

(公益社団法人)愛媛県作業療法士会おすすめ

認知症予防体操

えひめカンカン体操

(公益社団法人)愛媛県作業療法士会おすすめ

認知症予防体操

えひめカンカン体操



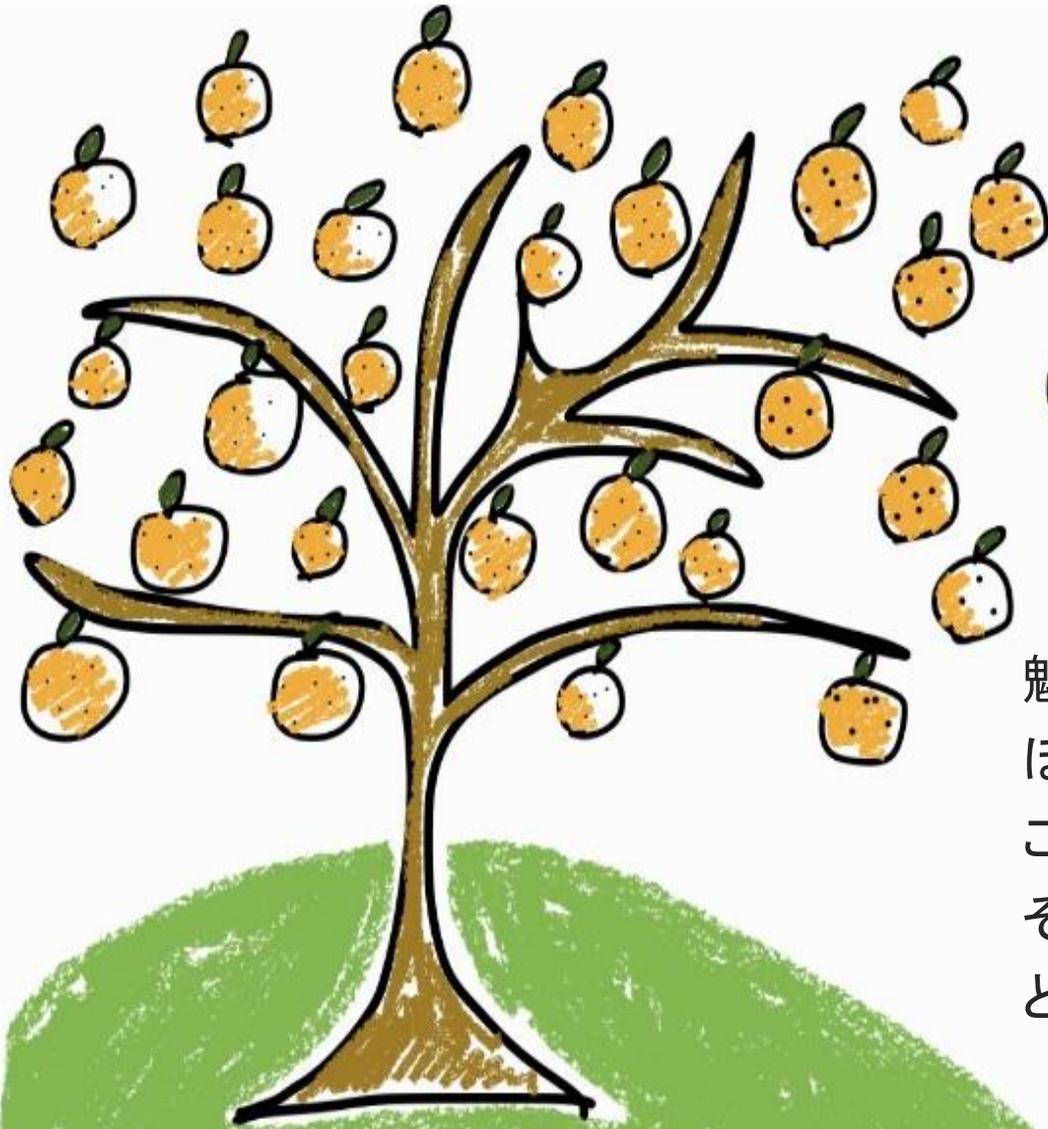
認知症地域支援部門

本日使用するDVDは
令和元年「三浦保」愛基金の助成を受け、
(公益社団法人)愛媛県作業療法士会
認知症支援部門が制作いたしました。



愛媛県「三浦保」愛基金

パッケージデザイン



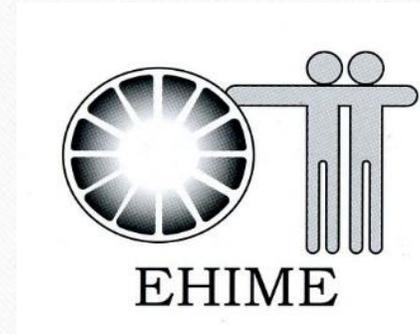
愛媛県作業療法士会おすすめ
認知症予防体操

えひめカンカン体操

魅力ある愛媛のふるさととは、山々にみかん畑が並び、ほっこりと人の心を安定されてくれるような風景を想像します。このDVDを手にとった人が、にこにここと微笑んでもらえるよう、そして地域全体での認知症予防への取り組みが広まるようにという思いを込めています。

