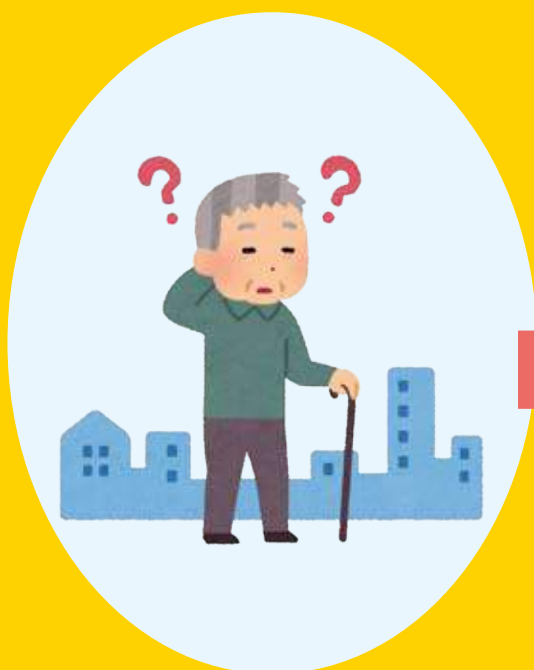


認知症予防

～認知力アップ～

虎の巻



一般社団法人
茨城県言語聴覚士会

目 次

認知症について	1
軽度認知障害（MCI）とは？	1
軽度認知障害（MCI）の5つの定義	1
認知症は生活習慣病！？	2
認知症を予防するには	3
認知症を予防するにはまず生活習慣を改善	3
フレイル（虚弱）を知っていますか？ ～認知症と同じくらい怖い！？～	4
サルコペニアで転倒⇒認知症！？	4
オーラルフレイル（口腔の虚弱）も知っとこ！！	5
認知機能向上を確認！？ 最新の認知症研究！	6
認知症予防トレーニング	7
認知力アップの為にやるべき事！！	7
運動トレーニング（サルコペニア予防）	7
嚥下機能トレーニング	10
脳トレ	11
指体操	13
ことば並び替えトレーニング	17
四字熟語推理トレーニング	18
ことばのルーレットトレーニング	19
同じもの探しトレーニング	21
ことば探しトレーニング	22
日常生活でも脳トレをやってみよう！	25

はじめに



一般社団法人
茨城県言語聴覚士会
会長 草野義尊

日本ではすでに超高齢者社会の波は押し寄せており、2025年には75歳以上の後期高齢者が2,000万人以上となり、約4人に1人は後期高齢者となることが予測されています。

少子高齢化は止まることなく進む事が予想され、高齢化率も増加の一途をたどります。

高齢化社会に多いのは「認知症」であり、現代の日本においても大きな社会問題となっています。また、認知症者も年々増加の一途をたどると予測されており、そのような高齢者も、安心、安全に暮らしていける社会の構築は緊急かつ重要な課題となっております。地域包括ケアシステムが進む社会では、自助（自分で自分の事をする）、互助（お互いに助け合う）、公助（社会保障資源の活用）、共助（住民組織団体、ボランティアの助け）が重要な考え方となっており、これから国、県、市町村で様々な施策が行われると予想されます。さらに独居高齢者、老老介護が増加する一方、今まで以上に高齢者一人一人が認知症や健康情報等に熱心に耳を傾ける必要があります。

認知症予防では、軽度認知障害（MCI）が注目を浴びています。軽度認知障害（MCI）とは、認知症の前段階と言われる障害であり、適切な改善策をとらなければ、認知症になる確率が非常に高い状態とされています。早期発見が非常に重要であり、予防、改善に高齢者一人ひとり、また行政、職能団体に取り組む必要性があります。

そこで、この度茨城県保健福祉部長寿福祉課地域ケア推進室の委託事業として、「認知力アッププログラム教材作成モデル事業」の一環として、茨城県言語聴覚士会からは、認知症予防テキストを作成致しました。

最近の研究で「運動」「食事」「認知トレーニング（脳トレ）」「血管管理」の4本柱が非常に重要であるとわかってきました。この4本柱は、いわば生活習慣の改善であり、このテキストはこの4本柱を網羅したものとなっています。この一冊を手にとって頂き、認知症予防の一助として頂ければ幸いです。

また私たち言語聴覚士は日常的に病院、介護施設等で、認知症の方々のリハビリに日々取り組んでおります。そのような臨床の場でも使用している脳トレ、嚥下体操もこのテキストに取り入れしました。認知症だけではなく、高齢者で多い誤嚥性肺炎の予防方法も掲載いたしました。言語聴覚士会としては専門職を生かした一冊となっております。

最後に、茨城県言語聴覚士会は茨城県民の皆さまが安心、安全な暮らしを構築できるような社会の実現に寄与することを目標に活動を推進していきます。

2018年 3月



認知症について

超高齢社会になる2025年には、5人に一人が認知症を発症すると予測されています。しかし、認知症は新たな生活習慣病とも言われるように、健康的な生活を心がけることで予防ができると期待されています。



軽度認知障害（MCI）とは？

軽度認知障害（Mild Cognitive Impairment : MCI）は、認知症の予備軍（潜在的な認知症）のことをいいます。健常者と認知症の人の中間段階にあたる段階です。

正常ではないけど認知症でもない状態であり、数年後に認知症に移行する可能性のある状態のことです。

認知症の初期症状（軽度の認知症）という意味で使われることも多くありますが、本来は、認知症になる前の段階のことを軽度認知障害（MCI）と呼んで、認知症とは区別しています。

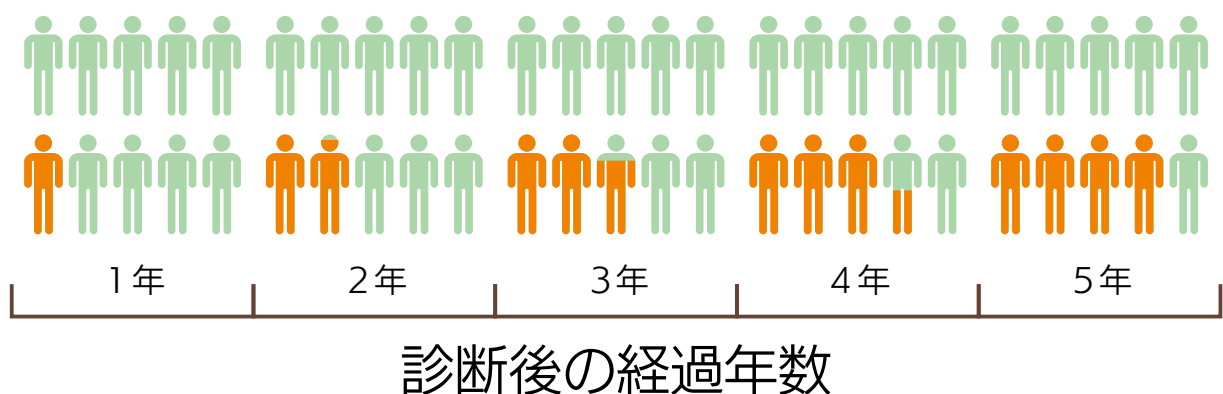
認知症に移行する危険性が高い状態と言えますが、MCIの人すべてが認知症にかかるとは限りません。



