



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



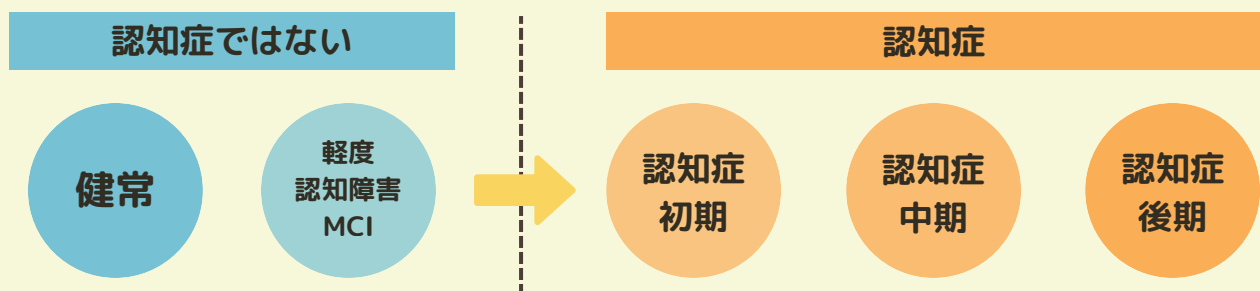
座学プログラムの紹介

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。

軽度認知障害とは 認知症の手前のサイン 早めに気づくことが大切



軽度認知障害(MCI)とは、年齢相応以上の物忘れなどが見られるものの、日常生活には大きな支障がない状態です。将来的に認知症へ進行する可能性もあるため、**早期発見と生活習慣の見直し**が大切です。



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：ひざ裏のばし



* 効果

膝裏筋肉の柔軟性向上は膝が曲がった状態での変形予防に効果的です。

* ポイント

膝をしっかり伸ばした状態で、つま先に向かって手をゆっくり伸ばすことが大切です。

② 筋力運動：膝伸ばし



* 効果

太ももの筋力強化は階段昇降など、様々な移動・移乗動作に効果があります。

* ポイント

できるだけまっすぐ座った状態で体を起こし、足を伸ばした際に爪先は手前に向けるようにします。



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しており、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 お金の計算（計算力課題）

* 準備物：硬貨（おもちゃの硬貨でも可）



？ 円

- ① 実際の硬貨、またはおもちゃのお金を用意します。
(いくつか種類があるとより効果的です)
- ② 好きな硬貨を自由にいくつか並べて、
合計でいくらになるか計算してみましょう。
- ③ ちょっと慣れてきたら・・・
 - ・ 硬貨の数を増やして計算を複雑にしてみる
 - ・ 1円玉や5円玉を混ぜて細かい計算に挑戦
 - ・ 紙幣も一緒に使って計算をしてみる

お金を使った知的活動です。お金を見て、触って、数えることで、計算力や集中力、指先の動きを同時に刺激できる身近で効果的な活動です。



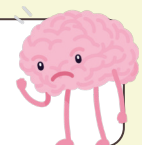
② 新聞写真パズル（視空間認知課題）

* 準備物：新聞紙、ハサミ



- ① 好きな新聞の写真を選んで、ハサミで切り抜きます。
(新聞折込チラシを使ってもらっても可能です)
- ② その写真を、元の写真が分かるくらいの大きさに
いくつか切り分けます。
(細かくしすぎると難しくなるので気をつけてください。)
- ③ 切り分けた紙を、ごちゃ混ぜにします。元の写真の形
を思い出しながら、紙を正しく並べてみましょう。

新聞紙を使った知的活動です。ハサミを使うことで、指先を細かく動かす練習にもなります。季節を感じられる写真を選ぶとより効果的です。



【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