

認知症の理解と接し方

～安全に運転を継続するための秘訣～

- ①認知症について知る
- ②認知症の早期発見のポイントと対応
- ③認知症の予防と体操

認知症の方への接し方(例)

介護者Aさんの場合

- ・介護者Aはいつも同じことを話すCさんに対して、「さっきも聞いたよ」と返答している何度も言うので最後は返答しなくなった
- ・Cさんは介護者Aが話を聞いてくれないため、話を聞いていてくれる人を探しに歩き回っている

介護者Bさんの場合

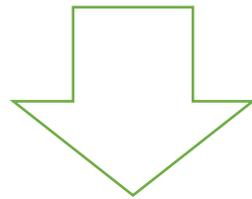
- ・介護者Bはいつも同じことを話すCさんに対して、笑顔で話を聞いている
何度も同じ話をされるが変わらず笑顔で話を聞いている
- ・Cさんは介護者Bさんと笑顔で話をしたり、元気な時に好きであった活動を行っている

介護者Aさん、Bさんの接し方はどちらがいいと思いますか？

認知症の方への接し方(例)

介護者AさんとBさんの違いは何だと思えますか？

認知症のことを知っているかいないかの違いです



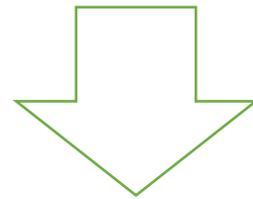
認知症を正しく理解することが大切です！

認知症になる人はどのくらい？

認知症高齢者の将来推計

2012年では462万人で65歳以上の人口比は15%

2025年では約700万人で65歳以上の人口比は25%



5人に1人は認知症になる

出典:「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」
(平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業)

認知症になる人はどのくらい？

認知症高齢者の割合

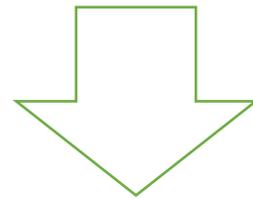
65～69歳は2.20%

70～74歳は4.90%

75～79歳は10.90%

80～84歳は24.40%

85歳以上は55.50%



85歳以上になると2人に1人は認知症になる

出典:「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」
(平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業)

