づけが必要）
5. 運動（体操）時に進行役がお手本を見せ、徐々に参加者のみなさんに進行役を行ってもらうよう促し、自分でもお手本になると言う自信をつけてもらう。
6. 進行役を行った参加者に対し、良くできている点等を強調し称賛することで、より自信を深めてもらう。
7. トークの中に（自分の得意分野・歌など）を入れ、場を和ませたり、盛り上げたりその場の雰囲気づくりを行う。
8. 進行役と参加者、参加者同士の信頼関係のきっかけづくりとして会話を多く持ち、関係性を築く。

■トラブル時の対処法

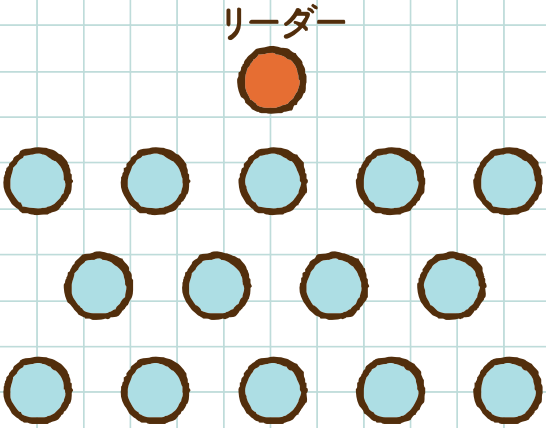
1. トラブルが起きている際は、早急に対応する。
2. 当人同士の距離（互いを位置）を離す（その際に他の参加者の活動を妨げないようにする）。
3. 当人同士の話（トラブルの理由）を聞く。（進行役・補助）
4. アドバイスをしない。
5. 当人からの反省点を導き出す。
6. 当人同士が同じ目的で会に参加している目的を再確認してもらう。
7. 早期の解決を心がける。
8. 参加スタッフが参加者を良く知ること（個人のアセスメントや情報を共有していることが大切）。

配 置

進行役（リーダー）は参加者が行ってもよい。参加者自身の「意欲」に注意を払い、進行役を任せるタイミングを掴むことが大切である。

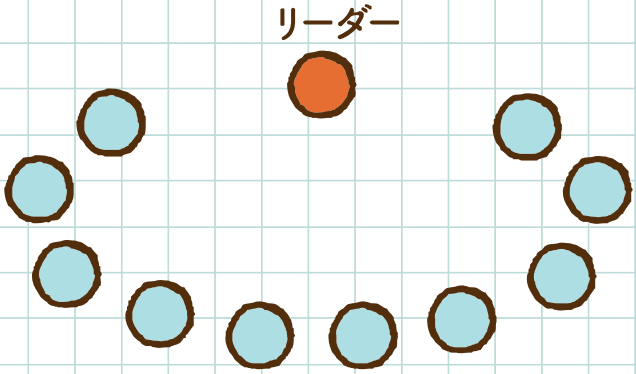
■スクール型

進行役が前に出て参加者と対面する。



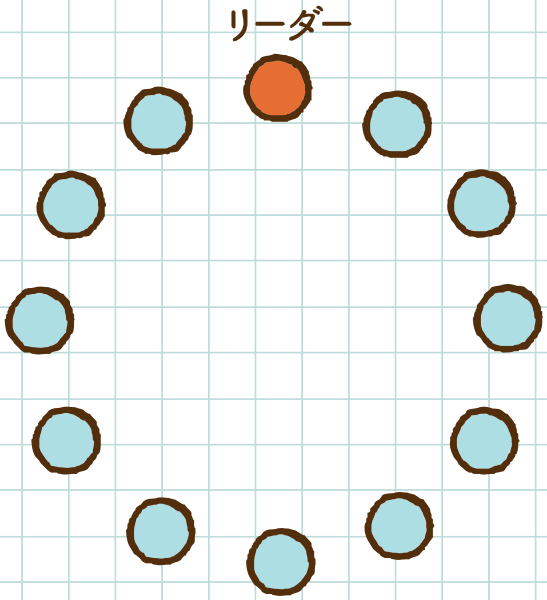
■半円形型

進行役が前に出て参加者間で顔を見合わせられるようにする。



■円形

進行役は参加者と輪になる。



9. プログラムの実施目的

それぞれの目的をふまえた種目を導入する。

1 あいさつ

参加者の気持ちの一体化を図る。参加者の体調を確認する目的で行う。進行役は参加者に円陣、または扇形に集まってもらい会の始まりを告げる。当日のプログラムは何を行うかを参加者と確認（協議）し、一人ひとりに声をかける。

【実施上の留意点】

お互い声を掛け合い場の雰囲気が和むように馴染みのある話題やユーモアに配慮する。参加者自身が主体になることを重視し、参加者がプログラムを選択することを支援する。

認知症予防を行っているとの目的を共有すること。目的を意識すること、知識を得ることで自覚が高まり動機づけとなるため、適宜認知症の学習会を導入する。

2 運動プログラム（資料1）

①ストレッチ運動（1－1）

12ページ

心身の準備として行う。呼吸リズムを整えながらストレッチ運動を行い、運動や認知課題の準備態勢を作ることを目的とする。橋本（2008）[1]は、呼吸や循環といった基本的な機能を整えた上で、運動、姿勢バランス機能が有効に働き、それにより知覚入力が安定するとした「脳機能循環」の考えを提唱している。つまり、認知課題を行う前には、呼吸、循環の基本的な機能を整え、準備姿勢をとることが重要といえる。そのために、体のストレッチとあわせて呼吸リズムを意識する活動を行う。

■種目

ストレッチ運動、めじろん元気アップ体操、ご当地体操など

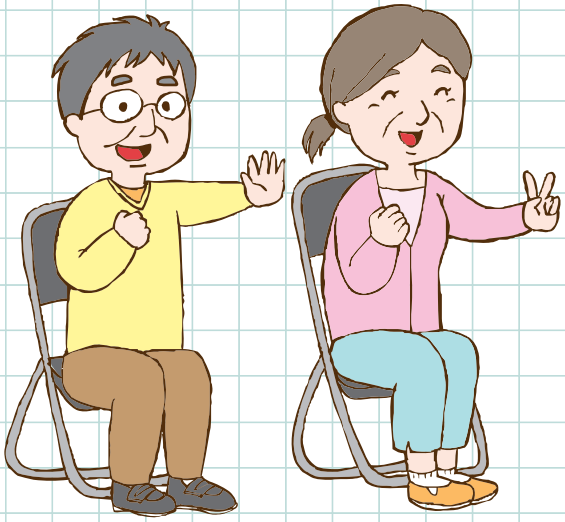
②拮抗運動（1－2）

14ページ

前頭葉の賦活目的で行う。左右の手それぞれが異なる動きを行うことは、前頭前野が活動すると推察されている。また、課題の難易度によって前頭葉の活性度が違うとの報告[2]があり、左右異なる動きに意識を向けて前頭前野の活性を図る。

■種目

拮抗体操（きっこう体操）



③下肢の運動・有酸素運動（1－3） ➡17ページ



朝田（2007）は、50～80％酸素摂取水準、つまり最大心拍数の60～90％の運動を1回に20～60分、週3～5回行うことが一般に推奨されていると指摘しており、週1～3回でも効果はみられるとの報告もある。認知症予防のための運動強度の基準は明確ではないが実施内容は2～3METs程度が多用されており[3] 3METs（階段の昇降、ダンス）以下が望ましいと見込まれる。久保田（2002）[4]は下肢の運動が前頭葉の機能を高めると報告しており、下肢の運動を20分程度行うことで、認知機能低下予防に対する効果が想定される。そこで下肢を使った運動とし、さらには、ホームエクササイズにつながるものを目指して簡易な下肢の運動を行う。

■種目

竹ふみステップ運動、スロージョグ（2重課題を併用：1－4） ➡20ページ ➡21ページ

3 交流プログラム（資料2） ➡22ページ

対人交流を促進する目的で、コミュニケーションのきっかけとなるゲームや創作活動を行う。コミュニケーションを深める中で、参加者が主体となって企画、役割分担を行うように行動が変容することが目標となる。

人との交流が重要であることを参加メンバーに意識してもらい自発的な意見や発想を出し合う場とする。その導入手段としてゲームや創作活動を行う。ゲームでは、大脳の前頭前野を使うとされる、短期記銘、ワーキングメモリ（作動記憶）を中心としたものとし、他者と競う体験や、達成感を得る。創作活動では、話し合いや作業分担、作品の鑑賞を通してメンバー間の交流、家族との話題作りを図る。座談では旅行や料理、想い出話などをテーマに、回想、企画、計画などを行う。これらの種目の選択については地域性や参加者の特技が生かされるよう、会の開催地に応じた活動を行い、活動が自発的に展開されることをめざして支援者がファシリテートする。

■種目

手工芸、レクリエーション、茶話会・座談会（～がしたい、なりたいといった計画など）、料理、散策

4 ホームエクササイズ（資料3） ➡30ページ

運動は日常的に継続する習慣が重要である[5]。認知症予防のための知識を得て、生活習慣を変容することを目的とする。参加者に成果をフィードバックすることや参加者同士で議論しあうことで、運動や生活習慣を見直し、生活の活性化を図る。

■種目例

①拮抗運動　②下肢・全身運動、めじろん元気アップ体操　③家事や仕事活動

ホームエクササイズの実施方法

自宅でカレンダーの実施項目にチェックしてもらう。参加日に持参し1週間の実施状況を確認する。実施する内容は途中で変えても良い。次の参加日までの自宅での過ごし方の目標をたてる。