軽度認知障害（MCI）の5つの定義

MCIの原因となる疾患を放置しておく、認知機能の低下が続き、**5年間で約50%の人は認知症へとステージが進行する**といわれています。

認知症を発症してしまうと、治療や投薬で進行を遅らせることはできても、ほとんどの場合は完治が難しいのが現状です。そのため、MCIの段階で認知機能の低下に気づき、**早期に予防対策**を行うことが大切です。



出典：<https://info.ninchisho.net/>

1. 本人や家族から記憶障害の訴えがある
2. 年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害がある
3. 日常生活には問題がない
4. 全般的な認知機能はおおむね正常
5. 認知症ではない





認知症は生活習慣病！？



食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足、喫煙など、良いとは言えない生活習慣から起こる病気を生活習慣病と言います。糖尿病・脂質異常症・高血圧・脳卒中・肥満などがこれに当てはまり、日本人の死亡原因の2/3は生活習慣病によるものとされています。

高齢者の生活習慣病は増え続けており、認知症と大きく関連している事も分かってきました。

高血圧の方は脳血管性認知症のリスクが3.4倍に

生活習慣病は脳血管障害を起こしやすくし、脳血管性認知症の発症に関係しているのではないかと考えられています。高血圧の人は血圧が正常な人に比べて、血管性認知症のリスクが高まることが分かっています。具体的には、老年期（65～79歳）の高血圧の人は正常な人に比べて血管性認知症のリスクが**3.0～5.5倍高く**、中年期（50～64歳）の高血圧の人は正常な人に比べて血管性認知症のリスクが**2.4～10.1倍高い**、とされています

出典：認知症ねっと <https://info.ninchisho.net/prevent/p30>

糖尿病患者はアルツハイマーの発症リスクが2.1倍に

2型糖尿病は、血管に障害を起こし脳血管性認知症とも関わりがあるとされていますが、アルツハイマー型認知症になるリスクも高いとも言われています。2型糖尿病と関係する高インスリン血症状態が、アルツハイマー型の原因と言われている、アミロイドβ蛋白を分解出来なくする事がわかりました。また、アミロイドβ蛋白と同じく、アルツハイマー型の原因と考えられている、タウ蛋白の変質促進にも関わっているとされています。そして糖尿病の人の発症リスクは、血糖値が正常な人より**2.1倍も高くな**っている事も明らかになっています。

出典：認知症ねっと <https://info.ninchisho.net/prevent/p30>



認知症を予防するには



認知症を予防するにはまず生活習慣を改善

認知症は発症するずっと前からの生活習慣の積み重ねが関係します

アルツハイマー型認知症の原因になるアミロイドβ蛋白は、発症の25年も前から溜まりだすというデータがあります。高齢期が65歳だとすると、早い人で40歳から溜まってしまう事になります。アミロイドβ蛋白とインスリンに関係がある事がわかっていますので、糖尿病にならないよう、この時期から注意が必要です。

食生活の改善

食べ過ぎに注意し、食べる時は腹八分に食べる。また甘い物ばかり食べないように注意し、糖尿病を防ぎましょう。お肉ばかりを食べている人は、悪玉コレステロールが増えますので改善が必要です。コレステロール値を上げないよう、海藻や野菜、果物など、バランス良く食べましょう。高血圧にならないように、塩分を控えましょう。飲酒もほどほどに。脳血管性やアルツハイマーではなく、アルコール性の認知症というのもあります。多量に長年飲んでいる人は早めに改善しましょう。

日常生活の改善

小まめに動きましょう。運動が出来るのであればその方が良いですが、途中で挫折しないよう、長く続ける事が大事です。食べてすぐ横になって寝るなどの生活であるなら、それを改善し、日常生活で動く事を意識するようしてみてください。また喫煙は出来るだけ控えましょう。喫煙は動脈硬化になる危険性が大きいので、認知症の発症リスクも高くなります。ストレスを溜めない生活をしましょう。ストレスから暴飲暴食になったり、睡眠不足になったりします。睡眠不足もまた認知症と関係があるとされています。夜更かしし過ぎないで早く寝る習慣をつけましょう。

生活習慣病を治療する

生活習慣病を疑われても、治療せず放置する人が多いという事がいろんなデータから分かっています。しかし治療も受けず、生活習慣も改善しなければ、良くなるはずがありません。自分が将来癌などになるかもしれないと考える人は多いのですが、認知症になるかもしれないと思う人は以外に少ないものです。自分だけは大丈夫という思いだけでは、予防する事など出来ません。生活習慣病にならないよう、生活を見直し、もし病気になったとしても、きっちり治療をする事が認知症の予防に繋がります。