認知症のイメージ

みなさんは認知症にどのようなイメージがありますか？

言ったこと
の理解が
できなくな
る
何もでき
なくな
る
他人に迷
惑をかける
同じこと
を何度も
聞く
怖い人

負のイメージが強い

理解を深めることで
負のイメージ軽減

認知症の人と共に生きていく社会が実現

認知症ってどんな病気

認知症とは

今まで出来ていた**日常生活**や**社会生活**が、**脳の病気**によって難しくなる状態のことです

認知症ってどんな病気

物忘れと認知症の記憶障害の違い

老化による物忘れ

体験の流れ

- 体験の一部を忘れる
- ヒントがあれば思い出せる

食事の内容が思い出せない

認知症

体験の流れ

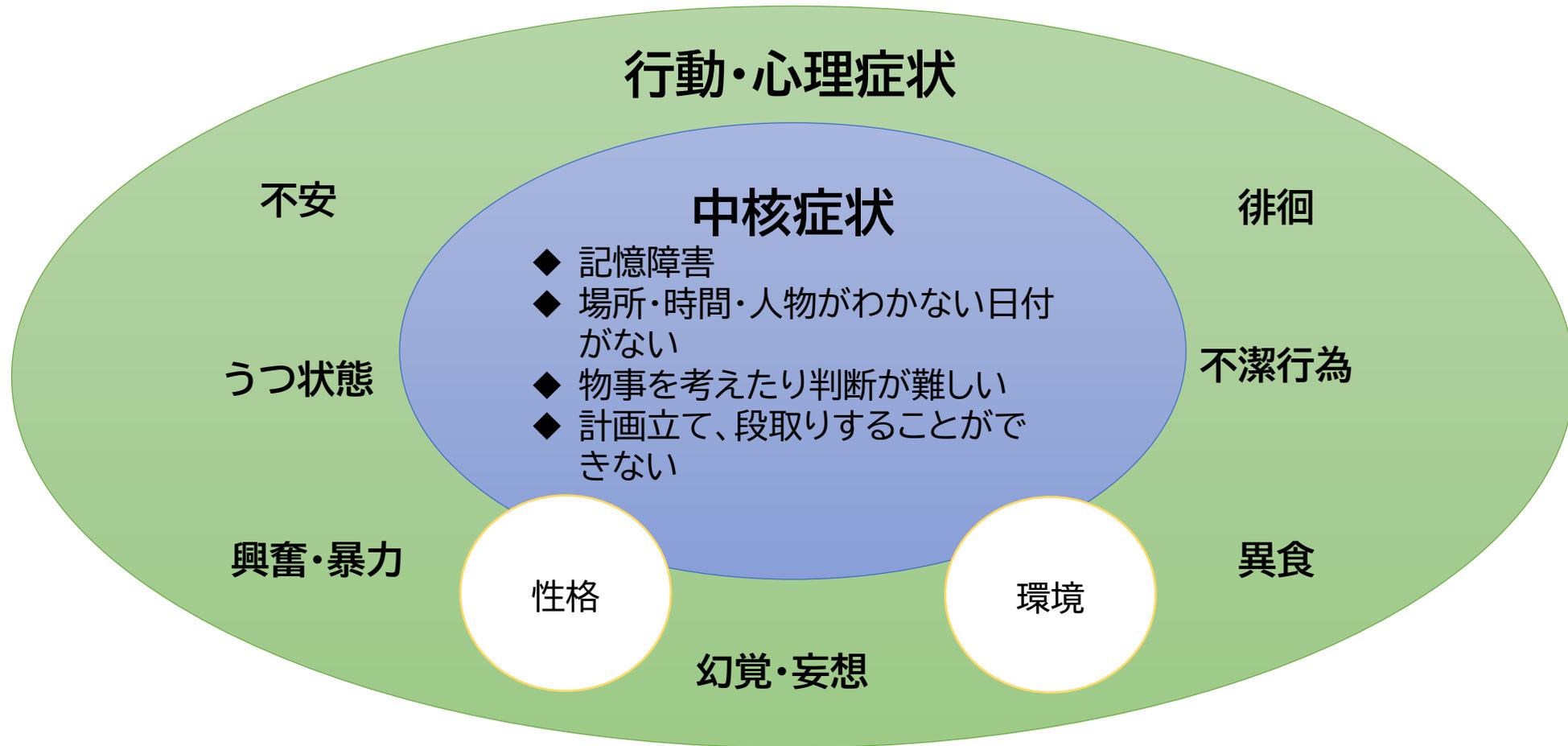
- 体験したこと自体を忘れる
- ヒントがあっても思い出せない

食事をしたこと自体を忘れる

認知症ってどんな病気

認知症の症状

脳の細胞が壊れる

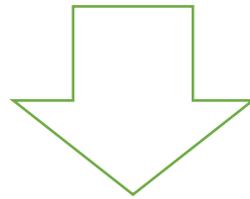


認知症ってどんな病気

認知症の人の行動を理解する

認知症の人の理解しづらい、関わりづらい行動のことを、**チャレンジング行動**と表し、本人にとっては困った辛い状況を変えたり解決したり、他者に想いを伝えようとした結果、引き起こされた行動

引用:James IA(山中克夫・監訳), チャレンジング行動から認知症の人の世界を理解する



認知症の人の行動がうまくいかない場合は、本人に問題があると捉えるのではなく、関わる人を含めた環境に問題がある

認知症を引き起こす主な病気と症状

1. アルツハイマー型認知症

- 記憶障害が必ずある
- 昔経験したことは比較的覚えている
- 忘れたことや失敗を取り繕う

作子さん 80歳代女性

独居生活で調理が難しくなり食事がきちんと摂れない
同じ町内に住む息子宅で夕食を食べるようになる
嫁が食事の片づけをしていると、何度も「手伝おうか」と言う



接し方

片付けなどできることをお願いする
息子宅ではなく自宅で夕食が食べられるようにする

認知症を引き起こす主な病気と症状

2. 血管性認知症

- 記憶障害は目立たないこと場合もある
- 注意・実行機能の低下がある
- 怒る、泣くなどの感情の起伏が激しい

業一さん 70歳代男性

脳梗塞による手と足に軽い麻痺がある

以前は畑仕事などしていたが、無気力となり家に閉じこもることが多くなる
できることも介護者がサポートしてしまう



接し方

畑仕事でできることを行ってもらい、できないことは手助けする
閉じこもっている場合は自宅へ訪問してみる

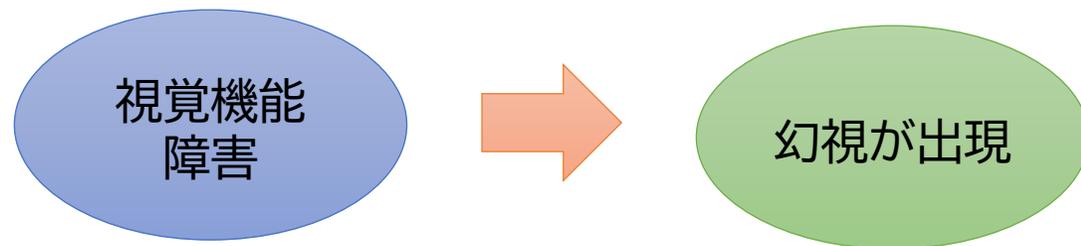
認知症を引き起こす主な病気と症状

3. レビー小体型認知症

- 幻視が出現する
- 筋肉のこわばりや歩行障害など(パーキンソン症状)出現
- 睡眠の障害

療子さん 70歳代女性

健康を維持するために散歩はよくしていた
玄関に知らない人がいるからと外出しなくなる



接し方

散歩では歩き始めや方向転換の時に転ばないように注意する
幻視は否定せず、話を合わせて少ししたら話題をかえる

認知症を引き起こす主な病気と症状

4. 前頭側頭型認知症

- 我が道を行く傾向にある
- 何かにこだわりを持つことがある
- 万引きや他人の庭の花を勝手に持ってくる

法夫さん 60歳代男性

仕事とお金に執着がある(仕事は数年前に退職)
朝になると仕事に行くと出かける準備をする



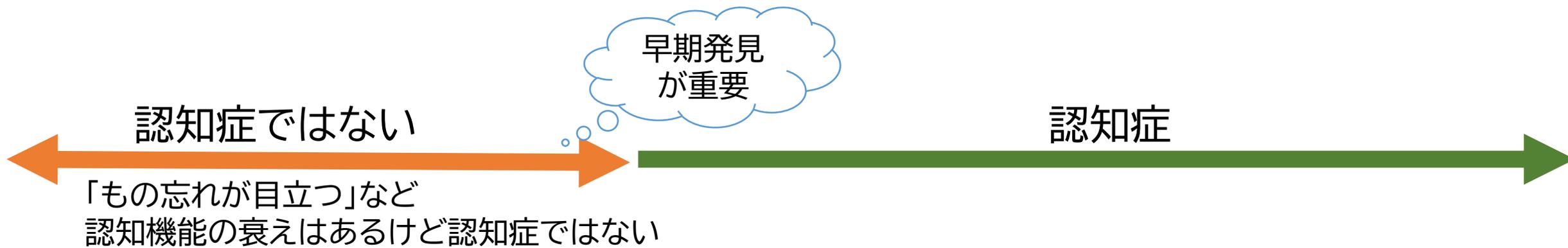
接し方

行動を否定せず、出かけるときに一緒についていく

認知症の方への接し方のコツ

認知症のタイプ	特徴	接し方のコツ
アルツハイマー型認知症	<ul style="list-style-type: none">● 同じことを何度も聞く● 失敗を取り繕う● よく知ったはずの近所を散歩で迷う	<ul style="list-style-type: none">● 笑顔でお付き合い● 優しい声かけ教えてあげる● 失敗を責めない● 一緒に散歩する
血管性認知症	<ul style="list-style-type: none">● 脳梗塞等で麻痺があり外出が難しい● できることとできないことがある● 麻痺はなくても、意欲がなくなる	<ul style="list-style-type: none">● お家へ訪ねていくと喜ばれる● できないことは手助けする● 趣味の活動などへ一緒に参加する
レビー小体型認知症	<ul style="list-style-type: none">● 歩きにくさや方向転換が難しい● ないものが見えてしまいます	<ul style="list-style-type: none">● 歩き始めや方向転換時に転ばないように注意する● 話しを合わせて、少し話したら話題を変える
前頭側頭型認知症	<ul style="list-style-type: none">● 同じ時間やコースを散歩する● 何かにこだわりが強い	<ul style="list-style-type: none">● いつもお疲れさまと声をかける● 安全に散歩していることを見守る● こだわりを否定せず、別の方法を考える