継続することの大事さや認知症予防に対する意識づけを行う。

【ホームエクササイズの実施上の留意点】

指導役は参加者ひとりひとりの成果を評価する。また、参加者同士での前向きな評価や議論を引き出すことや、生活習慣を見直す話題づくりによってホームプログラムの意義が実感できるようにする。

10. 継続するための動機付けに関して

1. 参加者への動機づけのため、認知症予防の勉強会を適宜組み込むことや参考資料をスタッフ側が準備して提供する。
2. プログラム導入にあたっては、その目的や効果を説明する。前回からの変化点、成果を確認し、参加者が意欲的に取り組めるように配慮する。
3. 会員証・ポイントカード（兼連絡ノート）の利用も可。ホームエクササイズや成果に対してメダルやポイントシールなどを付与する、表彰するなどの工夫を行う。

11. 会の運営上の注意点

1. 参加者の体調管理
   - ・会の開始までに参加者の連絡先を控えておく。
   - ・当日の体調を確認し、不調があれば参加を中止もしくは、無理のない程度に実施する。
   - ・必要に応じて主治医に状態を報告する。活動中の体調不良についても同様。
   - ・参加者の状態把握、連絡先、主治医等の情報を共有する。

2. 天候不良時
   - ・注意報、警報が出ている荒天の場合は参加者へ中止の連絡を行う。

＜当日の参加に関する連絡窓口の設置＞

参加者が体調不良や用事で参加できない時に連絡してもらうようにする。会が開催されるまでに参加者に知らせる。電話番号、連絡方法を明記して渡す。

12. プログラムの成果評価について

プログラム開始時、終了時（適宜中間時）で変化点を本人、支援者と確認し記録する。

1）認知機能、精神、生活

認知機能面や精神面、生活面について聴取する（資料4） ➡32ページ

2）運動

TUG

必要物品：ストップウォッチ、椅子、目標物（ミニコーンなど）

1. 椅子の先端から目標物（ミニコーンなど）の向こう側まで3 mの距離をとる。
2. 椅子の中央部より少し前に座る。
3. 両足は肩幅程度に広げ、つま先を左右そろえる。大腿部前面に両手を置く。
4. 走らず、出来るだけ早く回ってくるように説明する※。
5. 目標物の回り方を左右1回ずつ練習させ、好きな方向を決めて実施する。
6. 用意、「ハイ」の合図でストップウォッチをスタートさせ、目標物をまわってきて、再び座ったのと同時にストップさせる。
7. 実施は2回とし、良い方の記録を100分の1秒単位で記録する。
   目標物を回るときは転倒しないように注意させる。座るときには、椅子の位置を確認させ後方や左右に転倒しないように注意させる。

※走らずに出来るだけ早く目標物に向かうこと（最高速度）と、ふだんの通り楽に向かう（快適速度）の測定方法があり前者もしくは両者を測定する。

CS-30テスト（30秒椅子立ち上がりテスト）

必要物品：ストップウォッチ、椅子

1. 椅子の中央部より少し前に座りやや前屈みになる。
2. 両膝は握りこぶしひとつ分くらい開く。
3. 足裏を床につけ、踵を少し引く（踵を引かないと立ち上がりにくい）。
4. 両手は胸の前で腕組みして胸に付ける。
5. 「用意、始め」の合図で両膝が完全に伸展するまで立ち上がり、すばやく座位姿勢にもどる。
6. 測定中の座位姿勢は体が少し前屈みになった方がやりやすく、立位姿勢では背中をまっすぐ伸ばす。
7. 練習を5～10回行い、姿勢を確認した後に30秒間繰り返す。
8. 測定は1回とする。
9. 立ち上がった際に膝や腰、背中が伸びていない場合は口頭で注意し、膝関節や腰関節に違和感を訴えたら中止する。
10. 測定中は後方にバランスを崩すことがあるので注意してつき添う。
11. 座った姿勢から開始し、立ち上がって1回とカウント、座って再び立ち上がって2回とカウントする。30秒時に少しでも立ち上がり動作が見られれば回数にカウントする。

片足立ち

必要物品：ストップウォッチ

両手を腰に当て、「片足を挙げて」の合図で片足立ちの姿勢をとる（片足を前方に5cmほど挙げる）。2回実施してよい方の記録をとる。120秒で打ち切り2回目は行わない。挙げた足がついたり、軸足がずれる、手が腰からはずれると終了。左右それぞれ計測する。

13. 記録について（参考様式：資料5）➡33ページ

プログラム実施の記録を行い、課題点や変化点が確認できるようにする。

14. プログラムの効果・その他について

①プログラム効果検証について：別途報告する。

②今後の計画、その他の作業に関して

- ●指導者（進行役）の育成について検討が必要。
- ●当事者自身で継続できるように場所や支援者の確保が必要。

<1-1> ストレッチ運動

所要時間：5～10分

上肢	下肢	認知機能障害
制限なし	座位 / 立位	制限なし

概要

体のストレッチとあわせて呼吸リズムを意識する活動を行う。

目標・目的

心身の準備として行う。橋本（2008）は、呼吸や循環といった基本的な機能を整えた上で、運動、姿勢バランス機能が有効に働き、それにより知覚入力が安定するとした「脳機能循環」の考えを提唱している。つまり、認知課題を行う前には、呼吸、循環の基本的な機能を整え、準備姿勢をとることが重要といえる。呼吸リズムを整えながらストレッチ運動を行い、運動や認知課題の準備態勢を作ることを目的とする。

文献：橋本圭司「生活を支える高次脳機能リハビリテーション」三輪書店2008

人数・席配置
- 10～20名程度
- 円形／半円形／スクール
- 指導者1名

必要物品
- 椅子（座位で行う場合）

進行上のポイント
- 呼吸のリズムを意識する。
- 意欲が高まるように一緒にかけ声をかける。

実施方法（手順、ルール等）

1. 椅子に腰かける。起立姿勢が安定している人は立ってもよい。
2. 進行役または、体操の指導役の人が号令をかけて皆で同時に行う。
3. 地元で馴染みのある体操（ご当地体操）を導入してもよい。

注意点

痛みやバランスに不安がある人は**座位**で行ってもらう。
各運動については
8回又は10回2セット。

ストレッチ運動（例）

1 腕上げ：8回／10回

指を組み腕を上げ下げする。

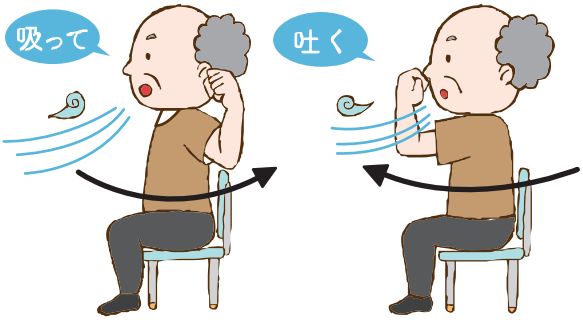


上げる時に鼻から息を吸い、下ろす時に口からゆっくり息を吐き出す。

ストレッチ運動（例）

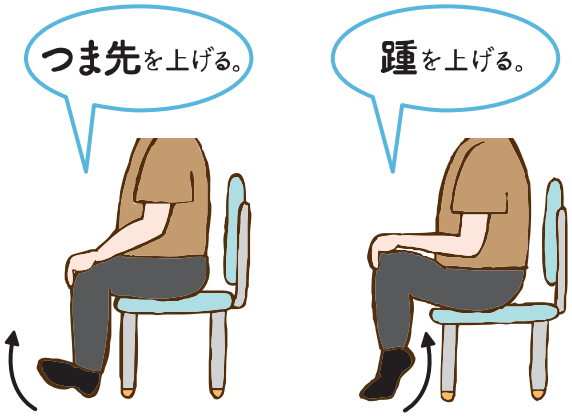
2 胸開き：8回／10回

肘を軽く曲げて前に構え、横に開く。



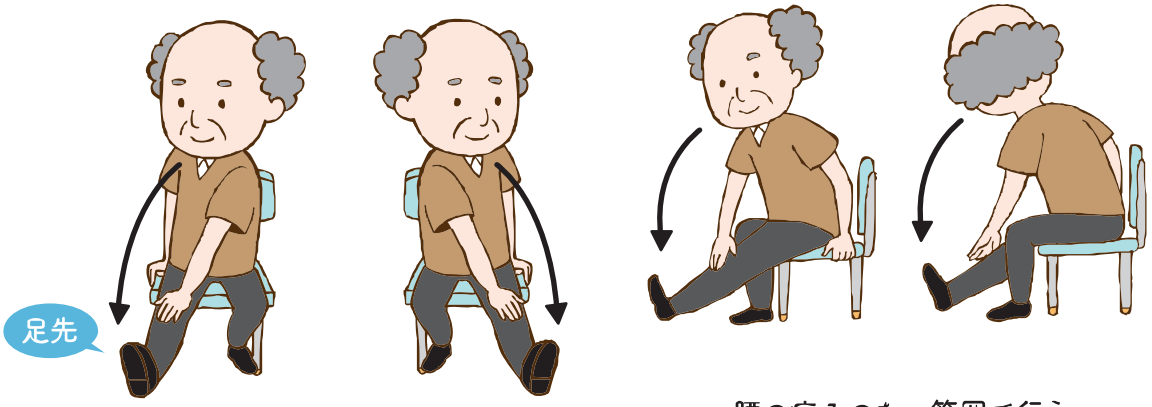
腕を開く時に鼻から息を吸い、とじる時に口からゆっくり息を吐き出す。

3 足先の運動：8回／10回



4 体幹伸ばし：8回／10回

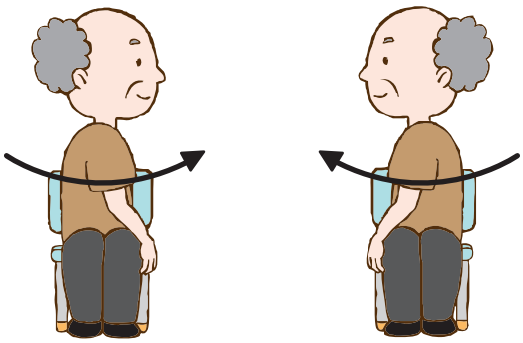
腕を反対側の足先に向かって伸ばす。



腰の痛みのない範囲で行う。

5 体幹回旋：8回／10回

腕を反対側の膝にかけて体をひねる。



腰の痛みのない範囲で行う。

<1-2> 拮抗運動（きっこうどう）

所要時間：5～10分

上肢：両手（片手でも実施可）

下肢：座位／立位

認知機能障害：健常～中等度に段階設定

概要

「脳にきっくう～体操」と名付け、左右の腕が異なる動きの体操を行う。ゆっくりとした動きから始め、慣れてきたら速い動きや複雑な動きにレベルアップし、左右の切り替えに注意を払う。

