

楽しい脳体操

コグニサイズとは Vol.6

あたま つか うんどう
頭を使いながらの運動!!

き おく にん ち き のう こうじょう もくてき
記憶などの認知機能の向上を目的としている

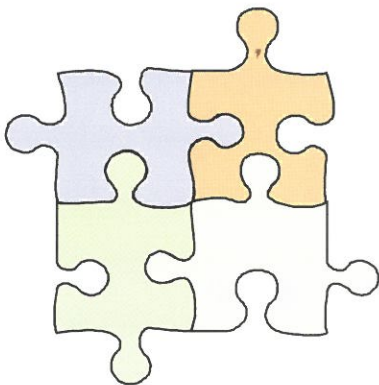
コグニション

にん ち か だい
(認知課題)

+

エクササイズ

うんどう か だい
(運動課題)



ポイント

- ① 体の負荷
からだ ふ か
(心拍数・脈拍)
しんぱくすう みゃくはく
- ② 認知の負荷
にん ち ふ か



こくりつちようじゆいりようけんきゆう にんちしやうよぼうこうか かがくてき けんしやう
* 国立長寿医療研究センターが認知症予防効果を科学的に検証している

注意すること

- ① 無理はしない
- ② ストレッチしてから
- ③ 水分の補給
すいぶん ほきゆう
- ④ 痛みが起きたら休憩
いた お きゆうけい
- ⑤ 転倒に注意
てんとう ちゆうい
- ⑥ 少しでも毎日行う
すこ まいにちおこな
- ★ ⑦ 「ややきつい」運動を行う
うんどう おこな
- ★ ⑧ 慣れたら次の課題に移る
な つぎ か だい うつ
- ⑨ トレーニングは複数行う
ふくすうおこな
- ⑩ 継続が最も大切
けいぞく もっと たいせつ

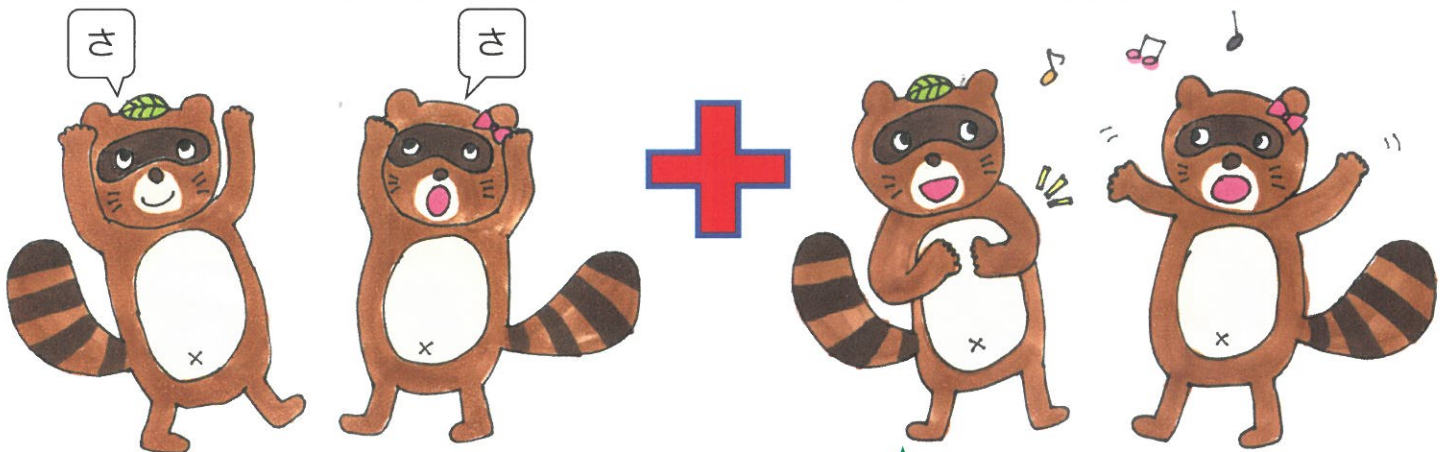
うた 歌いながら

ほうほう
方法

うた て びょうし あたま
歌いながら手拍子し、「さ」で頭をさわる

あんたがたどこさ

あんたがたどこ「さ」肥後「さ」
肥後どこ「さ」熊本「さ」
熊本どこ「さ」船場「さ」
船場山にはタヌキがおって「さ」
それを猟師が鉄砲で撃って「さ」
煮て「さ」焼いて「さ」食って「さ」
それを木の葉でちょいとかぶせ