認知症の進行



- ・身体活動や運動
- ・外出
- ・食事や栄養
- ・生活習慣病の予防や治療
- ・認知機能トレーニング

軽度認知症から
健常に戻る人も
14~44%

認知症への
移行率
1年で10%
5年で40%

- ・身体活動や運動
- ・外出
- ・食事や栄養
- ・生活習慣病の予防や治療
- ・認知機能トレーニング

認知症の発症を遅らせる

認知症の進行を遅らせる

認知症の早期発見のポイント

もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手を忘れる
- 同じことを何度も言う、聞く、行う
- いつも探し物をしている
- 財布や通帳などを盗まれたと言う

判断・理解力が衰える

- 料理や片付け, 計算, 運転などミスが目立つようになった
- 新しいことが覚えられない
- 話しのつじつまがあわない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所が分からない

- 約束の日時や場所を間違える
- なれた道でも迷う

人柄が変わる

- ささいなことで怒りっぽくなった
- 周りへの気遣いがなくなり, 頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「最近様子がおかしい」と周囲から言われる

認知症の早期発見のポイント

不安感が強い

- 一人になると怖がったり, 寂しがったりする
- 外出時に持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

- 身だしなみを気にしなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何を
するにも嫌がる

日常生活の中での早期発見のポイント

掃除や片付け, 洗濯

- 掃除や洗濯の回数が減った
- ゴミ出しの日を忘れる
- 家の中で不快なおいがする
- 洗濯をしても干すのを忘れる
- 洗濯物がうまくとためない

買い物や料理

- 同じ物を買ってしまう
- 小銭を出すのが面倒でお札で支払う
- 買い物の時間が長くなった
- 料理の味付けが変わった
- 料理に時間がかかる
- 手の込んだ料理をしなくなった
- 同じ料理が続く
- 鍋を焦がす

外出

- 約束を忘れることが多くなった
- 約束の時間を何度も聞く
- 約束の日時や場所を間違える
- 初めての場所でよく迷うようになった
- バッグなどから必要な物を取り出すのに時間がかかる
- 外出を断るようになった

身だしなみ

- 入浴がおっくうになった
- 爪切りや歯磨きをするのがおっくうになった
- 季節に応じた服装ができなくなった
- メイクやひげ剃りなど気をつかわなくなった
- 同じ服で過ごすことが増えた
- 鏡を見る回数が以前より減った

身近な人が認知症かもしれないと思ったら

かかりつけ医

- ◇認知症対応力向上研修
- ◇認知症サポート医

専門医療機関

- ◇認知症疾患医療センター
- ◇もの忘れが以来

相談機関

- ◇地域包括支援センター
- ◇認知症の人と家族の会
- ◇認知症コールセンター

身近な人が認知症かもしれないと思ったら

かかりつけの医師

なんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介でき、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師

身近な人が認知症かもしれないと思ったら

認知症サポート医

認知症サポート医は認知症の診療に習熟した医師で、認知症サポート医養成研修を修了し、かかりつけ医への認知症診断に関するアドバイスや地域包括支援センターとの連携などの役割を担っています

かかりつけ医認知症対応力向上研修

岡山県では、かかりつけ医が適切な認知症診断の知識・技術や家族からの話や悩みを聞く姿勢を修得するための研修を実施しています

岡山県長寿社会課のホームページより名簿閲覧可能

<https://www.pref.okayama.jp/page/615514.html>

身近な人が認知症かもしれないと思ったら

認知症疾患医療センター

認知症に関する詳しい診断、行動・心理症状(BPSD)や身体の合併症への対応、専門医療相談などを行う医療機関です
かかりつけ医や介護・福祉施設、地方自治体とも連携し、地域の中で認知症の方やその家族に、適切な専門医療を提供する役割を担っています
認知症連携担当者を配置し、地域包括支援センターとの連携機能の強化を図る

岡山県内の認知症疾患医療センターの設置



- ①岡山大学病院(岡山市)
- ②慈圭病院(岡山市)
- ③川崎医科大学付属病院(倉敷市)
- ④倉敷平成病院(倉敷市)
- ⑤こころの医療
たいよの丘ホスピタル(高梁市)
- ⑥積善病院(津山市)
- ⑦きのこエスポール病院(笠岡市)
- ⑧向陽台病院(真庭市)
- ⑨岡山赤十字病院(岡山市)

岡山県長寿社会課HPより引用

身近な人が認知症かもしれないと思ったら

医療機関の「もの忘れ外来」

物忘れ外来とは、老化による「物忘れ」と疾患による「認知症」を判別し、**認知症を早期発見・治療するための外来**です

医療機関の「もの忘れ外来」

山本クリニック	086-271-7500	岡山市中区東川原227-1
林道倫精神科神経科病院 けやき外来	086-272-8570	岡山市中区浜472
セントラル・クリニック伊島	086-214-3100	岡山市北区伊島北町7-5
中津クリニック	086-248-3773	岡山市北区西古松237-127
河田病院	086-252-1231	岡山市北区富町2-15-21
医療法人 不二尚和会 日笠クリニック	086-255-5567	岡山市北区昭和町14-32
岡山ひだまりの里病院	086-267-2011	岡山市南区北浦822-2
きのこエスポール病院	0865-63-0727	笠岡市東大戸2908
医療法人愛善会 由良病院	0863-81-7125	玉野市深井町11-13
希望ヶ丘ホスピタル	0868-22-3158	津山市田町115
国立病院機構 南岡山医療センター	086-482-1121	都窪郡早島町大字早島4066
片山内科クリニック	086-422-0753	倉敷市寿町1-26 マツダパーキングビル1F

身近な人が認知症かもしれないと思ったら

地域包括支援センター

全ての市町村に設置され、保健医療・介護に関する相談を行うほか、相談内容に応じて、認知症に詳しい認知症疾患医療センターや 認知症初期支援チームなどの関係機関とも連携しながら、適切な保健福祉サービス又は制度の利用につながるよう様々な支援を行っています

身近な人が認知症かもしれないと思ったら

認知症の電話相談

①公益社団法人 認知症の人と家族の会(岡山県支部)



認知症のこと
症状と病気のこと
困ったこと
心配なこと

何でも気軽に
電話してください

おかやま
**認知症
コールセンター**

つれて一歳 良 い 老 後

086-801-4165

月～金曜日 10:00～16:00
(土日・祝日・盆・年末年始を除く)

実施主体 / 岡山県・岡山市
実施機関 / 公益社団法人 認知症の人と家族の会岡山県支部

②おかやま若年性認知症支援センター



岡山県若年性認知症支援コーディネーター配置事業

若年性認知症相談窓口

認知症は
高齢者だけの病気ではありません
誰にも言えず、悩んでいるあなたへ!