目標・目的

前頭葉の賦活目的で行う。左右の手それぞれが異なる動きを行うことは、前頭前野が活動すると推察されている。また、課題の難易度によって前頭葉の活性度が違うとの報告[2)]があり、左右異なる動きに意識を向けて前頭前野の活性を図る。難度の高いものをめざすが、平易であっても左右の異なる動きに意識を向けて努力することが目標となる。

文献：田平隆行 他「高齢者の認知機能低下予防プログラム「拮抗体操」の開発―前頭前野に及ぼす影響に関する予備的研究―」作業療法31．p353–361、2012

実施方法（手順、ルール等）

1. 椅子に腰かける。起立姿勢が安定している人は立ってもよい。
2. 進行役または、指導役の人が号令をかけて皆で同時に行う。
3. 片手でしか行なえない場合は能力に応じて片手で参加してもらう。
4. 健常～中等度の認知機能に応じて段階づける。

評価の方法・基準

困難なく行えるレベルより、戸惑ったり間違う程度の動きが前頭葉の活動が活発になると予測される。グループとして行う場合は数名がやや戸惑う程度が基準となるが、難しい動きに取り組むこと自体が大切である。

注意点

- 難聴や視覚障害のある人は指導者の近くに配置する。
- 補助役を近くに配置する。
- 片手しか動かせない人は片手だけで行ってもらう。

人数・席配置

- 10～20名程度
- 円形／半円形
- 指導者1名・補助1名

必要物品

- 椅子

進行上のポイント

- 参加者の習熟度に応じて段階づける。1段階から導入し、全員クリアすれば平易なレベルを準備運動として行い平均的なレベルにあわせる。
- 間違えたことに気づくことも良いことだとフィードバックする。
- 前回よりレベルアップした点を賞賛して各自の意欲を引き出す。
- 上手い人には見本をみせてもらい、指導役になってもらうなど工夫して場を盛り上げる。
- 個人差が大きい場合は同レベルの人と対面して1対1で行う。それぞれにあったレベルを提示する。

レベルⅠ（難易度：易）



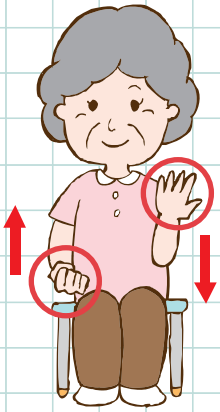
1. 片手をグー、もう一方の手をパーにして構える。
2. 掛け声に合わせて、グーとパーを入れ替える。

易　パターンA又はBのみ。

易　パターンAを10回とBを10回と、交代をくりかえす。

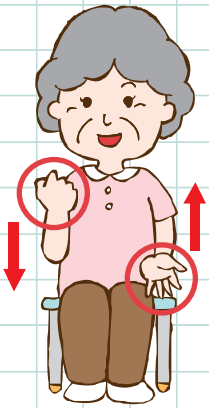
中等度　交代するスピードや回数を号令にあわせて変化させる。

レベルⅡ（難易度：易、中等度）



パターンA

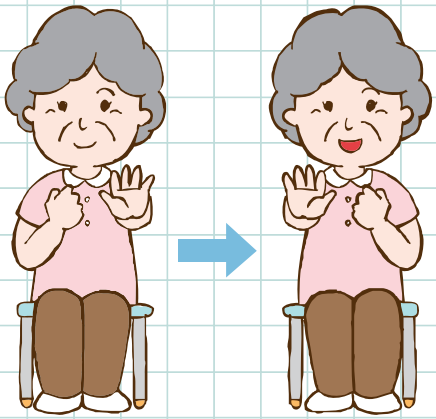
1. 膝上でグー、胸前でパーを構える。
2. 掛け声に合わせて、グーの手を開きながら胸の高さに持ち上げ、パーの手は握りながら膝上に下ろす。



パターンB

1. 膝上でパー、胸前でグーを構える。
2. 掛け声に合わせて、パーの手を握りながら胸の高さに持ち上げ、グーの手は開きながら膝上に下ろす。

レベルⅢ（難易度：易、中等度）



パターンA

1. グーを胸にもう一方の手をパーにし、前に突き出して構える。
2. 掛け声に合わせて、グーの手を開きながら前に突き出し、パーの手は握りながら引き、胸に当てる。



パターンB

パーを胸に、もう一方の手をグーにし、前に突き出して構える。

その他のパターン

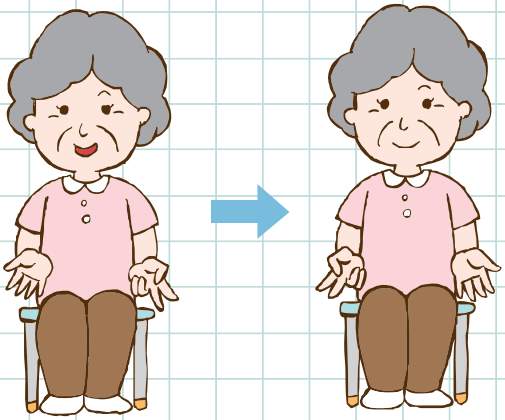
- グー・チョキ・パーを必ず同じ方が負けるように繰り返す。
- 間違えたら止めて確認する。