出典：認知症ねっと <https://info.ninchisho.net/prevent/p30>



フレイル（虚弱）を知っていますか？ ～認知症と同じくらい怖い！？～

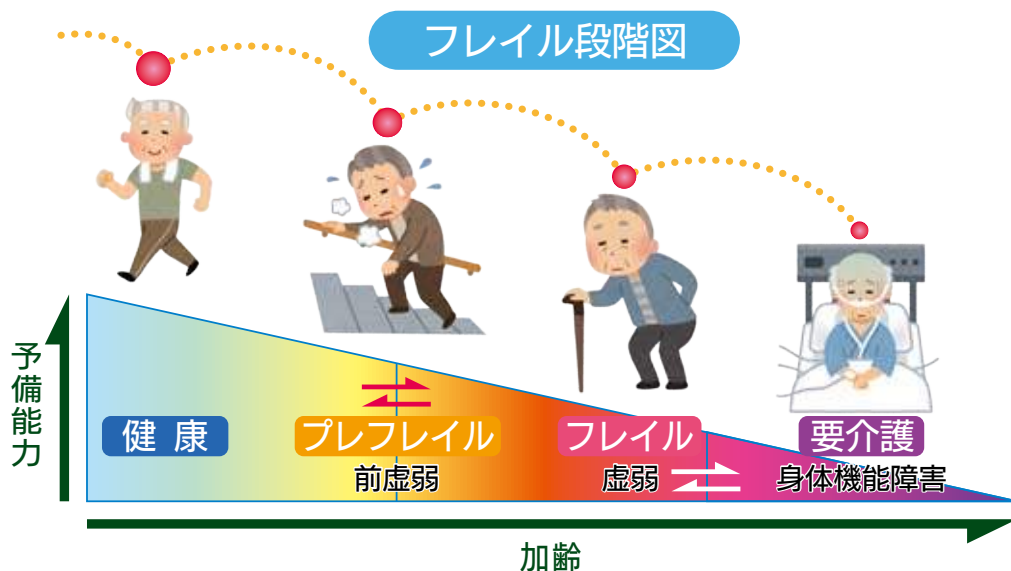
フレイル（虚弱）とは、体がストレスに弱くなっている状態のことを指しますが、早く介入をすれば元に戻る可能性があります。**高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。**フレイルの基準やフレイル状態になるとどのようなことが起きるかについてわかりやすくまとめます。

フレイルの基準には5項目あり、3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。

1. 体重減少：意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
2. 疲れやすい：何をするのも面倒だと週に3-4日以上感じる
3. 歩行速度の低下
4. 握力の低下
5. 身体活動量の低下

フレイルには、体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけでなく、**気力の低下などの精神的な変化や社会的なものも含まれます。**

フレイルの状態になると、死亡率の上昇や身体能力の低下が起きます。また、何らかの病気にかかりやすくなったり、入院するなど、ストレスに弱い状態になっています。例えば健常な人が風邪をひいても、体の怠さや発熱を自覚するものの数日すれば治ります。

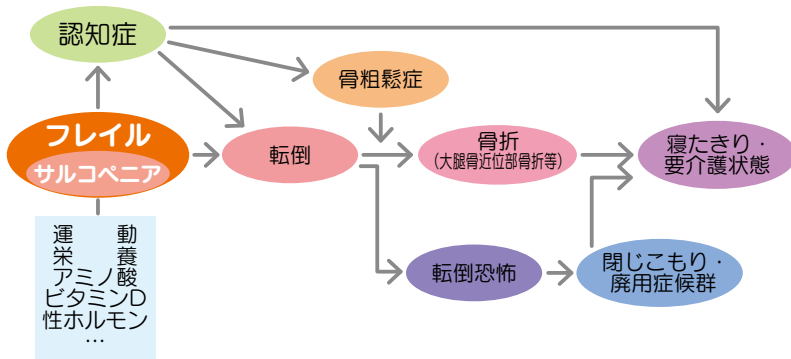


サルコペニアで転倒⇒認知症！？

フレイル（虚弱）の高齢者に多いのが「**サルコペニア**」と言われる状態です。**サルコペニアとは「加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下」と定義されています。**サルコペニアになると、転倒のリスクが高くなり、**転倒を機に認知力が低下**する高齢者は少なくありません。



フレイル・認知症と転倒・骨折



サルコペニア

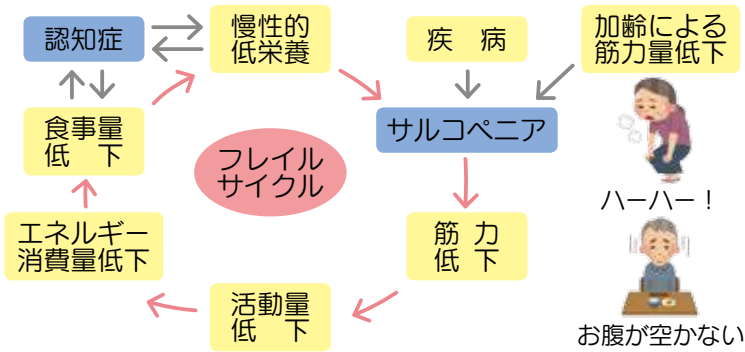
全身の筋肉量減少及び筋力の低下を特徴とする筋肉減少症のこと

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



フレイルは、活動量の低下や低栄養などの悪循環によって生じてきます（フレイルサイクル）。フレイルサイクルを断ち切るには、**食生活の改善や、適度な運動**が重要です。

フレイルサイクル



- ・フレイルとは Frailty（虚弱、衰弱）の日本語訳
- ・健康な状態と要介護状態の中間状態
- ・早期に発見し、適切な対応で元に戻ることができる
- ・放置した場合の危険性（7年間）
死亡率：3倍
身体能力の低下：2倍
- ・予防・治療
栄養、運動
持病のコントロール
感染症予防（ワクチンなど）

オーラルフレイル（口腔の虚弱）も知っとこ！！

フレイルの一要因である低栄養の多くは、**オーラル・フレイル**や**老嚙**から始まります。**オーラル・フレイル**とは、“**歯・口の機能の虚弱**”です。歯の喪失や話す機会の減少から始まります。

老嚙は、“**加齢による（生理的変化としての）嚙下機能低下**”で、いわゆる**嚙下のフレイル**のことです。老嚙には、嚙下に関わる筋肉の筋肉量の減少および筋力の低下のほか、口腔乾燥や反射機能の低下なども関係しています。これらの加齢変化がみられると、食べづらい食品がでてきたり食べこぼしが多くなったりし、食欲の低下や摂取する食品の偏りに繋がっていきます。そして、さらなる筋肉量の減少・筋力の低下を招き、噛む力の低下や舌の動きの悪化が見られるようになります。食べる量が少なくなり、栄養状態の低下および加齢変化以上の摂食に関する筋肉量の減少・筋力の低下をきたし、やがて全身性のフレイルへと陥ります。**嚙下機能が低下する誤嚥性肺炎の発症率を高め**ます。

このオーラル・フレイルや老嚙の段階は、まだ摂食嚙下障害ではありません。オーラルフレイルはプレフレイル（前虚弱）の症状です。ですが、この段階で、摂食に関わる機能の低下に対しアプローチをすることで、フレイルへの進行をある程度抑えることが可能となります。

