

No.C036 2024/09

健康体力づくりコラム

Y君のミニプチ雑学紹介 第7回

認知症予防運動（ 2 ） 「プログラムの実際」

健康や運動・スポーツに関連する気になる話題、季節に応じた旬の話題について取り上げます。

ご家族やお友達との会話のネタ、教室での参加者さんへの情報提供のきっかけとなればと思っています。

へえ～と少しでも思ってもらえると嬉しいです！



Y君

Profile

某専門学校講師、教育学修士。
陸上一筋の人生から現在は、膝の故障でリハビリ中。

新たなフィットネス・スポーツ道を研究
と現場指導の経験をもとに模索中。

教室のながれ

検温・血圧測定（開始前に参加者が測定する）

① あいさつ



② 教員によるコラム



③ ストレッチ(ウォームアップ)



④ メインプログラム（運動＋認知課題）



⑤ ストレッチ（クールダウン）

①～⑤までを60分で行う



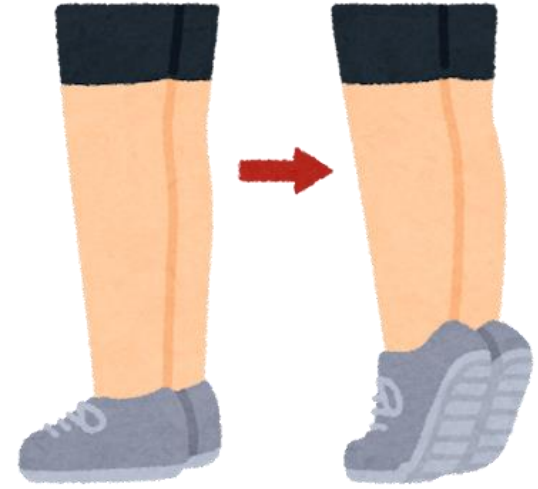
メインプログラムのポイント

(運動)

有酸素運動が基本

座位ステップから、立位ステップまで行う

転倒予防も兼ねて、下肢筋力維持の動きも行う



(認知課題の例 運動に何を加えるか?)

指遊び、ジャンケン

計算、ストループテスト

古今東西ゲーム、しりとり など



認知課題の例

(運動に何を加えるか?)

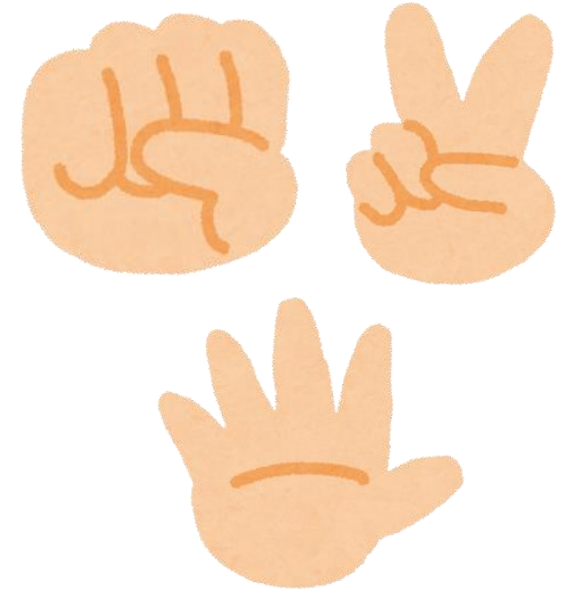
指遊び、じゃんけん

計算、ストループテスト

古今東西ゲーム、しりとり など



認知課題を実際に体験してみましょう！



認知課題の例

(画面のみかた)

4 拍子で

2 拍目に課題提示

しりとり
続けて答えてください

すいか

1 2 3 4

4 拍目に回答 してください

しりとり
続けて答えてください

すいか



1 2 3 4



認知課題の例

(計算)

100から引き算
答えを言ってもらおう

実際にやってみましょう
出た数字から4を引いて
ください

引き算
出た数字から
4を引いてください



認知課題の例

(計算)

100から引き算
答えを言ってもらおう

実際にやってみましょう
出た数字から7を引いて
ください

引き算
出た数字から
7を引いてください



認知課題の例

(ストループテスト)

5色×5字のパネルを用意



ランダムにパネルを見せ
文字の色か、読みを運動
中に言ってもらう



認知課題の例

(ストループテスト)

実際にやってみましょう



文字の色を言ってください

ストループテスト
文字の色を言って
ください



認知課題の例

(ストループテスト)

実際にやってみましょう



文字の読みを言ってください

ストループテスト
文字の読みを言って
ください



認知課題の例

(古今東西ゲーム・しりとり)

小グループでの課題として有効

しりとり
続けて答えてください

すいか

1 2 3 4

しりとり
続けて答えてください

すいか



1 2 3 4



教室をして思った、感じたこと

- ・ 認知課題を合わせるとできない場合
→ まずは、シングルタスクから
認知課題に慣れてから
「できたときの爽快感を味わおう」



- ・ 失敗した場合
→ 「みんな失敗するから、気にしないで」
あえて失敗することも