易　パターンA又はBのみ。

易　パターンAを10回し、Bを10回と交代をくりかえす。

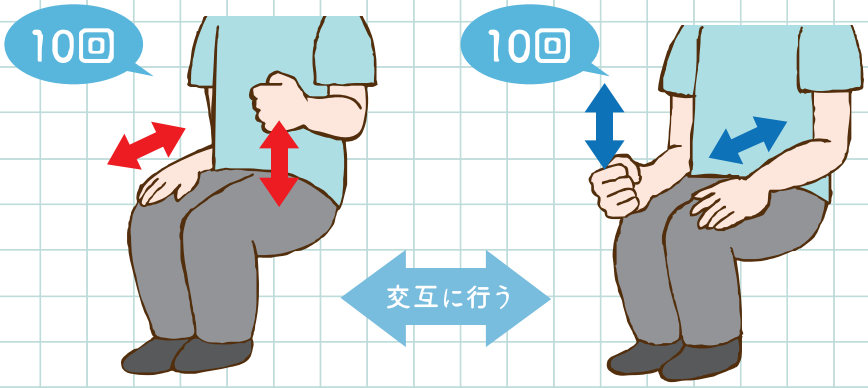
中等度　交代するスピードや回数を号令にあわせて変化させる。

変形編



レベルⅠ～Ⅲをチョキ・パーで行う。

レベルⅣ（難易度：中等度）



パターンA

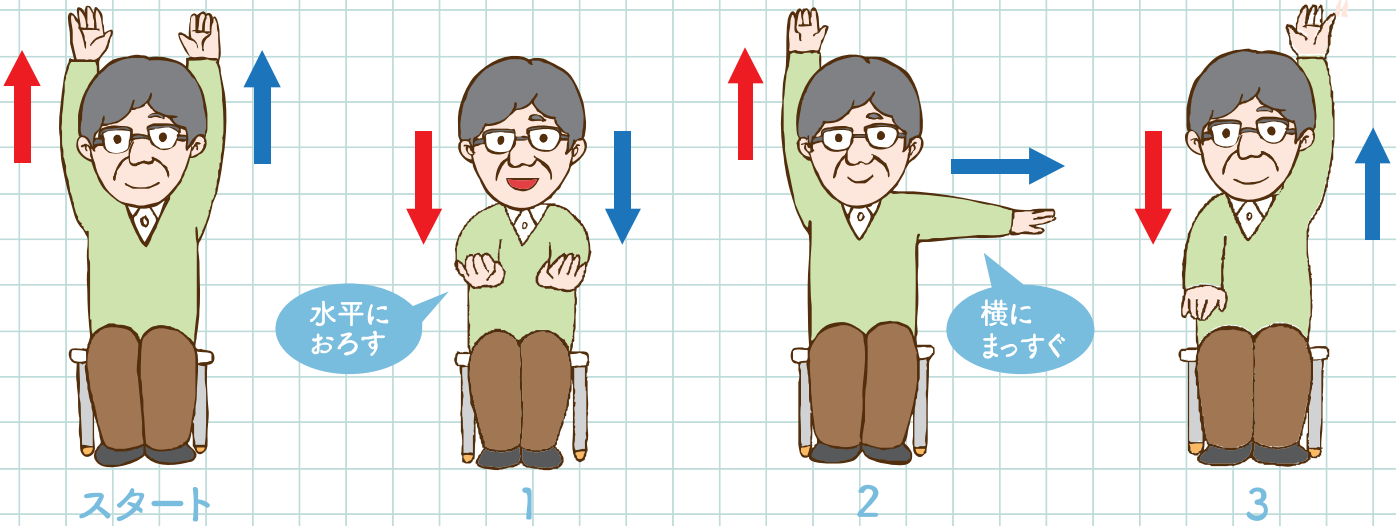
片方の手はグーでモモの上をたたく。もう一方の手はパーでモモの上を前後にさする。

パターンB

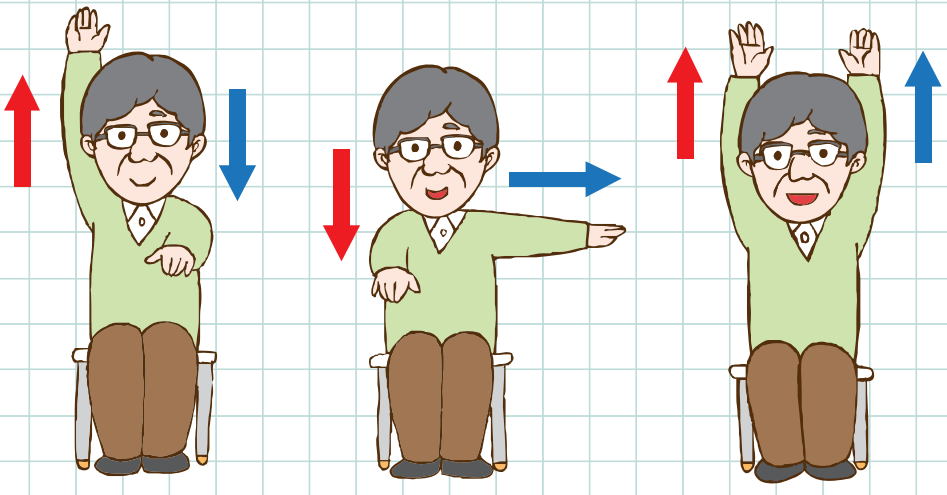
パターンAを10回したらグーの手をパー、パーの手をグーに変えて動かす。

- 慣れたらスピードをアップする。
- 回数を規定せず号令にあわせて動きをかえる。
- パターンAを10回し、Bを10回と交代を繰り返す。
- 交代するスピードや回数を号令にあわせて変化させる。

レベルⅤ（難易度：中等度～）



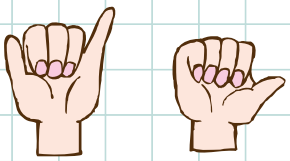
スタート　1　2　3



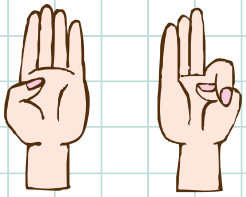
4　5　6（スタートに戻る）

片方の手は**2拍子（上下運動）**に、
もう一方の手は**3拍子（三角形）**で動かす。

＜指でするパターン＞



親指、小指を繰り返す。



後追い指折り。

＜1-3＞ 下肢の運動・有酸素運動① 竹ふみステップ運動

所要時間	上肢	下肢	認知機能障害
10~20分	制限なし	座位 立位	健常～中等度に段階設定

概要

「竹ふみ」をイメージしてステップ運動を行う。竹でなくとも身の回りのもの（新聞やタオル）を目印にすることでどこでも足踏み運動が行えるようにする。前後、左右、同時などのステップを組み合わせる、リズムにあわせるなど、段階付けや創意工夫を参加者自身で行う。

目標・目的

久保田（2002）は下肢の運動が前頭葉の機能を高めると報告しており、下肢の運動を20分程度行うことで、認知機能低下予防に対する効果が想定される。そこで下肢を使った運動とし、さらには、ホームエクササイズにつながるものを目指して簡易な下肢の運動を行う。

文献：久保田競「運動と前頭前皮質」934-941 体育の科学 52(12) 2002

人数・席配置

- 10～20名程度
- 円形／半円形／スクール
- 指導者1名・補助1名

必要物品

- 椅子
- 机（立位不安定な人用）
- 竹（又は新聞紙を筒状に丸めたもの）2本1組、40-50cm

進行上のポイント

- 上手な人には見本をみせてもらう、指導役になってもらうなど工夫して場を盛り上げる。
- ステップの組み合わせを参加者で考えてもらう。

実施方法（手順、ルール等）

1. 椅子に腰かける。立位での足ぶみが安定している人は立ってもよい。
2. 進行役または、指導役の人が号令をかけて皆で同時に行う。
3. 健常～中等度の認知機能に応じて段階づける。
4. 動きに慣れたら音楽や歌にあわせる。速いリズムについていけない場合はテープやCDよりも参加者で歌いながら行う。

ステップの組み合わせ

それぞれのステップをテンポにあわせて組み合わせることでより複雑に段階づける。竹を横に置くと竹上での足踏みもステップのバリエーションになる。

棒の配置

縦置き、横置き次第で足を上げる方向づけが行える。

次頁に図示したステップの全ては、縦でも横でも実施できる。足を上げたい主な方向を意図して配置して行う。

! 注意点

- 難聴や視覚障害のある人は指導者の近くに配置する。
- 補助役を近くに配置する。
- 膝の痛み、バランスの不安定な人は机や手すりを持つ、しっかりした椅子の背に手を添える、補助者が付き添う、座位で行う。その際、本人のプライドが傷つかないように声のかけ方に配慮する。「危ないからつかまりましょう×」「足があがりやすい手すりを使いましょう○」など。
- 内科疾患（高血圧、心疾患、腎疾患、呼吸器疾患）のある人は息上がりや顔色等の変化に注意し変化があればすぐに中止し体調を確認する。

座位　下肢：弱
立位　下肢：強

ステップ0 その場足踏み（難度：易）

ステップ1 横の基本形（難度：易）

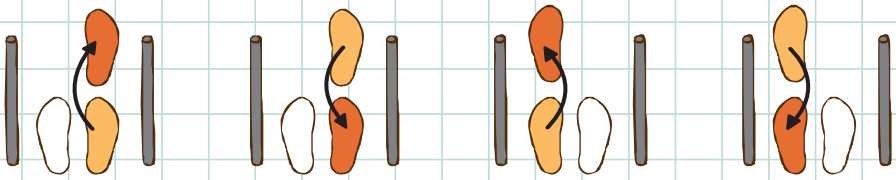
座位　下肢：弱
立位　下肢：強
段階付け　テンポを変える



テンポ①	1・2	3・4	5・6	7・8
テンポ②	1	2	3	4

ステップ2 前後の基本形：戻り型（難度：易）

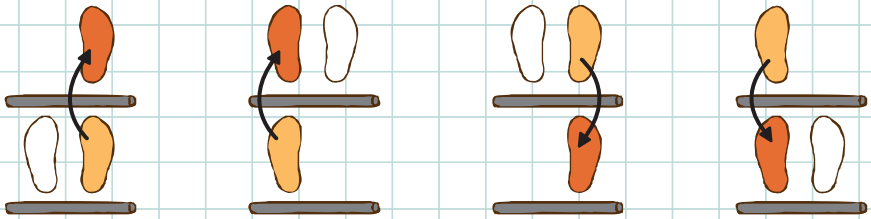
座位　下肢：弱
立位　下肢：強
段階付け　テンポを変える



テンポ①	1・2	3・4	5・6	7・8
テンポ②	1	2	3	4

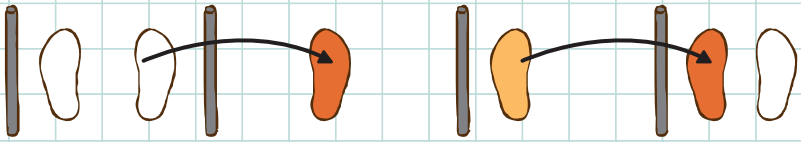
ステップ3 前後の基本形：そろい型（難度：易）

座位　下肢：弱
立位　下肢：強
段階付け　テンポを変える
（ステップ1、2の
①②と同じリズム）



ステップ4 横：開脚（難度：中等度～）

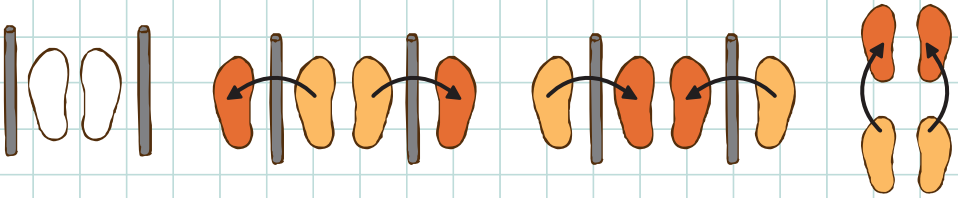
座位　下肢：弱
立位　下肢：強
段階付け　テンポを変える
（ステップ1、2の
①②と同じリズム）



ステップ5 同時（難度：易、中等度）

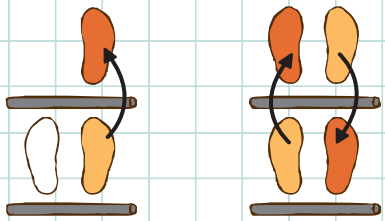
座位　立位
下肢：弱　下肢：ジャンプが可能な人

段階付け
・テンポを変える
（ステップ1、2の①②と同じリズム）
・横開脚
（棒を縦に配置すると下肢を大きく上げる）
・前後移動
（棒を前後に配置すると大きく上げる）