老化による口腔機能低下

社会性・生活の低下 意欲低下・うつ・う蝕
口腔リテラシー低下 歯周病・歯の喪失
(口腔への関心度)

オーラルフレイル：滑舌低下 わずかのむせ・食べこぼし 噛めない 食品増加

口腔機能低下症：口腔不潔 咬合力低下 咀嚼機能低下
口腔乾燥 低舌圧 嚙下機能低下
舌口唇運動機能低下

口腔機能障害：摂食嚙下障害 咀嚼障害



認知機能向上を確認！？ 最新の認知症研究！

2009年から2011年にかけてフィンランドで行われたのが「高齢者の生活習慣への介入による、認知機能障害予防の研究」です。英語のタイトルから頭文字をとって「**FINGER（フィンガー）研究**」と名づけられました。研究に参加したのは60歳から77歳までの1260人です。被験者として認知機能が年齢相当か、少し低いくらいの人が選ばれました。この中から半分の人をランダムに選び「生活習慣改善グループ」として、週3回、1日30分ほどの早歩きなどの運動、野菜や魚を多く摂る食生活の改善、さらに、記憶力を使うゲームや血圧管理などを2年間継続してもらったところ、対象者の**認知機能が平均25%も上昇**したことがわかりました。

フィンガー研究でわかった大切な4つのポイント

- 運動**：早歩きや水中ウォーキングなどの有酸素運動と筋力トレーニングを行なう
- 食事**：塩分、脂肪分を控えて野菜や果物、魚を増やす
- 認知トレーニング**：記憶力のゲームなど
- 代謝・血管の管理**：血圧、体重、BMI、身体機能など、生活スタイルを改善



認知症予防トレーニング



認知力アップの為のやるべき事！！

運動トレーニング（サルコペニア予防）

歩行速度が遅くなったら要注意！？

横断歩道を青信号で渡れなくなったら歩行能力が低下している証拠です！

認知症にすすんでいくと意外なことに
歩く速度が遅くなることがわかってきました！！
MC I や認知症のリスクが高くなります。

認知症予防として有酸素運動に注目！

有酸素運動を行う事で持続的に酸素を体内に取り入れることによって、酸素は脳の血管に新鮮な酸素を含んだ血液が送り込まれます。

脳内の血液（酸素）が豊富になる事によって、脳の神経細胞であるニューロンが新しく作られ、血液（酸素）が多く脳に送られると事で活発に働き、記憶力を増強させます。また、脳内の血流増加により、傷ついて機能しなくなった毛細血管の代わりに新しい毛細血管も作られていきます。そうすることで、脳の記憶を司る海馬の脳内ネットワークがうまく機能し、認知症を予防することができる可能性があります。

どのように行えばいいの？

まずは1日10分程度の時間で気分転換になりそうな軽いものから始めましょう。

慣れてくれば、週に2～3日1回約30分の有酸素運動を取り入れて行きましょう。



サルコペニアの予防に必要な事は？

サルコペニアに陥らないためには**適度な運動とバランスのとれた食事、生活習慣の見直し、積極的な社会活動への参加、慢性疾患の管理を行い、心身の健康を維持することが大切です。**

サルコペニアに効果的とされる下肢および体幹部の筋力トレーニングの実施と、日々の運動習慣をつけるようにしましょう。筋力トレーニングの例として以下のようなメニューがあります。

体幹筋のトレーニング

上体起こし

上体起こしは、仰向けに寝て両膝を立て、頭をあげておへそを覗き込む。頭をあげたまま10秒間数え、ゆっくり元に戻します。頭が上がらない時は頭を持ち上げるように動かしてみましょう。10回行います（図1）。



お尻上げ

仰向けに寝て両膝を立て、お尻を床から少し浮かして10秒間数えて戻します。腰を反らしすぎないように注意しましょう。15回行います（図3）。



下肢筋のトレーニング

腿上げ

椅子に座り、右足の太腿の裏を椅子から離すように上に持ち上げ、持ち上げたまま膝を伸ばして5秒間数えましょう。足は持ち上げたまま膝を曲げ、下におろします。10回行い、左足も同じように行いましょう（図4）。



足上げ（横向きに寝た姿勢）

横向きに寝て上にある足を、5秒数えながら膝を伸ばしたまま上にあげます。戻すときも5秒数えながら下ろしましょう。10回繰り返します。反対の足も同じように行いましょう（図5）。



足上げ（うつ伏せ）

うつ伏せに寝て、右足の膝を伸ばしたまま上に動かします。お尻から動かすように意識しましょう。上に足をあげたところで5秒間止まり、足を元に戻しましょう。10回繰り返します。反対の足も同じように行いましょう（図6）。



運動習慣

健康増進法に基づいて策定された健康日本21において、高齢者の身体活動や運動の個人目標として「1日10分以上のストレッチングや体操」または「1日20分程度の散歩やウォーキング」または「1週間に2回程度の下肢・体幹の筋力トレーニング」または「1週間に3回程度のレクリエーション活動や軽スポーツ」を行うことが例としてあげられています¹⁾。個人の年齢や体力、身体機能に合わせて継続して行えるものを選択し、運動を習慣づけて行うようにしましょう。

えん げ たい そう

嚥下体操



口や頬を動かすと、唾液の出がよくなり、飲み込みやすく、食べやすくなります。食事の前準備として行いましょう。

1 姿勢



リラックスして腰掛けた姿勢をとります。

2 深呼吸



お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。

3 首の体操



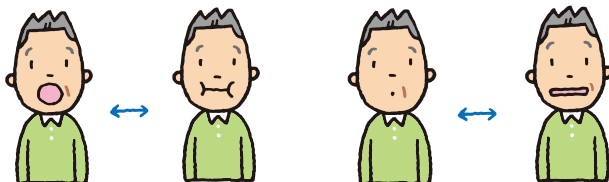
ゆっくり後ろを振り返る。耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右にも行う。左右に倒す。首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。

4 肩の体操



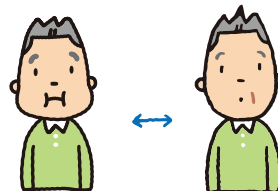
両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。

5 口の体操



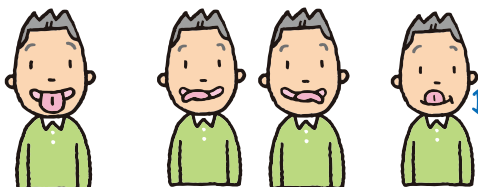
口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。口をすぼめたり、横に引いたりする。