はじめに

このDVDは認知症の
予防を目的として、
愛媛県作業療法士会が
お勧めする体操を
まとめたものです。



脳は使わないと衰える

- 脳内に不要なタンパクが溜まります。
- 予防体操で、定期的に脳の掃除を行い、脳を活性化させましょう。

体操のポイント

- ① 無理をしない
- ② 間違えても気にしない
- ③ 笑顔で続けましょう
- ④ 慣れたらスピードアップ
- ⑤ アレンジしよう
- ⑥ 定期的に行いましょう

①無理をしない

- ・適切な運動量は人によって異なります。
- ・体力に応じて無理なく行いましょう。

②間違えても気にしない

- ・ 脳を動かし続けることが大切。
- ・ 適度な混乱は脳が活性化している証拠。

③笑顔で続けましょう

- ・ **楽しむ**ことで、脳はより**活性化**します。
- ・ **簡単すぎ**てもいけません。

④慣れたらスピードアップ

- ・慣れたら、体操のテンポを上げましょう。
- ・同じ体操でも難易度が上がります。

⑤ アレンジしよう

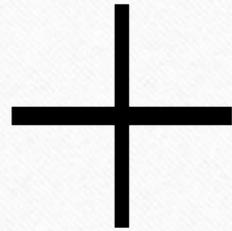
- 手の動きや数え方を変えるだけで、新たな体操の出来上がり。
- オリジナルの体操をみんなで作りましょう。

⑥定期的に行いましょう

- **継続**して行うことで脳が活性化され、より高い効果が得られます。
- 週2～3回、できれば毎日。

普段の生活で脳を鍛えよう

- 洗濯物を畳む
- 掃除
- 散歩
- 料理
- 入浴
- 片付け
- 買い物 など



- 献立を考える
- 会話をする
- 歌をうたう
- 旅行の計画を立てる
- 昨日の出来事を口にする
- 明日の予定を口にする

趣味や生活の工夫も大切です。

日常に、
一手間加えるだけで、
脳をより活性化することができます。

普段の生活でも脳を鍛えることを意識してみてください。
さい。

さて、

「 ⑤アレンジをしよう 」とありましたが、
アレンジの具体的な方法をご紹介します。

アレンジの具体的な例え ①

- 複数の体操を繋げて、連続して行う。
連続することで、体操が変化します。
- とある倍数で手の動き・足の動きがありましたが、
倍数を逆にする。

下一桁が「 2 」と「 5 」で手を叩き、「 4 」
と「 7 」で

足を横に出すなど、ルールを即席で決めて行う。

アレンジの具体的な例え ②

「手足の動き」

- ・ 拍手をするとき、頭より上でたたく。
- ・ 正面より右でたたき、次は左でたたく。
次は右・左・と交互にたたく。
- ・ 足を横に出すのではなく、前に出す。
- ・ 動きを逆回転にする。

アレンジの具体的な例え ③

「数の数え方」では、

- 「30」から逆に数える。
- 「7」から始めて、「7」を足した数を数える。
「100」を超えたら、「1」に戻り、
「7」を足した数を数え、
次に100を超えた時点で一区切りする。

アレンジの具体的な例え ④

・ 「 1 0 0 」 から 「 7 」 を引いた数を数える。

最後は 「 2 」 になるので、

その次は 「 9 9 」 から 「 7 」 を引き、

引けなくなるまで、数えて 一区切りする。

など

アレンジとは

思い付き・ひらめきが重要です。

一生懸命に考えるとなかなか思いつきません。

あっ！と思ったことを試してみてください。

ただし、

運動と認知課題を同時に行うことを忘れないでください。

忘れてはいけない大切なポイント

間違えても気にしないこと。

上手にできることが目的ではありません。

慣れないこと。

慣れると考えなくてもできるため、効果は減少します。

笑顔で楽しく取り組みましょう。

終わりに

認知症の予防は、体操だけで完結しません。

食事・運動・睡眠など、
バランスの良い生活を心がけましょう。