

## 認知症・転倒予防トレーニング

- 認知症予防、転倒予防の運動メニューを紹介しています。
- 立位で行う運動メニューは転倒に十分配慮し行ってください。
- 転倒予防の運動については、自宅では行わず各事業所に来られた時のみ行いましょう。
- 運動中はなるべく声を出して、明るく楽しい雰囲気で行いましょう。

### 頭と手の運動

### 認知症予防トレーニング



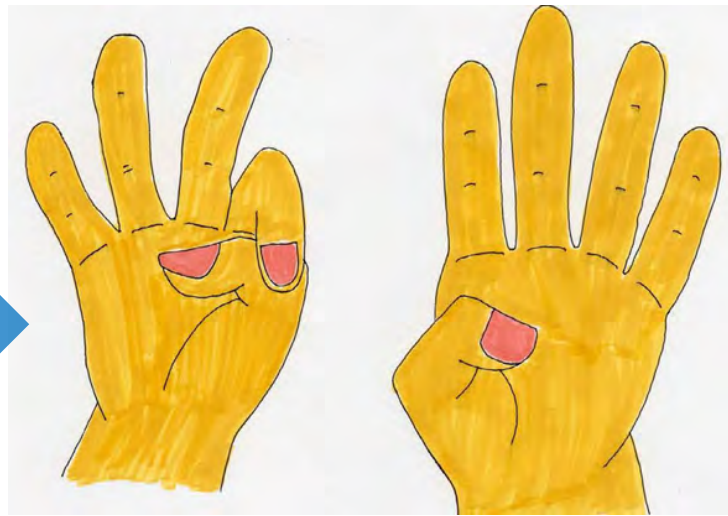
#### 説明の仕方

- ①「手を左右交互に突き出します。」
- ②「出した方の手はパー、引いた方の手はグーにします。」
- ③「10回したら、今度は出す方をグー、引く方をパーに変えてみましょう。」

## 手指の運動

## 認知症予防トレーニング

手を前に出します



右よりの指の運動

右

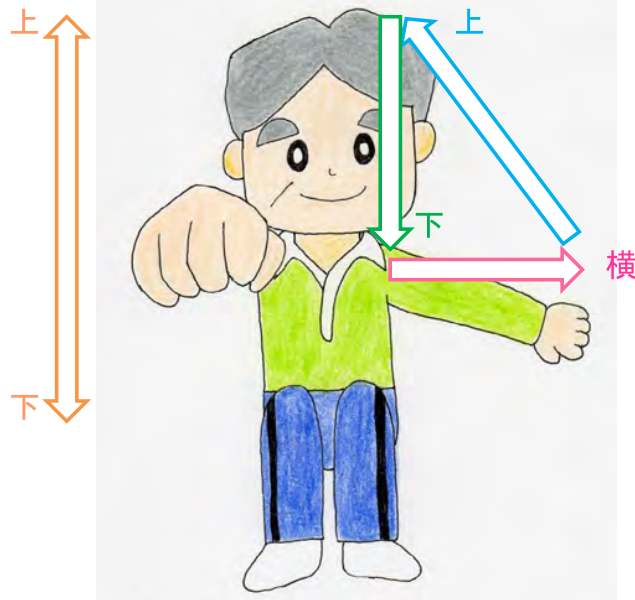
左

### 説明の仕方

- ①「両手を出します。右は最初から親指を折っておいてください。」
- ②「1、2、3、4、5、6、7、8、9、10と順番に指を折ってください。」
- ③「最後は右手の親指だけが折れた状態になります。」