6 頬の体操



頬をふくらませたり、すぼめたりする。

7 舌の体操



舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。口の両端をなめる。鼻の下、顎の先をさわるようにする。

8 発音の練習



「パ・ピ・ブ・ペ・ポ」「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、くり返す。

9 咳払い

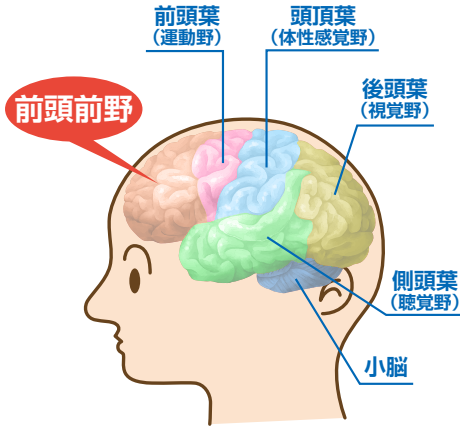


お腹を押さえてエヘンと咳ばらいをする。

脳トレ

ワーキングメモリーを鍛えよう

前頭前野はワーキングメモリーが存在する場所で、前頭前野の機能の向上はワーキングメモリーの機能に大変な影響を与えます。



前頭前野の働き

1. 思考する
2. 行動を抑制する
3. コミュニケーションする
4. 意思決定する
5. 情動の抑制をする
6. 記憶のコントロールをする
7. 意識・注意を集中する
8. 注意を分散する

ワーキングメモリーを鍛えるには??

- ・ 音読
- ・ 計算
- ・ 多重課題
- ・ 料理

などが重要とされています。



脳を働かせることが認知症予防に繋がります

脳が働くにはたくさんのエネルギーが必要です。そのため、脳が働いている時には、たくさんの血液が脳に流れ酸素と糖が運ばれます。たくさんの血液が流れる事で、脳の機能の低下を防ぎ、若々しさを保っていられます。反対に、脳を働かせていなければ、血流も悪くなり、脳の栄養である酸素や糖が運ばれず、認知機能も低下してしまうという事になります。認知機能の低下は、認知症に繋がるので、認知症予防や認知症の症状悪化を防ぐためにも、脳を働かせるという事は大事なのです。

認知症予防のための脳トレ

認知症予防は高齢者だけのものではありません。40代でも自覚がないだけで、脳は少しずつ委縮していています。名前が出てこないなどの物忘れは、40代でもあるのではないのでしょうか。高齢者になってからではなく、早くから脳を働かせる生活をしましょう。但し、どれも**楽しく行える範囲で行ってください**。しなければならぬと思うようになると、それが**ストレス**になり、**認知症予防にはならず逆効果**になります。

パズル

トロント大学で行われた研究で、認知症予防にはパズルが効果ありとされました。でも1回行ったから良くなるものではなく、続けて行う事が大事です。パズルはどのようなものでも構いません。年齢にあったものを選びましょう。また数字のパズルである数独（ナンバープレース）も効果があるとされています。

計算をする

認知機能の1つである計算するという機能を低下させない為に、計算をしましょう。年齢に合わせて、高齢の方なら簡単な足し算引き算を制限時間を設けずに行い、若い方なら少し高度な計算問題を制限時間を決めて。でも特に難しい問題ではなく、簡単な計算問題で構いません。また、問題などを作らなくても、買い物をした時に、概算でも良いのでいくらくらいになるか計算したり、お釣りの計算をしましょう。財布の中を見て小銭がたまらないよう、お金の出し方を考えるのも良いです。

読み書きをする

新聞の短いコラムなどを書き写すなど、何かを見ながら書く事や、声に出して読む事は脳の刺激になります。また日記を毎日書くのも良いです。若い世代でパソコンや携帯を使っている方も多いですが、一度自分で字を書いてみてください。パソコンや携帯では漢字を変換する場合候補が出て選ぶだけですが、自分で考えながら物を書く場合は、漢字を思い出さなくてははいけません。簡単なようで結構忘れてしまっていると気付く場合が多く、脳の良い刺激になります。

麻雀・囲碁・将棋・オセロ

相手の手の裏を読んだりするゲームは、高度な認知機能が必要ですので、脳が刺激されます。また、難しく嫌だと思いつながらするのではなく、楽しく行うという事が、脳の活性化に繋がります。

他人とのコミュニケーションを図る

他人を気遣う。また他人と話をするというのは脳の良い刺激になります。一方的に話したり、自分より弱い立場の人が周りにいても、我先に話したりしてはいませんか？相手の話を聞き、それに対する的確な答えを返す。また他人を気遣い配慮するなど、上手く他人とコミュニケーションを取る事が、認知症予防になります。

新しい事を行う

ピアノやギターなどの趣味がある人は、新しい曲を作ってみましょう。編み物や日曜大工なども、作った事がない物に挑戦する方が良いでしょう。絵を描いたり俳句を詠んだり、また英会話やパソコンなど、これまでやった事がないものにチャレンジするのもとても良い脳トレになります。

指体操は何に効くの？

「第二の脳」と呼ばれている指先。指には脳につながる神経が多いため、手指を動かして刺激することは、脳の活性化につながります。体操を通じて、記憶や学習をつかさどる脳の「前頭前野」、運動の命令を出す「運動野」、位置情報を判別する「頭頂葉」など、脳の広い領域で普段より活動が活発になるのです。

また、右手と左手の指を別々に動かしたり、同時に声を出して数をかぞえることにより、更なる活性化が見込まれます。

指体操



右手と左手で1本ずらして数をかぞえながら、指を折り曲げます。

片方の手は親指から、もう片方は親指を折り曲げた状態で、人差し指からスタート。順番に親指・人差し指・中指・薬指・小指と折り曲げていきます。この時に、声に出して数をかぞえましょう。



「5」の時はこの状態になります。

簡単そうに見えますが、左右で指が1本ずれているだけで、意外と難しいんです！



「10」までかぞえると、最初の状態に戻ります。

慣れてきたらスピードアップして挑戦！ また、スタート時の指のずれを1本だけでなく2本、3本と増やして挑戦してみてください。

認知症患者の多くは、脳の前頭前野に機能低下が見られると言われています。物忘れが激しくなったり、言いたい言葉が出てこなかったり、意欲が湧かなかったり、そんな経験はありませんか？