ステップ6 前後：交差（難度：中等度）

座位　下肢：弱
立位　下肢：ジャンプが可能な人





参加者自身でステップや
テンポを組み合わせて
行う

ステップ7（難度：中等度）

各自で創意工夫してみる

＜1-3＞ 下肢の運動・有酸素運動② スロージョギング

所要時間	上肢	下肢	認知機能障害
10~20分	制限なし	立位歩行が可能	健常～中等度に段階設定

概要

福岡大学の田中宏暁教授が提唱した有酸素運動。通常のランニングよりも更に遅く、歩くようなペースで走ればよいので、運動が苦手な人でも気軽に実践する事ができる。

目標・目的

下肢の運動、有酸素運動として実施する。スロージョグはダイエット効果や脳の活性化など、優れた健康効果が期待できる。

文献：田中宏暁「スロージョギング健康法 ゆっくり走るだけで、脳と体が元気になる！」朝日新聞出版2010
久保田競、田中宏暁「仕事に効く、脳を鍛える、スロージョギング」角川SSC新書2011

実施方法（手順、ルール等）

基本形

会話したり、部屋の中を楽しみながらゆっくりと走る。走り方は、
❶背筋を伸ばす　❷やや前傾姿勢をとる
❸足は蹴らずに地面を押すだけ。
「●分走ったら、●分歩く」をセットにして行う。2重円で隣同士話しながら行ってもよい。

展開形（バランス課題）

基本形からスタートし3分程度経過後、進行役が障害物（竹、輪投げ、ロープ、新聞紙を筒状に丸めたもの等）を部屋内に並べる。参加者は自分の能力に合わせた方法で、障害物をクリアしていく。

展開形（認知課題）

バランスや耐久性などの身体機能が保たれているグループで認知機能の難度を上げる場合は、認知課題（二重課題：古今東西・山手線ゲーム）を行いながら走る（歩く）。順次回答する、またはポイントに着いたら回答する。

人数・席配置

- 10～20名程度
- 配置自由／円形
- 指導者1名・補助1名

必要物品

- BGM（ミディアムテンポ）
- 障害物
  （展開形を行う場合は準備）

進行上のポイント

- 楽しみながら行う。会話しながら、疲れたら途中で歩いてよい。
- 体を上下に大きく動かして走ると、足が着地した時の衝撃が大きくなり腰や膝を痛めやすくなるため「歩幅」と着地の「音」が小さくなるように走る。
- BGMは対象者の体力にあわせてスピードや時間を調整したものを選ぶ。あわせにくい場合はBGMなし。

注意点

・心疾患や視覚障害のある人は指導者の近くに配置する。　・補助役を近くに配置する。
・疲労や痛みが出てきても無理をする人に注意を払い、適宜歩いたり、腰掛ける等の休息を促す。
・膝に痛みのある方は無理には行わない。内科疾患（高血圧、心疾患、腎疾患、呼吸器疾患）のある患者は息上がりや顔色などの変化に注意し、変化があればすぐに中止し体調を確認する。

＜1-4＞ 二重課題① スロージョグと併用 古今東西・山手線ゲーム

上肢	下肢	認知機能障害
制限なし	座位	健常～軽度
	立位	

概要

「お題」として1つのテーマを定め、そのお題に沿った名称を順番に回答していく。答えが出つくす、または第一課題（スロージョグやウォーキングなど）を終えた時点で終了となるが、同じ答えを2回言ったり、途中で言えなくなったり、テーマに合わない誤答をした者が負けとなる。

目標・目的

スロージョグやウォーキングの際の二重課題として実施する。運動しながら語想起を行うことで二重課題による前頭機能の賦活を目的とする。

実施方法（手順、ルール等）

- 進行役が「お題」を提示する。「お題」は誰にでもいくつか答えが思いつくもので、正誤の判定が容易なもの（日本の都道府県の名前など）とする。
- メンバーは順に「お題」にそって回答する。
- 間合いは、場合によるが5秒程度とる。
- 一度出た答えは再び答えとして使うことは出来ない。

例

実在するものの想起

① ●●市の地名
② 気持ちを現すことば（嬉しい、楽しい、羨ましい…）
③ 動物の名前（犬、猫、象…）
④ 芸能人の名前（村田英雄、小林幸子…）など

イメージするものの想起

①家の中にあるもの
②夏をイメージするもの
③大分をイメージするもの など

人数・席配置

- 10～20名程度
- 自由配置／円形
- 指導者1名、補助1名

必要物品

- ホワイトボード
- ホワイトボード用マジック
  ※回答を書き出す場合

進行上のポイント

- 実施後、進行係は、上手い回答、間違った回答などのフィードバックを行う。また、場の雰囲気に応じて自己紹介などの罰ゲームを考える。
- 回答を考えることに夢中になり、ステップが止まってしまう場合は声掛けを行う。
- スロージョグやウォーキングの際には、順に答えてもらうか、特定の場所まできたら答えてもらうなどの回答法を決めて行う。

注意点

・難聴や視覚障害のある人は指導者や援助できる人の近くに配置する。
・補助役を近くに配置する。

＜1-4＞ 二重課題② スロージョグと併用 バナナゲーム（連想ゲーム）

上肢	下肢	認知機能障害
制限なし	座位 / 立位	健常～軽度

概要

回答者は、「○○と言ったら△△」と、前の解答者の発言ら連想されたものを挙げる。

目標・目的

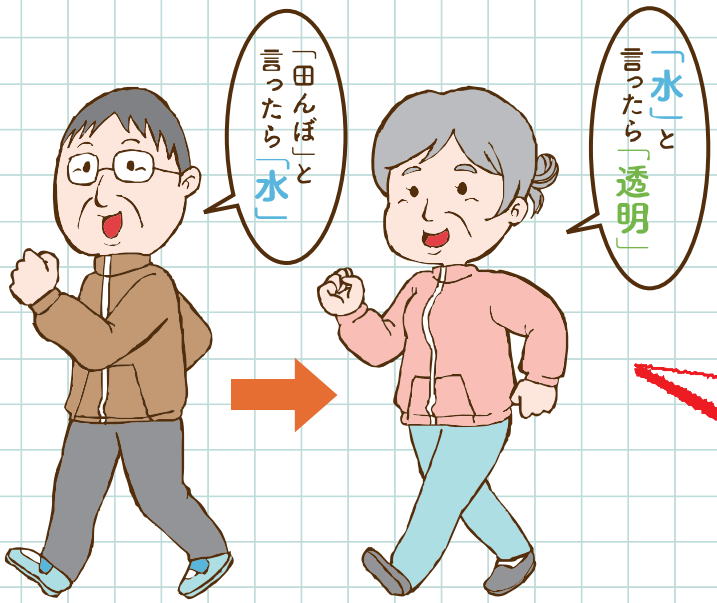
スロージョグやウォーキングの際の二重課題として実施する。運動しながら語想起を行うことで二重課題による前頭機能の賦活を目的とする。

実施方法（手順、ルール等）

- 進行役が始めのワードを提示する。
- メンバーは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。
- 間合いは一定のリズムで回答していく。
- 一度出た答えは再び答えとして使うことは出来ない。
- テーマに合わない答えは負けとなる。

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」…。



＜テーマ：稲刈り＞の場合

人数・席配置

- 10～20名程度
- 自由配置／円形
- 指導者1名、補助1名

必要物品

- ホワイトボード
- ホワイトボード用マジック

※回答を書き出す場合

進行上のポイント

- 実施後、進行係は、上手い回答、間違った回答などのフィードバックを行う。また、場の雰囲気に応じて自己紹介などの罰ゲームを考える。
- 回答を考えることに夢中になり、ステップが止まってしまう場合は声掛けを行う。
- スロージョグやウォーキングの際には、順に答えてもらうか、特定の場所まできたら答えてもらうなどの回答法を決めて行う。

注意点

・難聴や視覚障害のある人は指導者の近くに配置する。

・補助役を近くに配置する。

＜2-1＞ レクリエーション① 名産地クイズ

所要時間：20分（調整可）
上肢：制限なし
下肢：座位／立位
認知機能障害：健常～中等度に段階設定

概要

地方の名物や名称からその地域を当てるクイズを行う。名物や地名を通して回想や話題を広げてコミュニケーションのきっかけとする。

目標・目的

対人交流を目的に行う。地名や名物から、会話のきっかけをつくる。「行ったことがある」「食べたことがある」などの経験からは回想を引き出すことができる。

実施方法（手順、ルール等）

- 進行役が名産地をメンバーに問いかけながらホワイトボードに書く。
- 最大3つまでヒントを書き出す。
- 3つのヒントから浮かぶ、都道府県（市町村）を答えてもらう。

例

1 かぼす、ふぐ、石仏……＜答え＞臼杵
2 温泉、猿山、地獄……＜答え＞別府
3 梨、鮎やな、下駄……＜答え＞日田
4 タワー、ドーム、国会議事堂……＜答え＞東京
5 うなぎ、お茶、富士山……＜答え＞静岡
6 ラーメン、雪祭り、すすきの……＜答え＞札幌



人数・席配置

- 10～20名程度
- 半円形／スクール
- 指導者1名、補助1名

必要物品

- 椅子
- ホワイトボード
- ホワイトボード用マジック

進行上のポイント

- 参加者全員に発言して頂くよう配慮する。
- 一つ目のヒントで答えない。3つまで聞き進行役の促しで答える。
- 答えの市町村での話題にて参加者間のコミュニケーションの場を設ける。
- ヒントに加えられる場所や名産物などを問い話題をひろげる。

注意点

・難聴や視覚障害のある人は指導者の近くに配置する。
・補助役を近くに配置する。

＜2-1＞ レクリエーション② 色文字かるた

所要時間	上肢	下肢	認知機能障害
20~30分	制限なし	制限なし	健常～中等度

概要

色・文字が異なっているカードを用いて、指示された内容のカードをかるた方式で取り合い競いあう。

目標・目的

他者とのコミュニケーションの機会をもつ目的で行う。判断力と集中力を高める効果を目的とする。

実施方法（手順、ルール等）

- 赤・白・緑・黒・桃の文字を書いたカードを準備（A4サイズ）する。
- 各5色で各5文字を書きます。
- 進行役に「文字が緑」・「色が赤」などと指示をしてもらい1対1の勝負。
- カードの枚数を増やすことで、2対2でもOK。

