



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。

認知症予防と社会交流 人との交流が認知症の発症に影響を与える

社会的孤立は認知症の危険因子の一つです。また、心の健康も認知症予防において重要であり、うつやストレスも認知症の発症リスクを高める要因とされています。人と交流する機会を持つことは、うつの予防やストレスの軽減にも効果的です。

うつやストレスも認知症の発症リスク



人と交流する機会を持つことが大切



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：ひねり運動



* 効果

上半身の柔軟性向上につながり、腰痛の軽減にもつながります。

* ポイント

顔と腕は同じ方向を向きながら体をひねっていきます。ゆっくり大きく動かすことが重要です。

② 筋力運動：つま先立ち



* 効果

ふくらはぎを中心に脚全体の筋力を強化する運動です。ふくらはぎの筋肉は、立位保持・歩行に重要です。

* ポイント

踵を上げた際にお腹を前へと突き出さないように注意が必要です。椅子の背もたれなどに軽く手を添えた状態で行います。

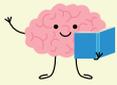
とっとり方式認知症予防プログラムとは？

詳しくはこちらから

「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。





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 しりとり穴埋めゲーム（思考力課題） *準備物：ペン・このプリント

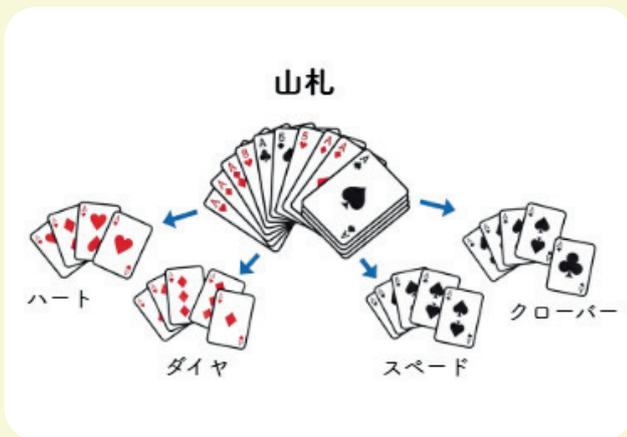
下にある の中に言葉を入れて、しりとりを完成させてください。

- にわとり → → ごりら →
- ぞう → → ぎんこう →
- らっぱ → → → すいか
→ → → めんたいこ

答えはひとつに限らないため、自由に発想することが大切です。いろいろな言葉を考えることを楽しみながら取り組んでみましょう。



② トランプ分けゲーム（注意力課題） *準備物：トランプ



【ルール説明】

- ① トランプをよく混ぜます。
- ② 1つにまとめて、山札として置きます。
- ③ 山札の上から1枚ずつめくります。
- ④ 同じマークごとに分けていきます。
- ⑤ できるだけ、テンポよく行います。

はじめはゆっくりでかまいません。慣れてきたら、「5」や「10」が出たときは、カードを裏返して分けてみましょう。



【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