



# とっとり方式 認知症予防プログラム（体験版）

【監修】一般社団法人 鳥取県作業療法士会



## 座学プログラムの紹介

座学プログラムは、認知症について正しく知り、予防に役立つ情報を学ぶ大切な時間です。認知症の仕組みや早期発見のポイントなど、日常生活で実践できる具体的な予防法をご紹介します。

## 認知症と生活習慣病

認知症と生活習慣病は大きく関係している



高血圧、糖尿病、高コレステロール血症は、認知症の危険因子です。認知症を予防するためには、これらの生活習慣病をしっかりと予防・治療することが大切です。そのためには、きちんとした薬の管理や運動などの生活習慣を取り入れることが必要です。

### 生活習慣病（高血圧、糖尿病など）



### 薬の管理・運動習慣が大切



## 運動プログラムの紹介

運動プログラムでは、有酸素運動と筋力トレーニング+頭の体操で構成されており、身体機能と認知機能の向上を目指します。高齢者の方にも無理なく続けられる内容となっています。

### ① 準備体操：座って前屈運動



#### \*効果

腰痛の軽減、家事、農作業、日常動作の改善にもつながります。

#### \*ポイント

座った状態からスタートし、視線は前を向いたまま、腕は前方に伸ばしつつ体を倒していきます。

### ② 有酸素運動：片脚立ち



#### \*効果

お尻と脚全体の筋肉のトレーニングになります。バランスもよくなりふらつきが少なくなります。

#### \*ポイント

安全のため椅子の背もたれに軽く手を添えた状態で行います。痛みが伴う場合は、無理せず休憩しながら行いましょう。



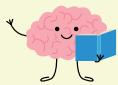
## とっとり方式認知症予防プログラムとは？

「とっとり方式認知症予防プログラム」は、鳥取県が鳥取大学医学部などと連携して開発した、科学的根拠に基づいた認知症予防プログラムです。

「運動」「座学」「知的活動」の3つの要素を組み合わせており、運動では有酸素運動や筋力トレーニング、知的活動では脳を使うゲームや活動、座学では認知症に関する知識習得などを行います。これらの活動を組み合わせることで、認知機能と身体機能の改善を目指します。

詳しくはこちらから





## 知的活動プログラムの紹介

知的活動プログラムでは、脳を活性化するような多様な活動を行います。様々な活動を通して認知機能の維持・向上を目指します。

### ①逆さまジェスチャーゲーム（判断力課題）

\*準備物：特になし

- ① 出題者が1つの動きをゆっくり見せる

例：「右手を上げます」「手を叩きます」「足踏みします」など

（※最初は簡単な動きから提示する）

- ② 参加者は“出題者とは反対の動き”を行う

例：右手を上げる→左手を上げる、手を叩く→手を叩かないなど

（※「反対の動きですよ」と声かけすると分かりやすい）

- ③ 慣れてきたら出題者はテンポを上げて連続で動きを出す

例：「右手を上げる → 手を叩く → 足踏み」など

（※参加者はその都度、反対の動作で素早く反応する）



動きを見て、あえて“逆の動作”を行うことで判断力を刺激できる、簡単なゲームです。座ったままでできるため、気軽に取り組める活動です。



### ② おぼえの輪ゲーム（作業記憶課題）

\*準備物：特になし

以下の枠の中に3つの数字があります。数字ごとに形（○△▽）が指定されています。

1 ⇒ 1

5 ⇒ △

9 ⇒ ▽

以下の数字を指定された形（○△▽）で囲んでいきましょう。

1	3	8	4	7	5	5	1	3	5	6	9
3	5	1	7	5	7	8	2	1	5	4	3
5	7	8	2	1	5	4	3	6	5	6	9

見ながらではなく、指定された形を覚えて取り組むことがポイントです。



【お問い合わせ先】公益社団法人鳥取県老人クラブ連合会

〒689-0201 鳥取市伏野1729-5 TEL 0857-59-6351 FAX 0857-59-6340



公式LINE