人数・席配置

- 10～20名程度
- テーブルをはさみ向かい合わせとなる
- 指導者1名、補助1名

必要物品

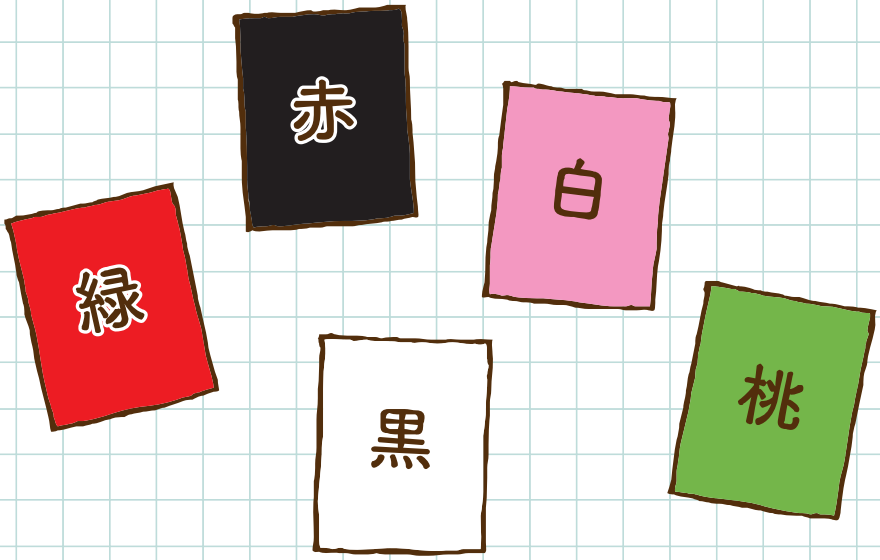
- 色カード（5色分の文字）多くても可
- テーブル
- 椅子

進行上のポイント

- 両者の手の届く範囲にカードを置く。
- 転倒に注意する。

注意点

・難聴や視覚障害のある人は、指導者の近くに配置する。
・補助役を近くに配置する。



＜2-1＞ レクリエーション③ 風船バレー

所要時間	上肢	下肢	認知機能障害
20分（調整可）	制限なし（片手可）	座位	中等度～重度

概要

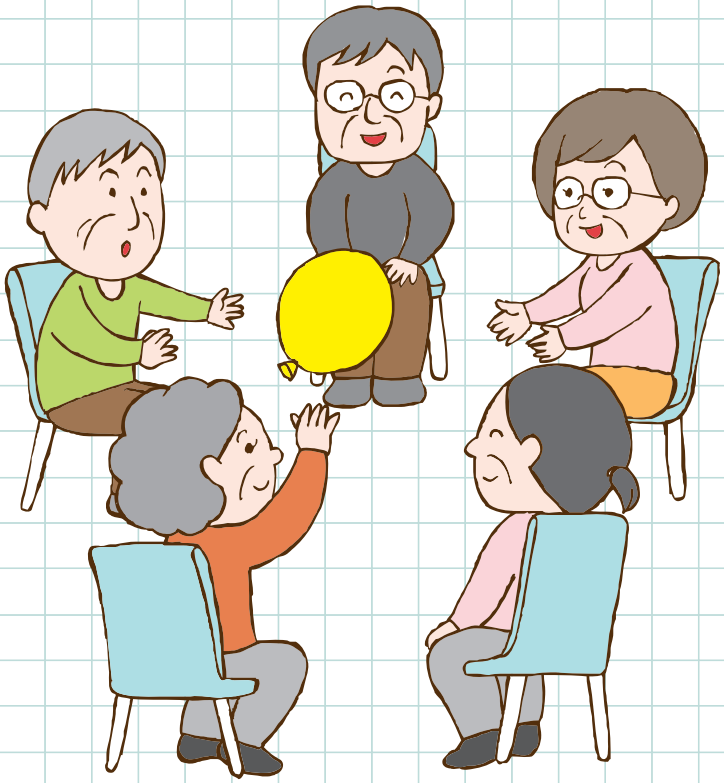
風船を打ち返しトスを続けた数をカウントする。

目標・目的

他者とのコミュニケーションの機会をもつ目的で行う。上肢の機能向上を運動で、楽しく行う。

実施方法（手順、ルール等）

- 5人一組程度になり、小さな輪を作る。
- 地面に付かないように風船をみんなでトスし合う。
- 得点を争う競技としてではなく、みんなで1つの風船を落とさないようにトスし合う。
- 競技性を出す場合は、2チームで何回トスできたか、何分続いたかなどで競う。



人数・席配置

- 10～20名程度
- 5～6名で1チーム
- 円形
- 指導者1名、補助1名

必要物品

- 風船
- 椅子

進行上のポイント

- 参加者全員が風船を触れるように配慮する。
- 上肢や手先に痛みのある方は、無理をしないよう促す。
- 上肢の運動機能向上の目的意識を促す。
- 数を数える、声を掛け合うなど皆で一体になって行うことを意識付けできるように声掛けを行う。

注意点

・体幹バランスの悪い方や夢中になり立ち上がる方の転倒に注意をする。
・「立ち上がらない」「手の届く範囲で行う」など事前にルール説明を確実に行う。

＜2-1＞ レクリエーション④ 連想ゲーム

所要時間：20分（調整可）
上肢：制限なし
下肢：座位
認知機能障害：健常～中等度

概要

一人の回答者に対して、その他の参加者がヒントを与えて正解に導くゲーム。

目標・目的

回答する人もヒントを与える人も想像力や発想力が必要となる。ヒントから知識や記憶を呼び起こし答え導き出す。

実施方法（手順、ルール等）

- 回答者1名が前に出て椅子に座る。
- 進行役は回答者の後ろにホワイトボードを用意し、答えを書く。
- 進行役は他の参加者に答えについて質問する。
- 参加者は答えを言わないように気をつけて進行役からの質問に対して返答し、ヒントを出していく。
- 全員のヒントを聞いてから（または分かった時点で）、回答者に答えてもらう。

例

テーマ例：「犬」「寿司」「野球」「1万円札」
進行：それはどこにありますか。
A　：家の中や外にあります。
進行：それはBさんの家にありますか。
B　：うちにはいませんが隣にいます。
進行：います、ということは生き物ですか・・・・・。

※慣れてきたら、回答者が自ら質問を考え、全員に質問する（難易度を上げる）。
※さらにヒントの数を減らす（難易度を上げる）。

人数・席配置

- 10名程度
- 5～6名で1チーム
- 半円形型に座り、回答者1名は前に座る。
- 指導者1名、補助1名

必要物品

- 椅子
- ホワイトボード（答えを紙に書いて準備すれば不要）

進行上のポイント

- 進行役が事前に答えと質問事項を準備しておくとよい。
- 質問形式ではうまくヒントを引き出せない場合は、他の参加者にヒントを出してもらうよう進行役が促す。
- 回答者に答えを言ってもらい、惜しい答えか、見当はずれの答えかが出ることで場が盛り上がる。



注意点

・難聴や視覚障がいのある方には、指導者等が付添い、補助するなどの配慮をする。

＜2-1＞ レクリエーション⑤ カップ積みゲーム

所要時間	上肢	下肢	認知機能障害
20分（調整可）	制限なし（片手可）	座位	健常～中等度

概要

カップを積み重ねて、高さや早さを競うゲーム。

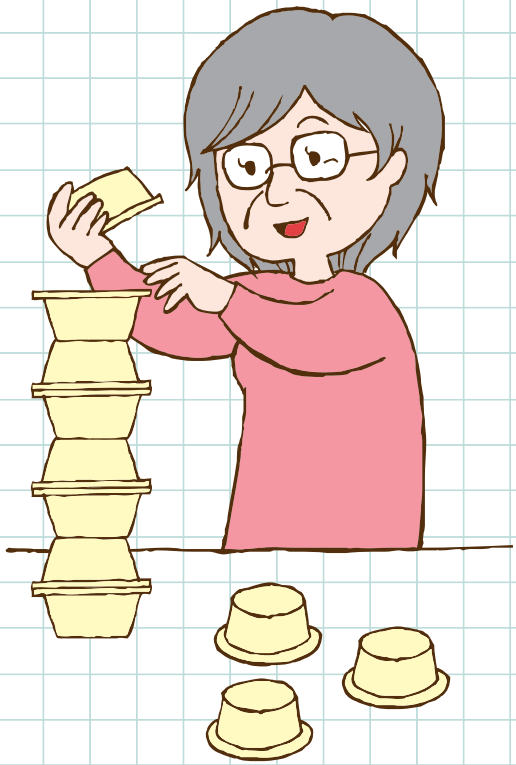
目標・目的

手先の器用さや集中力が必要となる。チーム対抗にすることで周りの仲間が声を掛け合ったりして、倒れることを防ぎながら楽しむことができる。

実施方法（手順、ルール等）

- 2チームに分かれてチームごとに座る。
- 10個のカップを積み重ねて5秒数えて倒れなければOKとなる。
- OKとなったら積まれたカップを崩して隣の席の方にカップを渡し、選手交代する。
- 早く全員が終了したチームが勝ちとなる。

※慣れてきたら20個にカップを増やし、難易度を上げる。



人数・席配置

- 10～20名程度（5～6名で1チーム）
- ロの字に机を並べる。
- 指導者1名、補助1名

必要物品

- 椅子
- テーブル
- カップ（20個）
- ストップウォッチ

進行上のポイント

- 上肢や手先に痛みがある方は、無理をしないように促す。
- チーム対抗で行う。自分のチームを応援してもらう。
- カップを積み終えた際の5秒間をチームの仲間全員で数えるよう促す。
- 待っている参加者を飽きさせないように注意する。
- 正確に早くカップを積み上げるように声掛けする。実況中継をしながら行うことで、場の雰囲気を盛り上げていく。