もの忘れが多くなった
約束を忘れるようになった
料理が手際よくできなくなった
仕事の失敗が増えた
計算が出来なくなった

まずは、お電話ください

おかやま若年性認知症支援センター

☎ 086-436-7830

月～金 10:00～16:00
(祝日、8/13～8/15、12/29～1/3を除く)

秘密は厳守します。面談を希望される場合は、ご予約ください。

公益社団法人 認知症の人と家族の会 岡山県支部

認知症カフェ

- 認知症の人やその家族が地域の人や専門家と相互に情報を共有し、お互いを理解し合う場である認知症カフェを活用した取組を推進し、地域の実情に応じた方法により普及する。

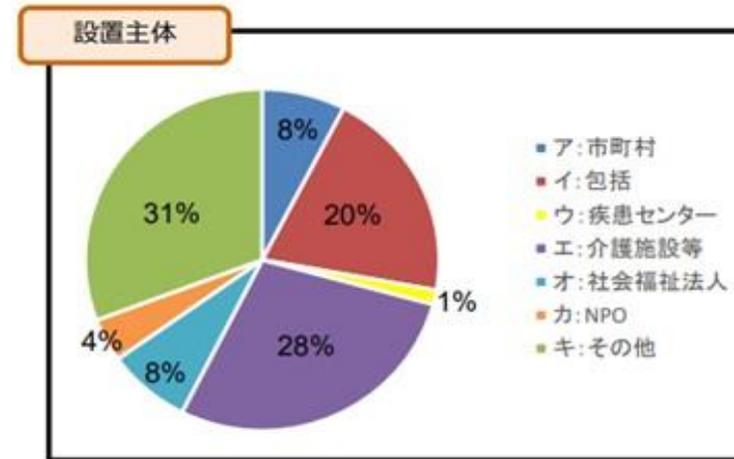
【認知症施策推進大綱:KPI/目標】 認知症カフェを全市町村に普及(2020年度末)

【実施状況】2019(令和元)年度実績調査

- ・47都道府県1,516市町村にて、7,988カフェが運営されている。
- ・設置主体としては、介護サービス施設・事業者、地域包括支援センターが多く見られた。

【認知症カフェの概要】

- 1~2回/月程度の頻度で開催(2時間程度/回)
- 多くは、通所介護施設や公民館等を活用
- 活動内容は、特別なプログラムを用意せず、利用者が主体的に活動。講話や音楽イベントなどを開催している場合もある。
- 効果
 - ・認知症の人 → 自ら活動し、楽しめる場所
 - ・家族 → わかり合える人と出会う場所
 - ・専門職 → 人としてふれあえる場所(認知症の人の体調の把握が可能)
 - ・地域住民 → つながりの再構築の場所(住民同士としての交流の場や、認知症に対する理解を深める場)



岡山県内にある 認知症カフェを 知りたい方へ

CAFE HAND BOOK

ご本人や家族のために作った
岡山県内認知症カフェハンドブック

県内96カ所掲載



認知症の人と家族の会岡山県支部が作成

認知症の人と家族の会岡山県支部HPより引用

<https://www.alzheimer-okayama.com/>

認知症カフェ
ハンドブック

ご本人や家族のために作った 岡山県内認知症カフェ ハンドブックが完成しました！

いまや65歳の約4人に1人は認知症やあるいはその予備群といわれている現在、認知症のご本人や家族が地域で安心して暮らせる仕組みづくりの一つとして、岡山県内にも拡がりを見せている「認知症カフェ」について、“認知症カフェってどんなところ？” “認知症カフェの様子を見てみたい” “認知症カフェはどこにあるの？”といった、ご本人や家族が知りたいと思うポイントをわかりやすく、一冊のハンドブックにまとめました。