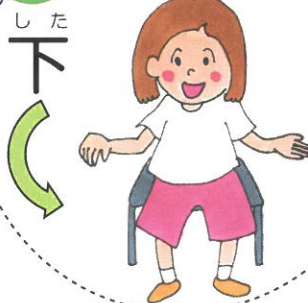
★チャレンジ

ポイント

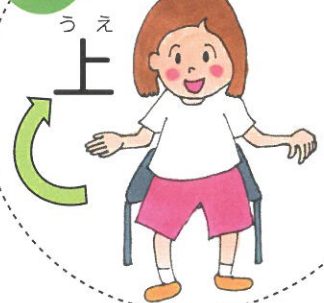
かし おぼ
* 歌詞をしっかりと覚える

な とき
慣れてきたら「さ」の時に
みぎてのひら した ひだりてのひら うえ
右掌が下、左掌が上で
あ う
合わせるように受ける

A みぎてのひら した
右掌が下



B みぎてのひら うえ
右掌が上



な こうご
* 慣れたらA・B交互にしてみよう

チューブ体操しながら



* 別紙参照：吉野川市介護予防体操 Vol.14～DVD版～

ほうほう か こえ くふう 方法 掛け声を工夫しながら

A まえ か 前を替える

① 2, 3... 8
② 2, 3... 8
③ 2, 3... 8
⋮
⑥ 2, 3... 8

B うし か 後ろを替える

1, ... 6, 7, ①
1, ... 6, 7, ②
1, ... 6, 7, ③
⋮
1, ... 6, 7, ⑥

C うし ぎゃくしょう 後ろを逆唱する

1, ... 6, 7, ⑥
1, ... 6, 7, ⑤
1, ... 6, 7, ④
⋮
1, ... 6, 7, ①

な した こと ば か 慣れ親しんだ言葉に替える

D うし か 後ろを替える

げつ ど にち げつ
月...土, 日, ①月
げつ ど にち か
月...土, 日, ②火
げつ ど にち すい
月...土, 日, ③水
⋮
げつ ど にち ど
月...土, 日, ④土