## リズム運動

## 認知症予防トレーニング



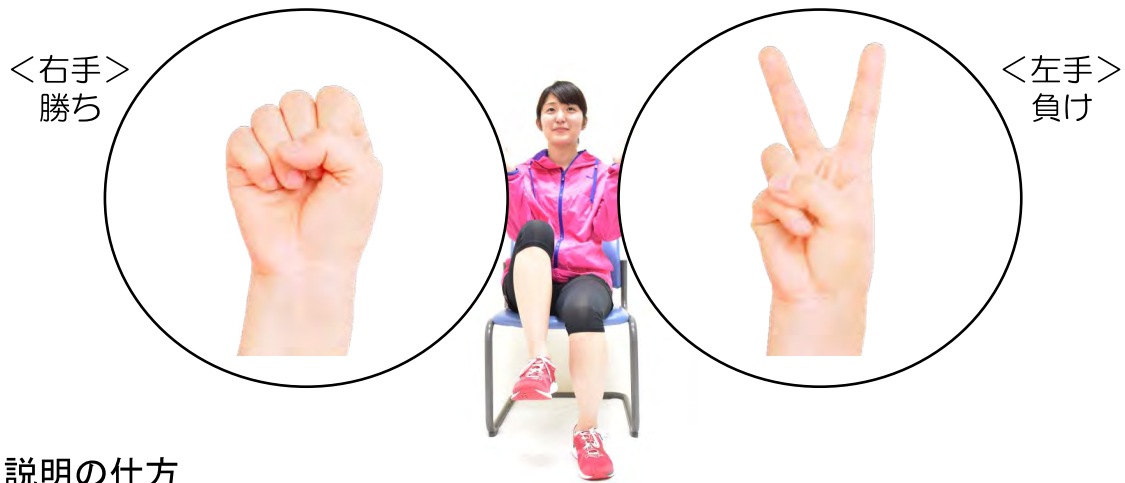
### 説明の仕方

- ①「片方の手は2拍子で上下運動を行います。」
- ②「もう一方の手は3拍子で三角形を描くように動かします。」
- ③「これを両手で同時に行ってください。」

# 1人じゃんけん

## 認知症予防トレーニング

- 椅子に座り、右手が左手に勝つように、じゃんけんを繰り返す
- 慣れてきたら一緒に足踏みを行う



### 説明の仕方

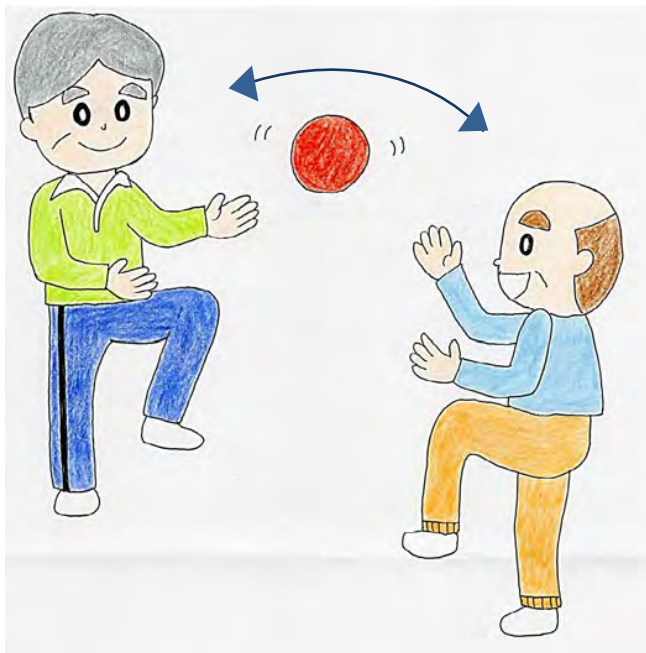
- ①「“じゃんけんぽん”の掛け声に合わせ、1人でじゃんけんをします。」
- ②「このとき、右手が左手に勝つように行いましょう。」
- ③「慣れてきたら、一緒に足踏みもしてみましょう。」

### ★レベルアップ:

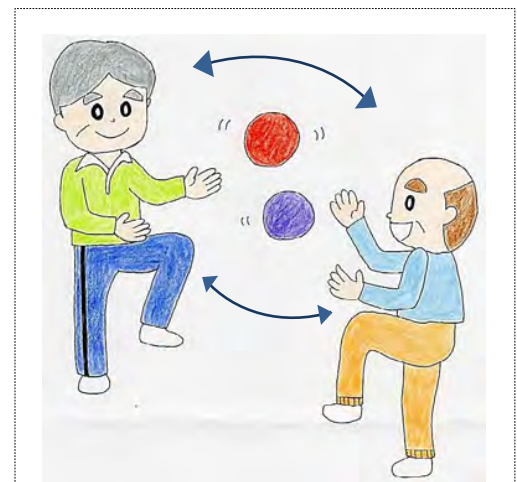
立って行える方は、立って足踏みをしながら行ってみましょう。

# 足踏み&ボール投げ

## 認知症・転倒予防トレーニング



### 難易度アップ



※転倒の危険性があるため、傍にスタッフが付くようにしてください

### 説明の仕方

- ①2人1組となって、足踏みをしながらボールを投げ合います。
- ②ボールを2個同時に投げ合うことで、より難易度が高くなります。

## 階段しりとり

### 認知症・転倒予防トレーニング



- 野菜の名前
  - 三文字しりとり など
- テーマを決めてするとより楽しくなります。

#### 説明の仕方

「段差を登ったり降りたりしながら、しりとりを行います。」

## ふみふみどこさ

### 認知症・転倒予防トレーニング

- 「あんたがたどこさ」を歌いながら両足同時にリズムよく踏む
- 「さ」のときは両足を広げる



#### 説明の仕方

- ①「“あんたがたどこさ”をみんなで歌いながら行いましょう。」
- ②「歌に合わせてリズムよく両足一緒に床を踏みます。」
- ③「“さ”のときには両足を横に開きましょう。」

## 足踏みしりとり

### 認知症・転倒予防トレーニング



#### 説明の仕方

- ①「大きく手を振って足踏みをしましょう。」
- ②「足踏みをしたまま、みなさんですりとりをしていきます。」

#### ★レベルアップ

立って行える方は、立って足踏みをしながら行ってみましょう。

## ひざ上げ手拍子

### 認知症・転倒予防トレーニング

- 左右交互に足上げ+足上げた足の上で手を叩く
- このとき「1」から「30」まで数える



#### 説明の仕方

- ①「左右交互に足上げをします。」
- ②「足を上げた膝の上で一緒に手を叩きましょう。」
- ③「そのまま、“1”から“30”まで数を数えましょう。」

★レベルアップ：「3」の倍数のときは足のみ動かし、手拍子をやめます。