市内の各関係機関などに配布してあるほか、「認知症の人と家族の会 岡山県支部」のホームページでもご覧になることができます。
※個人使用に限り印刷も可

「認知症の人と家族の会 岡山県支部」HPアドレス
<http://www.alzheimer-okayama.com/>

ご本人や家族をはじめ、その他認知症カフェを運営している方やこれから始めようと思われる方も、ぜひ一度手に取ってご覧になってみてください。

初めてカフェに参加する
心得をわかりやすく解説

カフェの様子を解説

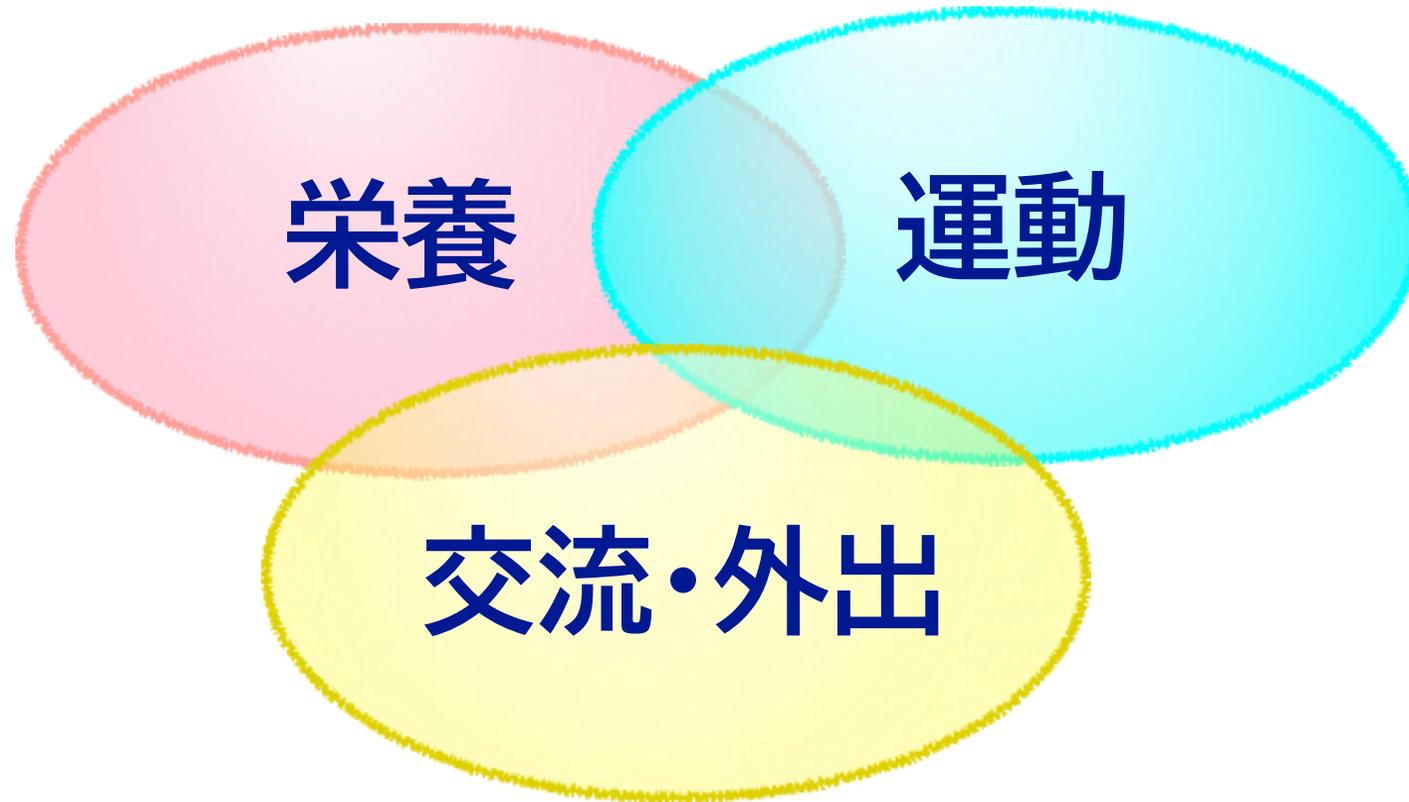
カフェの情報を市町村別に
わかりやすく一覧表記

ハンドブックに関するお問い合わせ
認知症の人と家族の会岡山県支部 認知症カフェネットワーク委員会
〒700-0807
岡山市北区南力 2-13 -1 東総合福祉・ボランティア4PC 会館
TEL086-232-6527 FAX 086-232-6628

または岡山県のHP参照

<https://www.pref.okayama.jp/page/675960.html>

認知症の予防について



認知症予防にはバランスの良い**食事**や**運動**に加え、**外に出て人との交流**が有効である

認知症の予防について(栄養)

認知症予防のための食事の仕方

- ・塩分・油分は控えめに
- ・タンパク質(肉や魚、豆)を積極的に摂る
- ・野菜は毎食たべる
- ・よく噛む(一口30回以上)
- ・水分をきちんと摂る
- ・腹7分目に抑える
- ・お酒は1合以内の適量で
- ・同じメニューばかり食べない
- ・色々な食品を栄養バランスよく食べる

認知症の予防について(運動)

認知症予防のための運動

- 脳の血管力を高めることが最大の予防
- 脳血流をアップさせると脳にゴミが溜まらない
- 全身の血の巡りを良くして、脳に流れ込む血流の量を高める
- 有酸素運動が効果あり

運動には
ものすごい効果が！

遠藤英俊:最新ボケない!“元気脳”のつくり方、(株)世界文化社、2017 より引用

認知症の予防について(運動)

具体的な有酸素運動とは

- ・おすすめはウォーキング(負担が少ない)
- ・少し息が上がるくらいの早さで歩く
- ・心拍数がある程度上昇した状態を20分以上
- ・できれば週3回以上
- ・早歩きが難しければ
3分早歩き⇔3分遅歩きの繰返しでもよい
- ・無理はしないこと
- ・筋トレや脳トレを組み合わせると効果大

認知症の予防について(外出)

認知症になりにくい人の特徴

色々なところへ出かける人は認知症になりにくい

- ・高齢者の地域活動(自治会・町内会, 趣味の会など)における役割(会長, 世話役, 会計など)の有無の認知症発症との関連について, 高齢者13,850名を焼く0年か追跡調査
 - ・前期高齢者では, 地域活動への非参加者と比べ, 役割を伴わない参加者は, 認知症発症リスクが22%低くなる. また, 役割を伴う参加者は, 役割を伴わない参加者に暮部て, 認知症発症リスクが19%低い
- ※性, 年齢, 教育年数, 婚姻状況, 居住形態, 就業状況, 歩行時間, 既往歴(心疾患, 脳卒中, 高血圧, 糖尿病), 飲酒, 喫煙, 抑うつ, IADLを考慮した解析
※※各対象者数は欠損値の補完前の対象者数を示す



地域活動参加で認知症のリスク**22%減**、役割を担うと更に**19%減**

(出典)根本裕太(早稲田大学大学院)地域活動参加で認知症リスク22%減 役割を担うとさらに19%減～高齢者10年間の追跡調査～.
Press Release No:130-17-23

(Nemoto Y et.al.BMC Geriatr.17(1):297.doi:10.1186/s12877-017-0688-9.(2017))

経済産業省(2018)『将来の介護需給に対する高齢者ケアシステムに関する研究会報告書』をもとに作成

認知症の予防について(外出)

認知症になりにくい人の特徴

- ・余暇活動を行っている人
- ・週3回以上運動している人(1日8000歩目安)
- ・社交的で友達が多い人

ここからのスライドは、対象の方と一緒にできる運動を提示しています。対象の方の安全(転倒対策、バイタルの変動に注意)を第一優先に行い、適切な運動を選択してスライドをご使用下さい。

認知症予防のための運動をやりましょう

目的と意義

- 専門職の関与を得ながら**住民主体となる通いの場**ができる
- **住み慣れた地域**で生活が継続できるよう、通いの場で**人と会話し楽しく運動**できる。また、**認知機能**や**生活機能の維持**を図る