注意点

・難聴や視覚障がいのある方には、指導者等が付添い、補助するなどの配慮をする。

＜2-1＞ レクリエーション⑥ 紙を使ったレクリエーション
（折り紙・紙飛行機を作って飛ばそうゲーム）

所要時間	上肢	下肢	認知機能障害
20分（調整可）	巧緻動作	座位	健常～中等度

概要

折り紙でツル等を折ったり、新聞紙で紙飛行機を作って飛ばす。

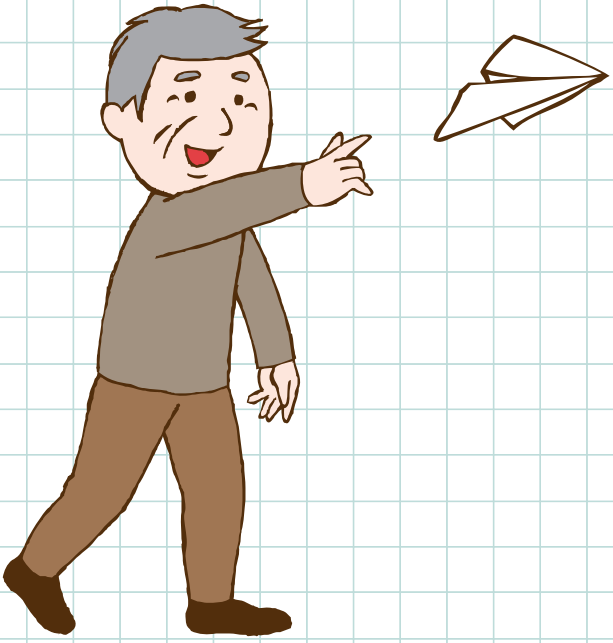
目標・目的

幼い頃折り紙で折ったツルや新聞紙で紙飛行機を作ることで回想してもらう。

実施方法（手順、ルール等）

- 鶴（ツル）
  進行役がツルの折り方を順番に説明しながら、全員同時進行で折り紙を折っていく。
- 紙飛行機
  進行役が紙飛行機の折り方を順番に説明しながら、全員同時進行で新聞紙を折っていく。紙飛行機ができたら、順番に所定の位置から紙飛行機を飛ばして、飛ばした距離を競う（一度、紙飛行機の飛ばす練習をしてから本番を行う）。
- ２つ目は、紙飛行機の折り方は自由にして好きな飛行機を作ってもらう。

※早くできる方には、他のできない方のお手伝いをして頂く。



人数・席配置

- 10名程度
- ロの字に机を並べる。
- 指導者1名、補助1名

必要物品

- 椅子
- テーブル
- 折り紙
- 新聞紙

進行上のポイント

- 進行役は、大きな紙を使って折るなどして参加者にわかりやすいように説明をする。
- 参加者が折り方を思い出しながらできるようにゆっくり時間をかける。
- 不得意な方のそばに進行役や補助役がつき添う。
- 参加者間で教え合うことができるように席の配置や声掛けを行う。（得意な方を事前に把握しておく。）
- どんな紙飛行機を作っていたかを質問し自由に作ってもらう。

! 注意点

・難聴や視覚障がいのある方や折り紙の不得意な方には、指導者等が付添い、補助するなどの配慮をする。

＜2-2＞ 創作活動ポーチ作り

所要時間	上　肢	下　肢	認知機能障害
20～30分	両手動作・巧緻	制限なし	健常～中等度

概要

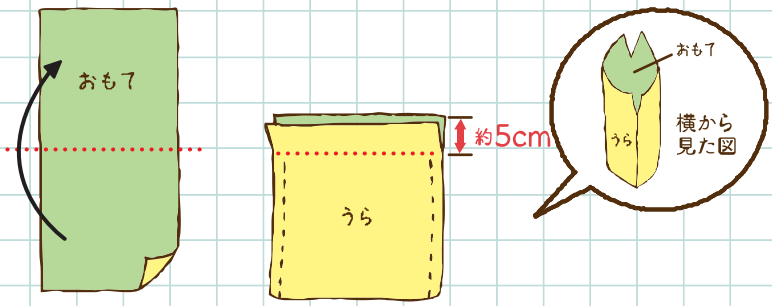
身の回りにある布地を使い、手作業のみでポーチを作製する。

目標・目的

馴染みのある裁縫は回想や話題づくりとなる。また、不慣れな人にとっては作業や行程が簡易に行え、慣れた人と協力しあうきっかけにもなる。対人交流を目的として行う。

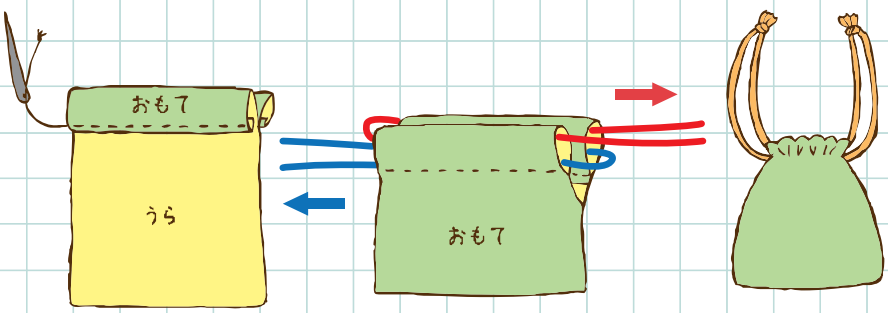
実施方法（手順、ルール等）

❶布を中表（なかおもて）にして半分に折り、上5ｃｍ程残して両脇を縫う。



①

❷上の部分を三ッ折りにして紐が通るように縫う。
❸布を裏返し、紐を二重にして通して出来上がり。



②　③

人数・席配置

- 10～20名程度
- ロの字／スクール
- 指導者1名、補助1名

必要物品

- テーブル
- 椅子
- ホワイトボード
- ホワイトボード用マジック
- 布生地（大きさは自由）
- 紐（長さは自由）
- 糸
- 縫い針
- 待ち針
- 針山
- ハサミ

進行上のポイント

- 手順を順位追って説明する。
- 裁縫が不得意な方には、出来る方と隣同士にする。
- 無言で作業することがないよう場の雰囲気作りに気を配る。

注意点

・針の取り扱いに注意する。
・不得意な方への分かりやすい説明をする。

<2-3> 座談会（茶話会）

所要時間	上　肢	下　肢	認知機能障害
20～30分	制限なし	制限なし	健常～中等度

概要

参加者自身でテーマを考え、話し合いを行う。「～したい」「～してみたい」ことをとりあげ、どのように実現するかを考える。

目標・目的

他者とのコミュニケーションの機会をもつ目的で行う。また、潜在化している希望や欲求を実現する手段を考えることで行動につなげる。

実施方法（手順、ルール等）

ルール お互いの発言を非難しないこと。

1 テーマを選ぶ。
「○○について知りたい」「○○したい」「○○したかった」ことをあげてもらう。

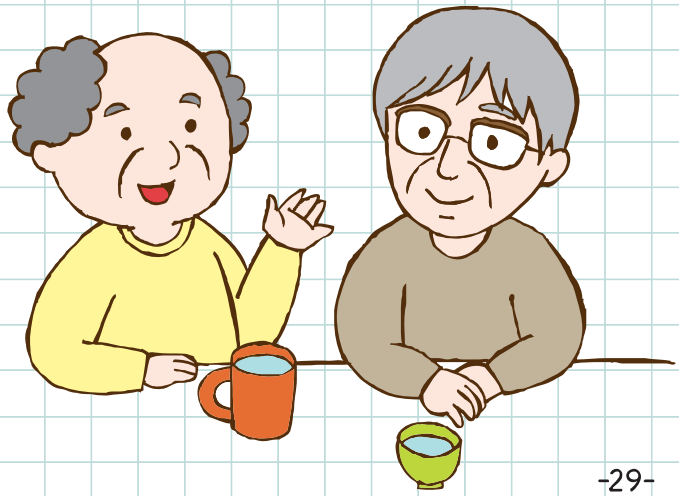
例1
学習に関すること「～を知りたい」
- ●認知症の知識
- ●栄養について
- ●高血圧予防について

例2
レジャーに関すること「～したい」「～してみたい（してみたかった）」
- ●旅行に行きたい
- ●～を食べたい（作りたい）
- ●～をみたい

2 テーマについて意見を出し合う。
ひとりづつの「○○したい」を実現するプランを考えていく。
あるいは、だれかの「○○したい」を取り上げて皆で考える。
自分の経験、想い出、エピソードなどを話す。

3 計画する。
実現するために、少しでも近づく方法を考えてみる。

例1 すぐできること、できそうなこと　**例2** 時間やお金がかかること



人数・席配置
- 10～20名程度
- ロの字／円形（5名程度の小グループから全体まで）
- 指導者1名、補助1名

必要物品
- 湯茶セット
- テーブル
- 椅子
- メモ用紙、筆記具
- ホワイトボード
- ホワイトボード用マジック

進行上のポイント
- 進行役は適宜テーマの提案を行う。
- どのようにしていたか。どうすればできるだろうか、など回想や計画を話題にする。
- ①～③の時間配分は
  パターンA
  ①～③を20～30分内に区切って行う。
  パターンB
  会ごとに分けて行う。
- テーマや計画などは書き出す。
- 実現の可能性があれば、実行する。

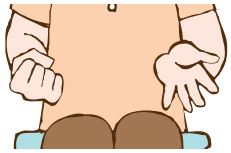
! 注意点
・相手を否定したり、非難しないように進行役の人は話題展開に注意を払い適宜修正する。

資料3：ホームエクササイズ

会に来た時だけでなく、日頃から『ホームエクササイズ』をすることが認知症予防につながります。お家でも「手の運動」「足の運動」「家のこと」を、積極的に行いましょう!!