「パラレルアクション」

＝右手と左手を別々に動かす事で前頭前野を鍛える



右手の制御は左の脳、左手の制御は右の脳で行われているので、右の脳と左の脳がコミュニケーションをとることで、体操も上手くなります。

1人じゃんけん

実践！ 1人じゃんけん

まずは両手で「ぐー・ちょき・ぱー」

最初はウォーミングアップ。両手同じ動きでよいので、「ぐー・ちょき・ぱー」と順番に動かしてみましょう。



次に右手が必ず勝つように「ぐー・ちょき・ぱー」を繰り返す

左右違う動きになります。これがなかなか難しいのです。最初はできなくても、根気良く続けてみましょう。



今度は左手が必ず勝つように「ぐー・ちょき・ぱー」繰り返す

右手が必ず勝てるようになりましたか？ 次は左手に挑戦です。今度は前回より難しいですよ。なぜなら「右手が勝つ」をクリアした人は、その記憶が脳に残っているからです。



慣れてきたらどんどんスピードアップしてみてくださいね！

「たかがじゃんけん」と思っている、両手で違う動きを行うことの難しさを実感されたと思います。このエクササイズには何の準備もいりませんので、思い立ったら即、その場で脳を鍛えましょう！

「出典出典：認知症ねっと <http://info.ninchisho.net/>」

カラートレーニング

下記の漢字の色を声に出して言って下さい。

*漢字を**読ん**ではいけません。

緑	黄	赤	青	白
黒	白	茶	赤	緑
黄	赤	青	白	赤
茶	赤	黒	白	青
緑	黄	赤	青	緑
赤	白	黒	茶	青
黒	緑	青	白	黄
黄	緑	白	黒	赤

ことば並び替えトレーニング

文字を並びかえたら、ある単語が出来上がります。

3文字	ご り ん	ら り ご	ナ バ ナ
	く つ え	ご ち い	の こ き
	や や お	マ ト ト	た ま あ
	り す く	と ん ぶ	ぶ う と
4文字	ま わ り ひ	ぶ ん し ん	び ん つ え
	く が お ん	せ せ ん い	ん く に に
	ば み ご こ	け っ ん せ	い は く さ
	ん く せ た	ソ ン コ パ	そ き ば や
5文字	た ん く き せ	ん ほ に ゆ し	い う び ん よ
	ぐ み り の す	き や か ざ な	ん は き す い
	つ は で の ひ	や き め ま だ	ス ラ レ ト ン
	じ も や が い	ミ ト ト マ ニ	い め ん こ た
6文字	み ん こ う も と	ば ん い ら き け	う あ ん こ べ な
	で ジ ン し ん し	そ う う れ ほ ん	そ み ー ラ ン メ
	も と う し こ ろ	ん ら い ん か ば	パ ガ ラ ア ス ス
	リ ッ オ ン ク ピ	ト ー ベ シ ト ル	せ か ん ん ん し

解 答

3文字	り ん ご	ご り ら	バ ナ ナ
	つ く え	い ち ご	き の こ
	や お や	ト マ ト	あ た ま
	く す り	ぶ と ん	と う ぶ
4文字	ひ ま わ り	し ん ぶ ん	え ん び つ
	お ん が く	せ ん せ い	に ん に く
	ご み ば こ	せ っ け ん	は く さ い
	せ ん た く	パ ソ コ ン	や き そ ば
5文字	せ ん た く き	に ほ ん し ゆ	び ょ う い ん
	の み ぐ す り	や き ざ か な	す い は ん き
	は つ ひ の で	め だ ま や き	レ ス ト ラ ン
	じ ゃ が い も	ミ ニ ト マ ト	め ん た い こ
6文字	み と こ う も ん	い ば ら き け ん	あ ん こ う な べ
	で ん し レ ン ジ	ほ う れ ん そ う	み そ ラ ー メ ン
	と う も ろ こ し	か い ら ん ば ん	ア ス パ ラ ガ ス
	オ リ ン ピ ッ ク	シ ー ト ベ ル ト	し ん か ん せ ん

四字熟語推理トレーニング

次の四字熟語を読んでみましょう。

喜々机公
心々机公

如 公
如 公

泪々机公
泪々机公

田 公
田 公

上 公
上 公

上 公
上 公

上 公
上 公

上 公
上 公

上 公
上 公

上 公
上 公

上 公
上 公

上 公
上 公

上 公
上 公

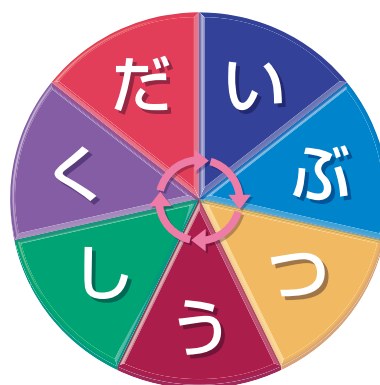
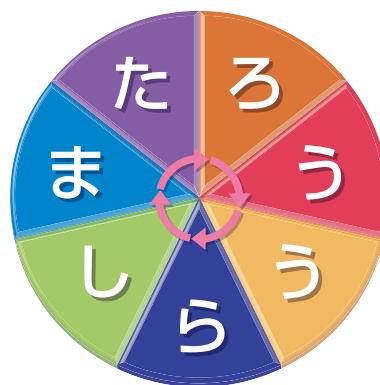
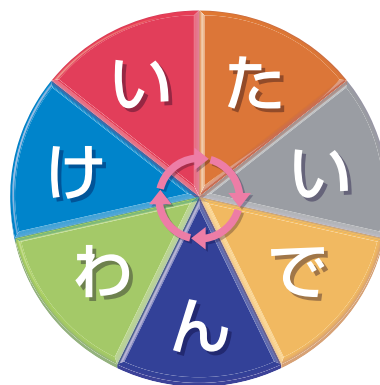
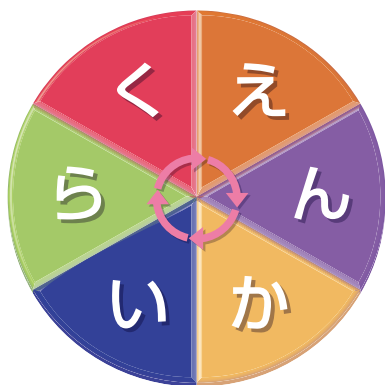
上 公
上 公