※高齢者は日常生活ができることに幸せと感じている
※認知症と虚弱は要介護状態になる原因

課題

- ①生活機能を意識しながら記憶など認知機能へ働きかけるような内容で対象者が継続しやすいプログラムの作成
- ②住民主体で運営できるようリーダー育成
- ③専門職がいなくてもできるようプログラムの可視化
- ④対象者の心身機能・生活機能評価

対応

- ①**2~5人の集団**で楽しく運動できる
- ②教室の中で、リーダーとサブリーダーになる人材を一緒に決める
- ③準備運動や転倒防止体操などの資料作成し一緒にやりながら確認
★見学⇒模倣⇒実施
- ④MoCA-J, フレイル検査, FAI(手段的日常生活活動), 生きがい尺度, 片足立ち時間, Timed Up & Goテスト(以下:TUG)
- ⑤専門職の育成

対象者

- 対象者:和気町内地区で生活している高齢者20名
 - 選定基準:教室に6か月継続して参加でき、一人で公民館へ行くことができる者
 - 頻度:毎週火曜日9:30~11:00
 - 1日のスケジュール
- ①出欠確認(体調確認)②準備体操③転倒防止体操④休憩と講話⑤スカッと運動など

出典:北川病院 リハビリテーション室

認知症予防のための運動をやりましょう

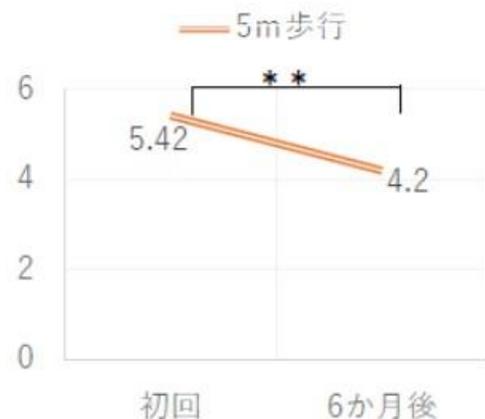
初回結果

- ◆ 平均年齢: 73.41 ± 6.8
- ◆ 初回評価結果では**軽度認知症者は11/16人**, **フレイル・プレフレイルは14/16人**

元気で生活している人でも認知症などになるリスクは高い

6か月後結果

- ◆ 6か月間、継続可能は16名
- ◆ 脱落理由は体操についていけない, ぶどう作りや仕事が忙しい, 母が亡くなった
- ◆ 6か月後では**軽度認知症者は5/16人**, **フレイル・プレフレイルは4/16**



社会とのつながり、運動することが大切！！

出典: 北川病院 リハビリテーション室

認知症予防のための運動をやりましょう

【準備体操】（服を脱いだり着たり、風呂に入ったりする動作がスムーズになるように柔軟性を高めたり、腕や足の筋力をつけたりする運動）

①指体操

左右が違うように曲げる



②手首まわし

左右10回ずつ



③掌反らし、曲げし(肘伸ばして)

左右各10秒2回



認知症予防のための運動をやりましょう

【準備体操】 (服を脱いだり着たり、風呂に入ったりする動作がスムーズになるように柔軟性を高めたり、腕や足の筋力をつけたりする運動)

④手を伸ばして組む
椅子にもたれず、胸を張る



息を吸いながら手を上に
掌を上に向ける



息を吐きながら腕を下す
④を5回繰り返す



出典:北川病院 リハビリテーション室

認知症予防のための運動をやりましょう

【準備体操】（服を脱いだり着たり、風呂に入ったたりする動作がスムーズになるように柔軟性を高めたり、腕や足の筋力をつけたりする運動）

⑤肩回し 前後各10回
肩に手をつき大きく回す



⑥背中洗い 左右5秒3回
手を後ろに伸ばす



⑦シャツ着脱 5秒5回
胸を張り肩甲骨を近づける



出典：北川病院 リハビリテーション室

認知症予防のための運動をやりましょう

【準備体操】 (服を脱いだり着たり、風呂に入ったりする動作がスムーズになるように柔軟性を高めたり、腕や足の筋力をつけたりする運動)

⑧体ひねりストレッチ
左右交互に10秒2回



出典: 北川病院 リハビリテーション室

認知症予防のための運動をやりましょう

【準備体操】 (服を脱いだり着たり、風呂に入ったりする動作がスムーズになるように柔軟性を高めたり、腕や足の筋力をつけたりする運動)

⑩靴下着脱 2秒5回
できるだけ大きく上げる



⑪おしり拭き
左右交互に5回



⑫またぎ動作
左右交互に5回



出典: 北川病院 リハビリテーション室

認知症予防のための運動をやりましょう

【準備体操】 (服を脱いだり着たり、風呂に入ったりする動作がスムーズになるように柔軟性を高めたり、腕や足の筋力をつけたりする運動)

⑬立ち上がり 5回



⑭足首まわし



⑮お尻ストレッチ
左右交互に10秒2回



認知症予防のための運動をやりましょう

【準備体操 注意点】

①指体操：数を数えながら指折り

- (1)両手の親指から小指の順に指を折って、また小指から順にのばしていく
- (2)右手は親指から、左手は小指から追っていき、また伸ばしていく
- (3)右手はパーから親指を折っていき、左手はグーから親指から伸ばす
- (4)右手は同様に親指から折っていき、左手はグーパーしながら数えていく
- (5)両手ともグーの状態から右手は親指を立てる、同時に左手は小指をたてる

②手首回し：肘や肩が動きすぎないようにできるだけ手首だけ回していく

③掌反らし：中指が内に向くように伸ばす

④手を伸ばして組む：数を数えながら手を上に上げるときは息を吸い、下ろしながら吐く

⑤肩回し：後ろに回すときにできるだけ胸を張り、手の付け根を伸ばす

⑦シャツ着脱：肩甲骨の間で卵をつぶすイメージで動かす

⑨おなかの前後運動：骨盤を前後に転がす 胸から上が下を向かないように注意する

⑮お尻ストレッチ：おなかから前に倒すようにお辞儀する 組んだ足のお尻が伸びているか確認する

認知症予防のための運動をやりましょう

【転倒予防体操】 自宅でもできる体操です、歯磨きなどやりながら行いましょう

片足立ち
「もしもしかめよ」を
歌いながら
1・2番(右)3・4番(左)