1）手の運動：左右で違う動きをすることで、脳を活性化させます。

初　級



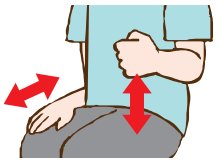
グーパー運動

中　級



前にグーパー

上　級



片手でなでる。もう一方の手はグーで叩く

! 運動するときの注意

- 無理はしない、人と競争しない。
- 呼吸を止めないでする。
- 寒い朝、起きたらすぐ・食後すぐはしない。
- 運動実施記録（日記）をつける。

2）足の運動：めじろん元気アップ体操と20分以上の歩行。

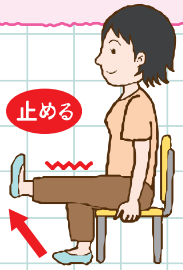
元気な高齢者はさらにいきいきと！要介護状態になった高齢者が再び元気になって自分らしい人生を送れるために。



めじろん元気アップ体操

弱い運動

立つ動き、階段が楽になります　動いても疲れにくくなります



膝伸ばし（ももの前側）

1. 椅子に座り、片脚を伸ばす。
2. 膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで大腿に力を入れ続ける。

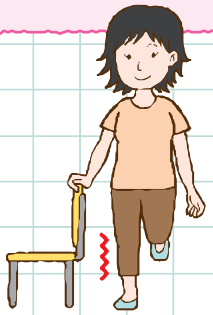
転び難くなります　歩きが元気になります



足踏み・膝上げ

1. 座って足踏みする。
2. あるいは、片膝ずつ上げて止める。

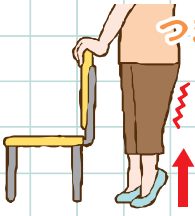
バランスが良くなります　歩くのが楽になります



片足立ち（脚全体）

1. 椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる。
2. 椅子と反対側の膝を上げて止める。

転び難くなります　歩きが元気になります



つま先歩き（ふくらはぎ・アキレス腱）

1. 椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ。
2. かかとを高くあげて数秒間止める。

パワーアップ（強い運動 筋力アップ）

立つ動き、階段が楽になります　動いても疲れにくくなります



椅子座り立ち（ももの前側）

1. 椅子にゆっくり座ったり立ったりする。
2. 可能なら、椅子に座る直前に立ち上がるか、椅子なしで行う。

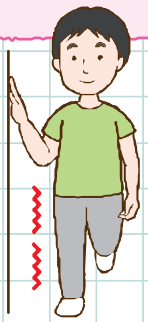
転び難くなります　歩きが元気になります



もも上げ歩き

1. 大腿を高く上げながら、ゆっくり歩く。
2. できれば、大腿を上げたところでしばらく静止する。

バランスが良くなります　歩くのが楽になります



片足立ち（脚全体）

1. 片手指先を壁に軽く着き、壁と反対側の脚を上げて止める。
2. できれば、手を壁から離す。

転び難くなります　歩きが元気になります



つま先歩き（ふくらはぎ・アキレス腱）

1. かかとをできるだけ高く上げてつま先で歩く。
2. できる範囲で長く歩く。

※壁やイスのそばでする。

運動の強さや回数

- ゆっくり動かし、筋肉を意識する。
- 止める時間は2～3秒、慣れたら数秒・
- 回数は出来る範囲で多めにする。
- 楽になったら、回数や時間を増やす。
- できるだけ毎日、少なくと週2・3。

20分以上の歩行も足の運動です。

3）家のこと：掃除、洗濯、買い物、片づけ、料理など、何でも良いので、何か家の用事を1つ以上しましょう。

ホームエクササイズ カレンダー

運動の回数は、
できる範囲にしましょう！

わたしの目標

行った項目の枠に○印をつけて○の合計数を「合計ポイント」の枠に書き込みましょう。

ホームエクササイズ / 月日曜	手の運動		足の運動			家のこと	合計ポイント	感想（できなかった理由など）
	前でグーパー運動	片手で撫でて片手で叩く	片足立ち左右	立ち座り運動	20分以上歩く 畑仕事などで動いた時も可	掃除、洗濯 買い物など 家の用事		
月　日　曜							P	
月　日　曜							P	
月　日　曜							P	
月　日　曜							P	
月　日　曜							P	
月　日　曜							P	
月　日　曜							P	
					1週間の合計ポイント			総合計ポイント
					前週の繰り越しポイント			

＜メモ＞ 本人・家族の方から日々の生活で何か気がついたことや変化があったら記入してください。

資料4:成果評価例

生活機能チェック

日付：　　年　　月　　日　氏名：

※当てはまるものに○印をつけてください。

					備考欄
1	家で運動する。	全くしない	時々する(週3回以上)	毎日する	
2	家事を行う。	全くしない	時々する(週3回以上)	毎日する	
3	外出することがある。	全くしない	時々する(週3回以上)	毎日する	
4	友人の家に訪ねて行く。	全く	時々	毎日	
5	何か興味、関心をもつものがある。	ない		ある	
6	日付がわからなくなることがある。	ある	時々	ない	
7	時間や場所がわからなくなることがある。	ある	時々	ない	
8	新しいことが覚えられない。	はい	時々	いいえ	
9	この半年間で転倒したことがある。	ある		ない	
10	階段や段差の上り下りがしにくい。	はい		いいえ	

その他記入欄　※この会に参加することでどの様な自分になりたいか確認しましょう。

資料5：プログラム実施記録例

参考：かぼすの会

認知症予防事業　実施記録簿

（プログラム評価）

【参加者情報】

参加者数　　人
欠席者数　　人
利用中止者　　人

記録者

実施日　平成　　年　　月　　日

時　　間	時　　分～　　時　　分（内実施時間　　分）エクササイズの目標記入除く
実施場所	
参加スタッフ	

≪プログラム内容とその評価等≫

NO	取組内容	参加人数	プログラムについて（改善点等）	参加者の反応	その他
1	ストレッチ （内容）　　分	人			
2	運動 （内容）　　分	人			
3	レクリエーション （内容）　　分	人			
4	創作活動 （内容）　　分	人			
5	説明 （内容）　　分 ①エクササイズの目標記入	人			

特記事項

認知症予防事業　個別実施記録簿

【実施事業者】

会

記録者

実施日　平成　　年　　月　　日（　）

【会への参加】

参加　・　不参加　（不参加の理由：　　）

対象者	様	性別		生年月日	

実施時間	時　分～　時　分		
実施場所		実施指導者	

≪プログラム内容等≫

NO	取り組み内容	参加／不参加	気づいた点（その時の様子など）	注意点
1	ストレッチ （内容）			
2	運動 （内容）			
3	レクリエーション （内容）			
4	創作活動 （内容）			
5	（内容）			

特記事項	

●参加者名簿●

会の名称

利用者情報						緊急連絡先情報		
NO	氏　名	生年月日	年齢	住　所	電話番号 携帯番号	氏　名	続柄	電話番号 携帯番号
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								

参加者主治医 （連絡先）		
緊急時対応病院		

本プログラムは、平成24年度から国立大学法人大分大学へ事業委託を行い作成したものです。

プログラム開発担当者

大分大学医学部 総合内科学第三講座 講師……木村 成志（医師）
藤野循環器科内科医院……藤野 孝雄（医師）
大分県高齢者福祉課 地域包括ケア推進班……柳井 孝則
飯田 育子
臼杵市 高齢者支援課 高齢者支援グループ……芳山 小百合
岡藤 和枝
臼杵市医師会立 コスモス病院……竹村 仁（理学療法士）
伊東 多恵（作業療法士）
野上 聡美（作業療法士）

【厚生年金事業団 湯布院厚生年金病院】（平成26年3月31日まで）
杵築市立山香病院……篠原 美穂（作業療法士）
別府リハビリテーションセンター……黒瀬 一郎（理学療法士）
京都学園大学　教育開発センター……外山 稔（言語聴覚士）
前厚生年金事業団 湯布院厚生年金病院……吉良 志穂（作業療法士）

【社会福祉法人　同心会】
高齢者総合福祉施設　緑の園…… 一原 浩（施設長）
特別養護老人ホーム　緑の園……麻生 恵子（介護職員）
緑の園デイサービスセンターほのぼの……東 明延（生活相談員）
養護老人ホーム臼杵市安生寮……岩田 啓司（支援員）

平成24年3月15日　プログラム案H24　作成
平成25年9月12日　プログラム案　　第2版
平成26年3月31日　プログラム　　第3版

（平成26年3月31日現在）

参考文献

1）『生活を支える高次脳機能リハビリテーション』　橋本圭司　三輪書店　2008
2）『高齢者の認知機能低下予防プログラム「拮抗体操」の開発ー前頭前野に及ぼす影響に関する予備的研究ー』　田平隆行 他　P353-361：作業療法31　2012
3）『認知症の理学療法アプローチ 身体特性と運動療法について』　小幡太志・佐藤三矢 他　P529-534：理学療法ジャーナル40(7)　2006
4）『運動と前頭前皮質』久保田競　P934-941：体育の科学52(12)　2002
5）『高齢期における身体活動と健康長寿』　加藤雄一郎 他　P191-206：体力科学55　2006

発行　大分県 福祉保健部 高齢者福祉課
〒870-8501
大分県大分市大手町3丁目1番1号
電話　097-506-2695
平成27年1月発行