



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

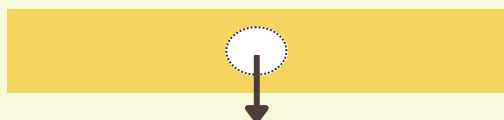
座学プログラムは、認知症について正しく知り、予防に役立つ情報を学ぶ大切な時間です。認知症の仕組みや早期発見のポイントなど、日常生活で実践できる具体的な予防法をご紹介します。

認知症とは 高齢社会が向き合う「脳の病気」

認知症とは、認知機能の低下により**生活に支障**をきたした状態をいいます。2～3年前まで、ちゃんとできていた日常生活に支障が出てきたこと(変化)に本人や周りが早く気づくことが大切です。

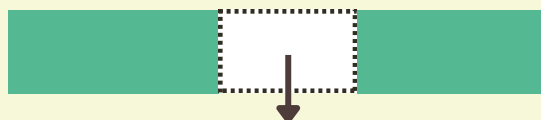


一般的なものの忘れ



体験の一部を忘れる

認知症によるものの忘れ



体験したこと自体を忘れる



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：胸のストレッチ



* 効果

肩の前側の柔軟性改善に効果的なトレーニングです。

* ポイント

- ・肘をしっかり伸ばしながら、胸を張ります。
- ・大きく息を吐きながら伸ばすことが重要です。

② 有酸素運動：立って足踏み



* 効果

持久力改善と歩行時の脚の上がりやすさにつながります。

* ポイント

ふらつく場合は椅子を持って足踏みをしましょう。痛みがともなう場合は、無理せず座った状態で足踏みをしてみましょう。



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

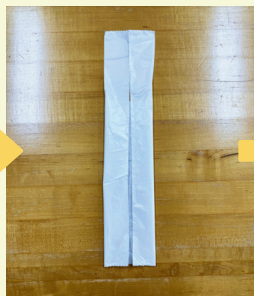
知的活動プログラムでは、脳を活性化するような多様な活動を行います。様々な活動を通して認知機能の維持・向上を目指します。

① お買い物袋たたみ（遂行力課題）

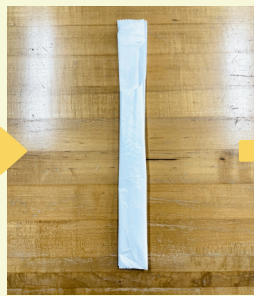
*準備するもの：スーパーのレジ袋



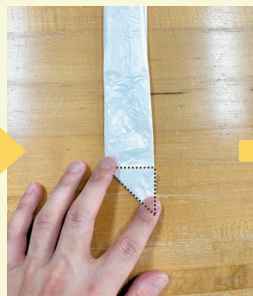
①レジ袋を広げる



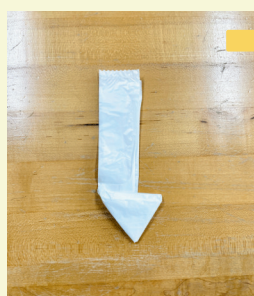
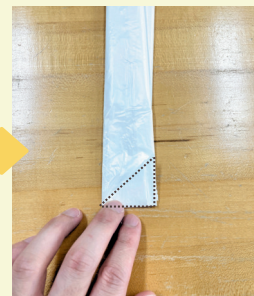
②左右を中央に向かって折る



③中央で半分に折る



④⑤袋の底面側の端から三角に繰り返し折っていく



⑥折り目ではなく、開かれています部分が上になりつつ、持ち手の残り部分がある程度短くなるまで折る。



⑦持ち手の部分を三角形の開かれた部分に収める。



⑧完成！

身近にあるレジ袋を使った知的活動です。最初は大きめの袋で行い、慣れてきたら小さめの袋でやってみましょう！（指先の練習にもなります）



② ニュースの達人（近時記憶課題）

*準備するもの：新聞紙、紙、ペン



① 新聞の短めの記事を読む

② 記事を伏せた状態で、読んだ記事の内容を思い出して紙に書き出す



③ 紙に書いた内容が、読んだ記事の内容と同じであればOK！

こちらも身近にある新聞紙を使った知的活動です。慣れてきたら長い新聞記事に挑戦したり、読んだあと思い出して書き出すまでに少し時間を空けてみましょう！



【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