片足かかと上げ
左右10回

スクワット1回10秒かけて5回

膝が閉じたり開いたりしない、膝が前にでない



認知症予防のための運動をやりましょう

【転倒予防体操】 自宅でもできる体操です、歯磨きなどやりながら行いましょう

足横上げ
左右10回



足後ろ上げ
左右10回



ふくらはぎストレッチ
「ももたろう」歌いながら
1・2番(右)3・4番(左)



もも裏ストレッチ
「ふるさと」歌いながら
1・2番(右)3・4番(左)



認知症予防のための運動をやりましょう

以下のスライドから3～5人のグループで運動を行います

【方法】

- ① 3～5人のグループを作成
 - ② 基本となる4つの動きを覚える
→(例)掃除:「上」は窓ふき「下」床ふき「右」雑巾しぼり「左」テーブルふきの動作をしながら覚える
 - ③ 順番に1～30まで数を数えていく
 - ④ 3・4の倍数の数字の人は「上・下・右・左」のどれかを言う
 - ⑤ ④で言った動作をみんなで行う
→(例)「下」みんなで床ふきの動きをする
- ※30まで数え終わったら、逆回りや30から開始し0まで数える
※簡単にできるようにになると手拍子や足踏みなどの動作を追加する

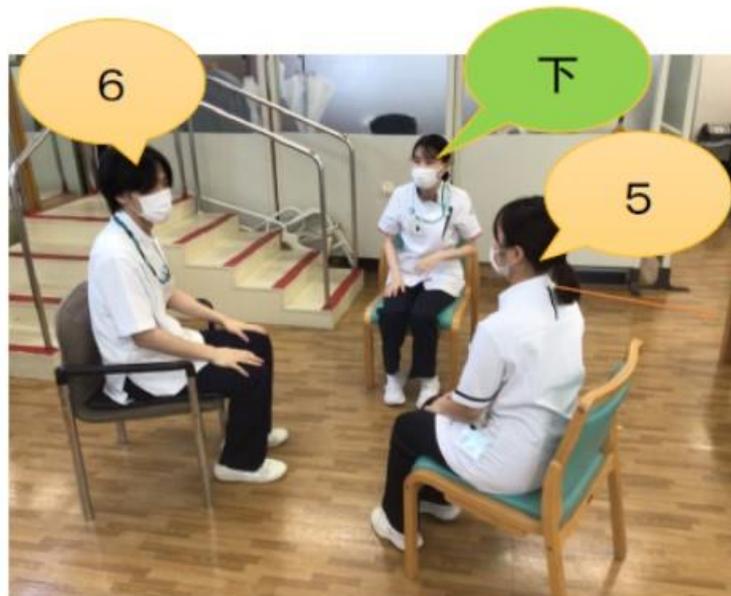
