

# 「介護予防教室向け おすすめプログラム」マニュアル

## 『こ・う・し・きでLet's認知症予防!』

二次予防教室向け【プログラム時間 90分】

**要 練習!** では一度動きの練習をしましょう

1  
20分

体を使う 道具：なし  
みんなの元気塾  
「みんなの元気塾ゼミナール第4回 認知症」

- ◆認知症やその予防に関する基礎知識を学びましょう
- ◆認知症予防のための「こうしき」に注目し、教室参加への意欲を高めます

①はじめのお声がけ

例「今日のテーマは認知症予防。まずは認知症について基礎知識を学びましょう」

例「途中で紹介される認知症予防のキーワードに注目してください」

例「(視聴後)認知症予防のキーワードは何でしたか? (→こうしき)」

2  
7分

体を使う 道具：なし  
はつらつ教室  
「認知症トレーニング5」

- ◆認知機能の一つ「注意分割機能」のトレーニングをします
- ◆少し難しい課題に挑戦することでアイスブレイクにもつながります

①はじめのお声がけ

例「さっそくですが、少し頭も使いながら、少しずつ体を動かしていきますよ」

②動きの説明

例「『ドンパン節』を歌いながら、両手を動かしていきます。まずは、『ドンパン節』を歌ってみましょう」

③効果の説明

例「2つ以上のことに、同時に注意を向けるトレーニングで脳が刺激されていきます」

3  
13分

体を使う 道具：なし  
みんなの元気塾  
「楽しくチャレンジ! タッチ&クラップ! <2ndステージ>」

- ◆音楽と画面に合わせた、「タッチ」で腕や肩の調子を確認していきます
- ◆後半の「クラップ」では、二人一組で交流しながら、さらに頭と体を刺激していきます

①はじめのお声がけ

例「こうしきの『こ』と『う』を一緒にいきます! まずは上半身の運動をしていきましょう」

②動きの説明

例「二人一組になったら、『大ちゃん』役と『花ちゃん』役に分かれてそれぞれ動きを確認しましょう」

③効果の説明

例「動きを覚えることやリズムを合わせることで脳の活性化にもつながります」

4  
5分

休憩 「こうしきの『き』は、何でしたでしょうか? (→休憩 一度、休憩しましょう)」

5  
5分

音楽を使う 道具：なし  
おほエルダー  
初級編「故郷」

- ◆体の運動をした後は、頭を動かしながら歌います

①はじめのお声がけ

例「空欄になっている歌詞を思い出しながら歌いましょう」

6  
5分

音楽を使う 道具：なし  
「故郷」

- ◆おほエルダーの答え合わせとともに、大きな声で気持ちよく歌います

①はじめのお声がけ

例「歌詞の答え合わせをしましょう。今度は自信を持って、大きな声で堂々と歌いましょう」

7  
5分

音楽を使う 道具：なし  
「幸せなら手をたたこう」

- ◆次に行うステップ運動に使われている楽曲を歌います
- ◆歌に合わせて手をたたき、タイミングを体で覚えさせます

①はじめのお声がけ

例「次はテンポの良い曲を歌います。歌に合わせて手もたたきましょう」

8  
5分

体を使う 道具：なし  
みんなの元気塾  
「もっと! チャレンジ! ステップ運動<Part I>」

- ◆足腰もしっかり動かしながら、手も同時に動かすことで「注意分割機能」のトレーニングもします
- ◆正しい姿勢で行うことでより効果が上がります。無理をしない程度に、お声がけしていきます

①はじめのお声がけ

例「今歌った曲に合わせて、少し難しいステップ運動に挑戦してみましょう」

②動きの説明

例「姿勢に気をつけ、脚はしっかりとまたぐように動かしましょう。歌に合わせて途中、手拍子も入ります」

③効果の説明

例「足腰が強化され、脳の活性化にもつながります」

9  
5分

休憩

10  
10分

体を使う 道具：ボンボン  
みんなの元気塾  
「みんなでボンボンリズム遊び」

- ◆ボンボンがない場合は、手で叩くかスカーフなど代わりのものを持ちましょう
- ◆動きを繰り返し確認して、何度か練習してみましょう
- ◆慣れてきたら隣同士違う動きに挑戦してみましょう

①はじめのお声がけ

例「こうしきの『こ』は? (→交流) お隣さんと気持ちを合わせて楽しくリズム遊びをしましょう」

②動きの説明

例「隣の人の肩を8回4回2回のリズムで叩いたり、斜めに腕を伸ばしたりします」

③効果の説明

例「音楽や周りの人の動きに合わせて脳機能の向上につながります」

11  
10分

体を使う 道具：ゴムバンド  
わくわく12ヶ月  
「斉太郎節」

- ◆最後は歌いながらの体操で盛り上げて終了します
- ◆「歌の確認」→「動きの説明」→「歌と動きを合わせる」順序で進行すると、より理解が高まり、楽しくしっかりと体を動かすことができます

①はじめのお声がけ

例「こうしきの『し』は? (→食事) 魚中心の食事が認知症予防につながります。

漁師の歌を歌いながら、大漁目指して楽しく体を動かしましょう」

②動きの説明

例「ゴムバンドを前後や上下左右に伸ばしたり、体を倒したりしていきます」

③効果の説明

例「懐メロを歌いながら体操をすることで脳と体の活性化につながります」