ことばのルーレットトレーニング

次のルーレットを読むと言葉出てきます。

*どこから読んでも構いません。

*読み方は時計回りです。



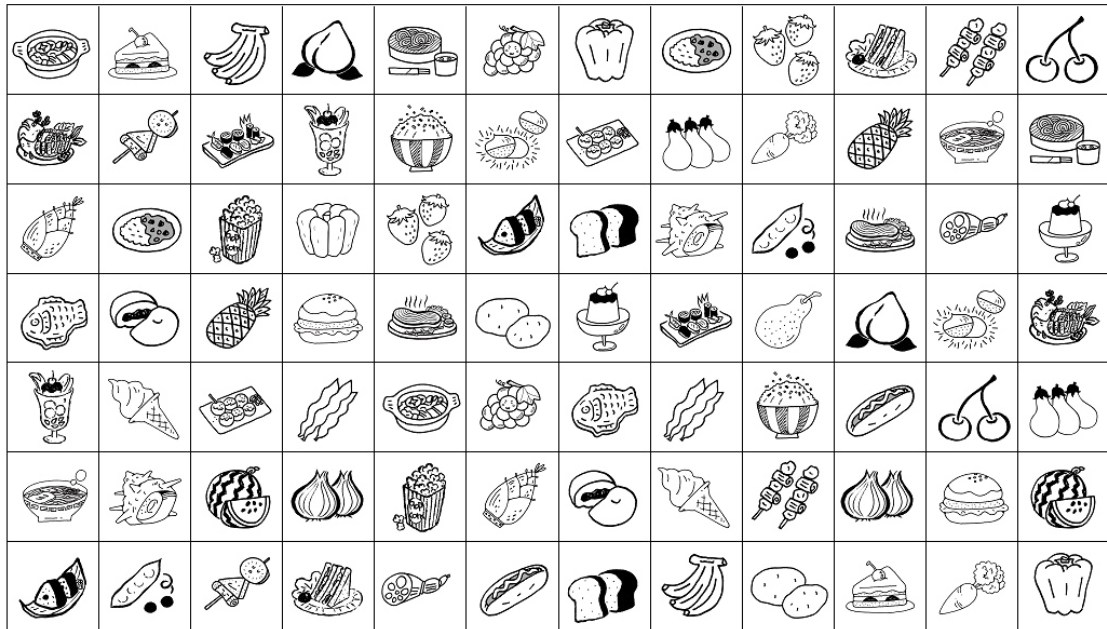
同じもの探しトレーニング

同じ物を探して消していきましょう！！*最後に残るのは何かな？？

同じもの探し

残り 20

名前: _____

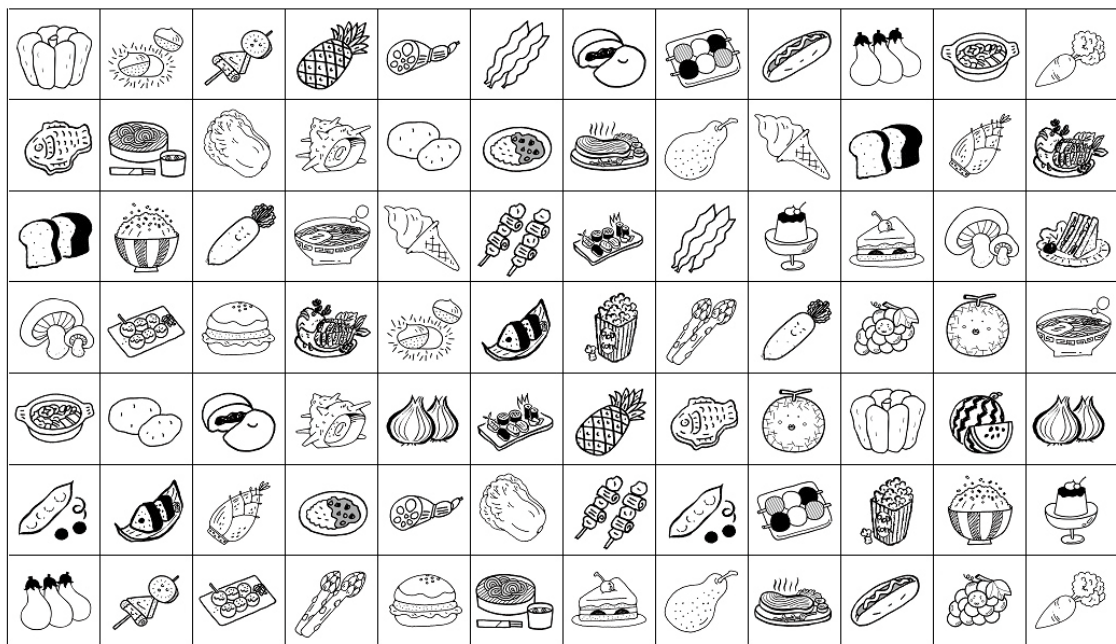


84-2

同じもの探し

残り 20

名前: _____



84-3

ことば探しトレーニング

テーマの言葉を見つけましょう。

下の文字列の中に各テーマの言葉が隠れています。探してまるで囲みましょう！！

*斜め、下からなど、どんな方向でも文字が並んでいるよ！！

問題 テーマ: 野菜 10コ No.1							
び	す	な	つ	べ	や	き	し
ぎ	を	ね	ひ	ぱ	そ	こ	お
ね	き	ゆ	う	り	ろ	ん	じ
ま	わ	と	て	も	け	の	や
た	に	ま	う	か	だ	へ	が
さ	ふ	と	じ	よ	ぼ	る	い
あ	ぽ	す	た	れ	わ	ち	も
れ	ん	こ	ん	え	く	ぬ	や
ヒント:							
①き〇〇〇		⑤か〇〇〇		⑨じ〇〇〇〇			
②き〇〇〇		⑥と〇〇		⑩と〇〇〇〇〇			
③た〇〇〇		⑦な〇〇					
④れ〇〇〇		⑧れ〇〇					

問題 テーマ: 動物 10コ No.2

(2文字以上)

て	ま	ぱ	ゆ	ご	け	る	は
ほ	ど	ん	り	き	み	な	う
わ	ん	だ	お	て	ざ	ぶ	さ
ず	ぎ	そ	ぬ	い	ん	へ	ぎ
く	ん	に	る	あ	ら	え	め
ろ	ぺ	え	や	む	ひ	が	い
じ	か	こ	き	つ	ね	る	で
の	ど	さ	ね	ふ	を	ば	せ
①			⑥				
②			⑦				
③			⑧				
④			⑨				
⑤			⑩				