E うし か 後ろを替える

ド...ラ, シ, ①ド
ド...ラ, シ, ②レ
ド...ラ, シ, ③ミ
⋮
ド...ラ, シ, ④ラ

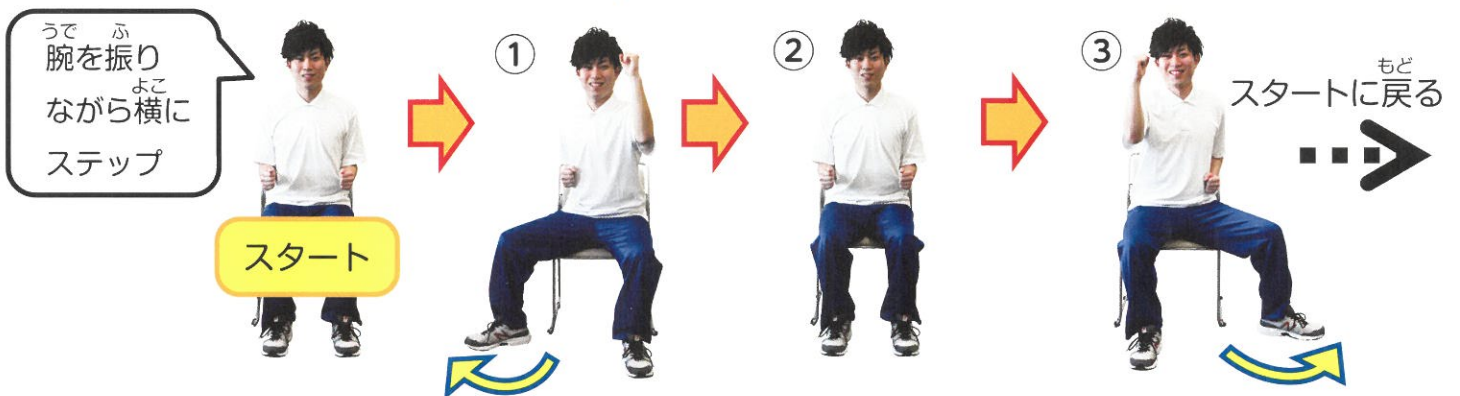
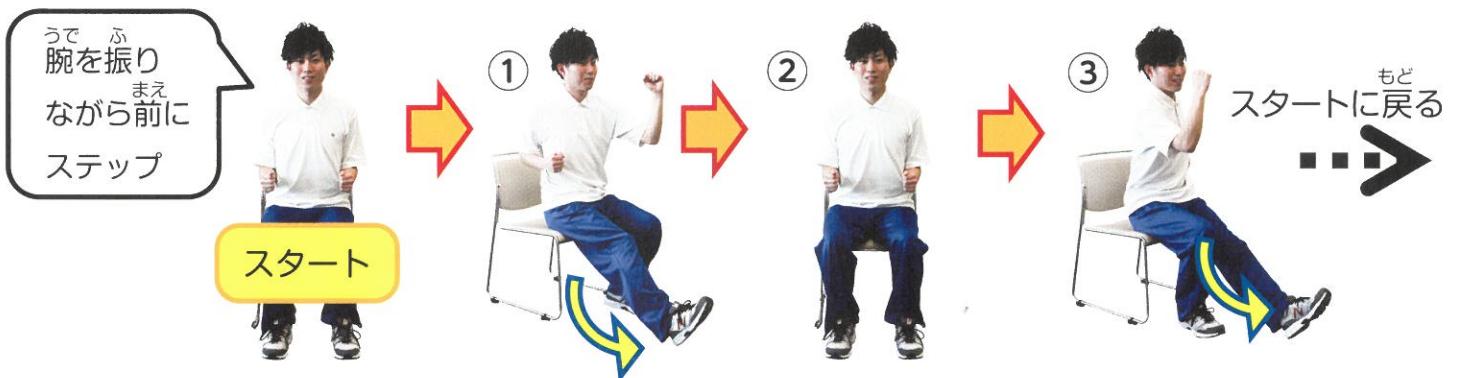
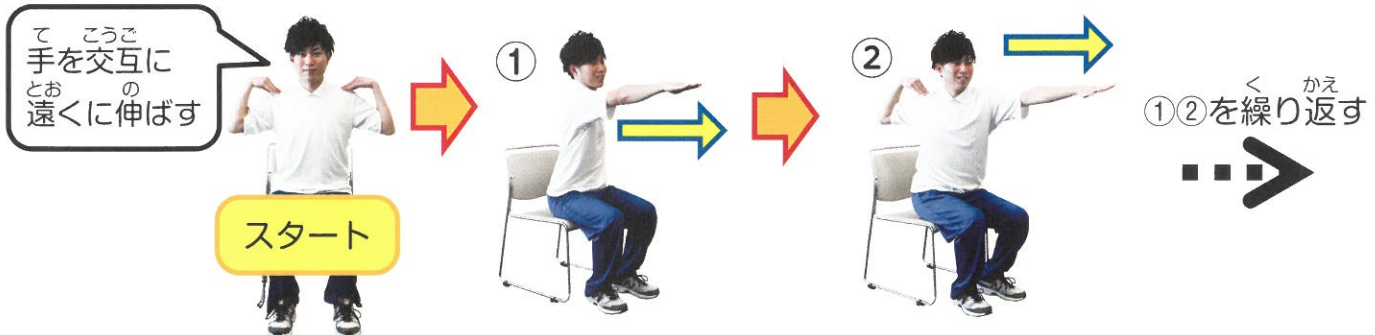
ポイント