認知症予防のための運動をやりましょう



順番に
数を数える



4の倍数の人は
動作の指示



次の人は
数を数える
4の倍数ごとに
動作の指示
30で終わり



みんなで
動作を行う

掃除



窓ふき



ぞうきん絞り



テーブル拭き

左



床ふき

右

料理



食器を取
り出す



包丁で切る

ご飯をよそう



左

なべを
取り出す



右

畑



クワで
耕す



肥料まき



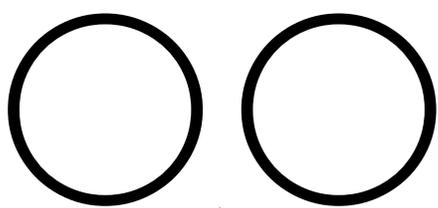
草刈り



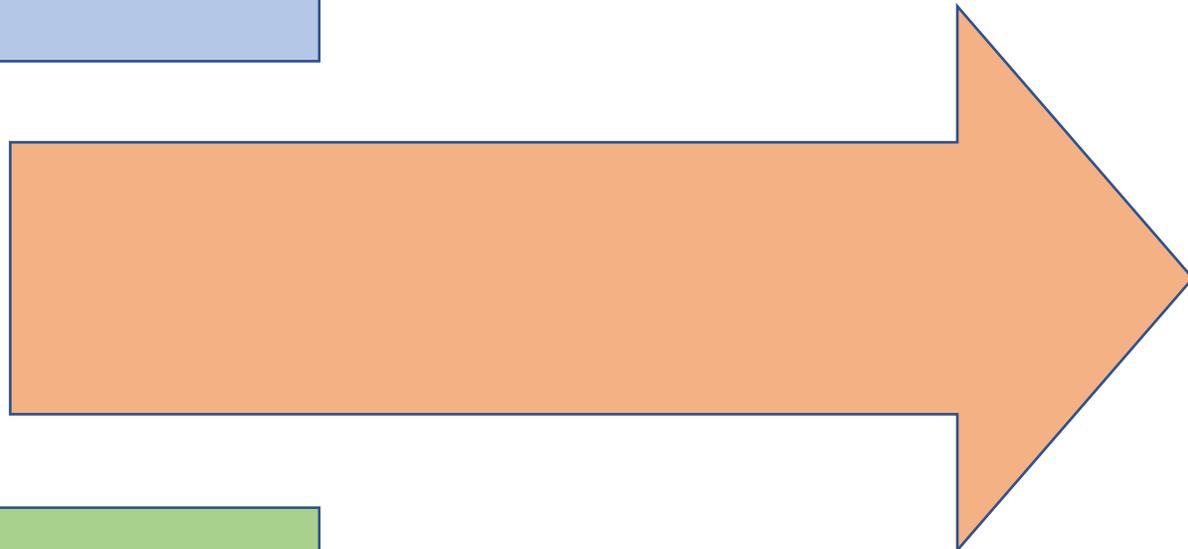
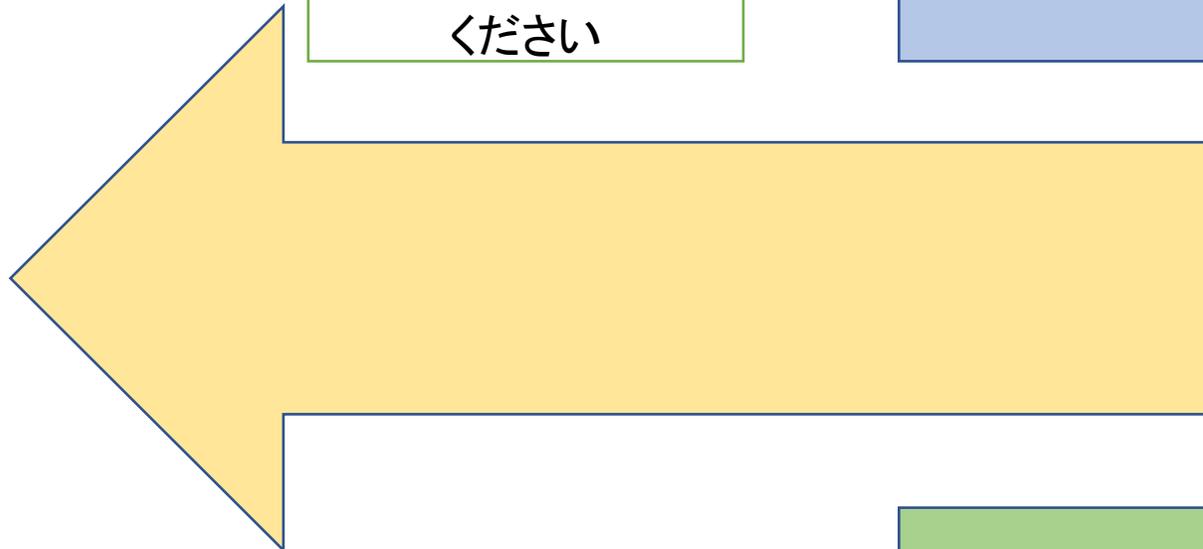
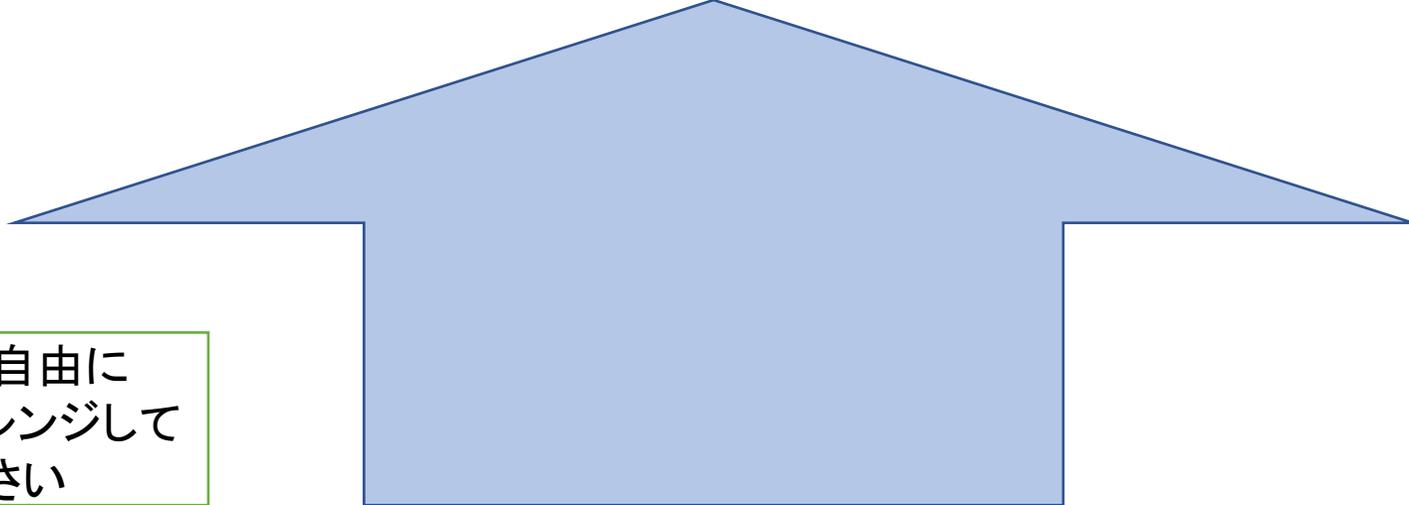
左

草抜き

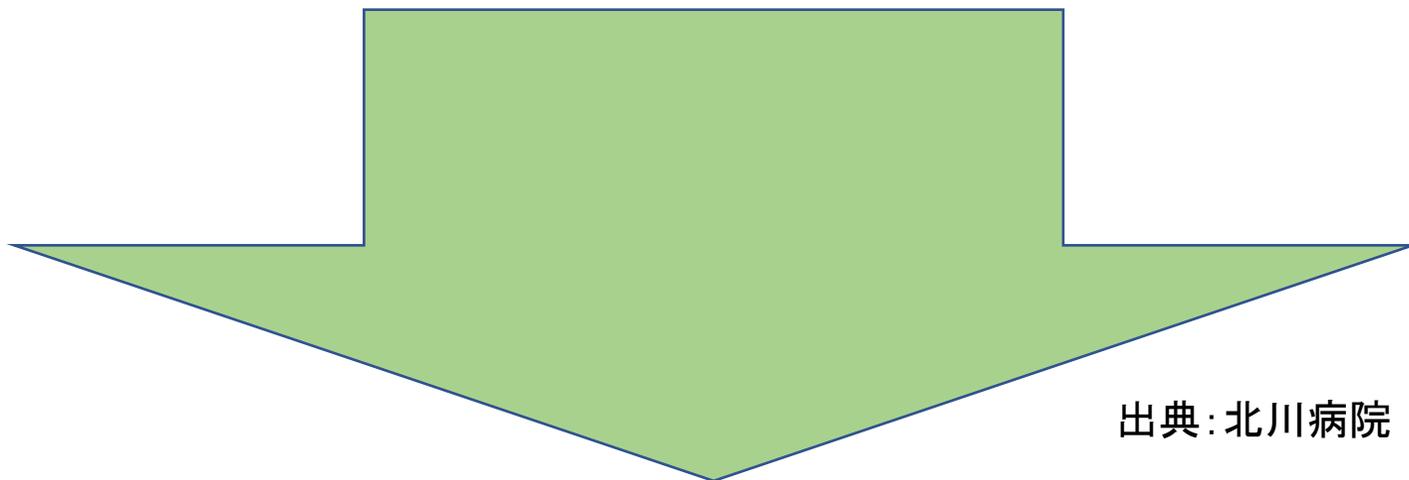
右



動作を自由に
考えてアレンジして
ください



左



右

※資料は必要な部分をお使いください

※図表など使用したい場合は、各自で出典・引用文献の所有者から
許諾を得て使用してください