問題 テーマ: 魚類 10コ No.3

あ	ぐ	ー	さ	へ	す	に
つ	ふ	い	わ	な	で	ん
し	み	ぢ	ら	を	ま	だ
ろ	な	ぱ	ぎ	な	う	め
と	ぐ	の	わ	か	ぺ	ら
び	ゆ	ま	ろ	も	つ	ひ
う	せ	づ	ば	さ	ね	お
お	ぬ	え	ん	て	よ	じ

ヒント:

- ①さんま
- ②ひらめ
- ③ふぐ
- ④いわな

- ⑤かつお
- ⑥さわら
- ⑦まぐろ
- ⑧うなぎ

- ⑨さば
- ⑩とびうお

答え

答え テーマ: 野菜 10コ No.1

び	す	な	つ	べ	や	き	し
ぎ	を	ね	ひ	ぱ	そ	こ	お
ね	き	ゆ	う	り	ろ	ん	じ
ま	わ	と	て	も	け	の	や
た	に	ま	う	か	だ	へ	が
さ	ふ	と	じ	よ	ぼ	る	い
あ	ぽ	す	た	れ	わ	ち	も
れ	ん	こ	ん	え	く	ぬ	や

- | | | |
|-------|-------|---------|
| ①きやべつ | ⑤かぼちゃ | ⑨じゃがいも |
| ②きゅうり | ⑥とまと | ⑩とうもろこし |
| ③たまねぎ | ⑦なすび | |
| ④れんこん | ⑧れたす | |

答え テーマ: 動物 10コ No.2

て	ま	ば	ゆ	ご	け	る	は
ほ	ど	ん	り	き	み	な	う
わ	ん	だ	お	て	ざ	ぶ	さ
ず	ぎ	そ	ぬ	い	ん	へ	ぎ
く	ん	に	る	あ	ら	え	め
ろ	ぺ	え	や	む	ひ	が	い
じ	か	こ	き	つ	ね	る	で
の	ど	さ	ね	ふ	を	ば	せ

- | | | |
|------|-------|-------|
| ①いぬ | ⑤ねこ | ⑨らいおん |
| ②きりん | ⑥ペンギン | ⑩あひる |
| ③ぼんだ | ⑦きつね | |
| ④うさぎ | ⑧かえる | |

答え テーマ: 魚類 10コ No.3

あ	ぐ	ー	さ	へ	す	に	さ
つ	ふ	い	わ	な	で	ん	や
し	み	ぢ	ら	を	ま	だ	こ
ろ	な	ば	ぎ	な	う	め	ざ
と	ぐ	の	わ	か	ぺ	ら	ほ
び	ゆ	ま	ろ	も	つ	ひ	ー
う	せ	づ	ば	さ	ね	お	そ
お	ぬ	え	ん	て	よ	じ	け

- | | | |
|------|------|-------|
| ①さんま | ⑤かつお | ⑨さば |
| ②ひらめ | ⑥さわら | ⑩とびうお |
| ③ふぐ | ⑦まぐろ | |
| ④いわな | ⑧うなぎ | |

日常生活でも脳トレをやってみよう！

見て行うもの

電車の時刻表で	出発時刻と、到着時間をきめて、どの目的地へ行けるか調べましょう
	目的地と到着時間をきめて、時刻表から出発時間を割り出しましょう
旅のパンフレットで	予算と出発の日時を決めて、該当する旅を見つけましょう
	地図を使って、その国の事を調べ簡潔にまとめましょう
カロリーブック料理本で	合計カロリーを決め、カロリーオーバーにならないよう、メニュー決めましょう
	1週間のメニューを決め→覚えて書き取りましょう
通販カタログで	注文票に番号を写してみましょう
	欲しいものを制限時間内に、探してみましょう
新聞広告で	予算内で購入できる品物を、広告から選んでみましょう
	購入する物を決め、自宅から距離を考え、回れる店を選びましょう
新聞で	記事を決め、決めた仮名に○をしましょう。時間制限を設けてみましょう
	記事を読み、要点を3行にまとめてみましょう
かるたで	絵札をバラバラに並べ1つ飛ばして読んでみましょう「あ・こ・す・て・・・」
	絵の札を全て並べ、「か行のみ探す」等、ターゲットを決めて探してみましょう
テレビで	テレホンショッピングの電話番号や名前を覚えていきましょう
	ニュースを聞き、日時・場所・内容を聞き取り覚えてみましょう
品物で	品物をいくつか並べ、物語にして記憶してから隠して思い出してみましょう
	一つの品物に関連する物を、思い出し書き出してみましょう

聞いて行うもの

ラジオで	ニュースを聞き取り、要点をまとめましょう
	天気予報や渋滞情報を聞き取り、書き取りましょう
CDで（物語）	物語のCD等を聞き取り、要点をまとめましょう
（落語）	速いスピードについていけるか、集中して聞き取ってみましょう
読み上げてもらって	数字や単語を読み上げてもらい、数や増やして覚えてみましょう
	数字や単語を読み上げてもらい、逆から言ってみましょう

書いて行うもの

辞書を使って	辞書の漢字を、鏡文字で書いてみましょう
	「偏」や「つくり」を決め、辞書を見ないで、10個程度想起してみましょう
絵や図を使って	図が書いてある紙を半分に折って、半分を書きたしてみましょう
	10秒程度見て、隠し、覚えて書いてみましょう
漢字をつかって	漢字でしりとりをしてみましょう
	漢字単語から連想する語を考えてみましょう
仮名をつかって	文章を誤りなく書き写してみましょう
	しりとりをしてみましょう

認知症予防

～認知力アップ～ 虎の巻

発行年月日

平成30年3月30日

茨城県言語聴覚士会

会長 草野義尊

認知力アッププログラム教材作成モデル事業ワーキンググループ

佐藤 純史 高橋 久善

川辺 崇史 坂本 和花

飯塚 祐基

連絡先

茨城県水戸市東町3-2-5

水戸メディカルカレッジ 言語聴覚学科

TEL 029-303-7033

FAX 029-303-7034

「平成29年度認知力アッププログラム教材作成モデル事業
(茨城県保健福祉部長寿福祉課地域ケア推進室の委託事業)にて作成」

認知症に関するお問い合わせは、「一般社団法人茨城県言語聴覚士会」まで



Ibaraki
Speech-Language-Hearing
Therapists
Association