ゆっくりと大きな
動きで行う

手足を動かしながら

方法

数字を数えながら腕ふりやステップをリズムよく
大きな動きで行う 出来る人は立って行う



★チャレンジ

工夫していろいろな認知課題を組み合わせてみよう

例:

■ 逆から数える

■ 3の倍数の時だけ動作を替える

・ステップのとき ①手をたたく ②万歳

・腕の運動のとき ①上に伸ばす ②横に伸ばす

歩きながら

ほうほう
方法

ふたり ひ さん ひとり ま ちが
2人で引き算しながら、1人は間違っていたり
こた で て だす おこな
答えが出ないときに手助けを行う



れい ひ
例：100から7を引いていき
おお こえ こた い
大きな声で答えを言う

こた で ある つづ
* 答えが出てこなくても歩き続ける

ポイント

- じょうはんしん お し せん ぜん ぼう
上半身を起こし、視線は前方に
- うで まえ うし おお ふ
腕は前よりも後ろに大きく振る
- さき け だ かかと ちゃく ち
つま先で蹴り出し、踵から着地

*別紙参照：吉野川市介護予防体操 Vol.12

ほうほう
方法

こ こんとうざい
しりとり、古今東西を
しながら

むずか
* 難しいときは

ふつう かいわ
普通の会話をしながら



★チャレンジ

- な
慣れてきたら ① 1 つ 前
② 2 つ 前
③ 3 つ 前
の こと ば も 覚 え て 行 う

脈拍を測りながら健康チェック

安静時心拍数：朝目覚めて起き上がる前に測った1分間の脈拍

心拍数を測ってみよう
()回/15秒



高齢者の安静時心拍数 (65歳以上)：60～80回

※不整脈には脈拍が少ない「徐脈」、
脈拍が多い「頻脈」、
リズムが乱れる「期外収縮」など
いくつかの種類がある

※気になる場合は主治医に相談しよう

●運動強度について(3段階)

運動強度	自覚的強さ
40%	非常に楽
70%	ややきつい
80%	きつい

*別紙参照：吉野川市介護予防体操 Vol.4

目標設定及び心拍数の目安

強度一覧表

運動強度40%		年齢					
		65歳	70歳	75歳	80歳	85歳	90歳
安静時心拍数 15秒 (回/分)	15 (60)	25 (101)	25 (99)	25 (98)	24 (96)	24 (95)	24 (94)
	18 (70)	27 (107)	26 (105)	26 (104)	26 (102)	25 (101)	25 (100)
	20 (80)	28 (113)	28 (111)	28 (110)	27 (108)	27 (107)	27 (106)

運動強度70%		年齢					
		65歳	70歳	75歳	80歳	85歳	90歳
安静時心拍数 15秒 (回/分)	15 (60)	33 (131)	32 (129)	32 (126)	31 (124)	30 (121)	30 (119)
	18 (70)	34 (134)	33 (132)	32 (129)	32 (127)	31 (124)	31 (122)
	20 (80)	34 (137)	34 (135)	33 (132)	33 (130)	32 (127)	31 (125)

引用・参考文献：国立長寿医療研究センター

- ①「体を動かしながら、脳を鍛える！ 認知症予防の簡単エクササイズ」 ②「認知症予防運動プログラムコグニサイズ入門」
③「ほけたくなければ歩きなさい」

《お問い合わせ》

◆吉野川市 長寿いきがい課 (吉野川市役所本館2階)

〒776-8611 徳島県吉野川市鴨島町鴨島115-1

TEL 0883-22-2264 FAX 0883-22-2260

◆医療法人徳寿会 鴨島病院

TEL 0883-24-6565 FAX 0883-24-6572