

認知症への進行を予防するための工夫と活動例について ～当院「いちょうの会」活動からのヒント～

鳥取県基幹型認知症疾患医療センター

◎まずは認知症や、軽度認知障害（MCI）のことを知りましょう

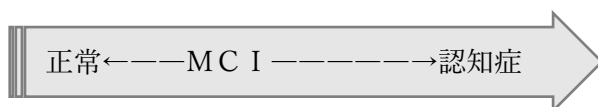
- ・ 認知症と老化のちがいは：生活障害があるか、ないかです。

例) 昨日、家族ででかけたレストランの名前は？

老「あれ、あれ…ここまで出てるのに、ことばがでてこない」

認「え？そんなことあったっけ？」

- ・ 認知症と MCI のちがいは：基本的な生活習慣が自立してるかどうか



⇒MCI も、認知症も、進行を予防することはできます。

予防の「いきいき5か条」 運動／知的活動／食事／睡眠／楽しいこと（交流、趣味）／

⇒習慣として、「続けること」



第1条：適度な運動を毎日続けましょう

- ・ 散歩：軽く汗ばむ程度の運動が最適です
- ・ 買い物：自動車より徒歩か自転車。エレベーターより階段。いつもより遠回りがオススメ
- ・ TV や DVD をみながら運動：毎日決まった時間にするのが効果的です

※参考 「とっとり方式認知症予防プログラム・運動編」

「脳いきいきリクリエーション・シナプソロジー普及会（西東社）」

←「ごぼう先生の座ったまま体操」（宝島社）DVD に合わせて



第2条：知的活動で、頭の体操をしましょう

- ・ 音読（声に出して読む） ※参考 新聞のコラム欄
「ようこそ音読の森へ」（いちょうの会オリジナル教材）
「声に出して読みたい日本語」シリーズ（齋藤孝著 草思社）



図書館でプチ音読教室

音読用の本は、各図書館の司書さんにお尋ねください。
米子市立図書館は「健康長寿コーナー」に多数ありますヨ

- ・ 頭を使った活動 例) クロスワードパズル、ナンプレ、写経など
- ・ 指先を使った活動 例) ちぎり絵、貼り絵、切り絵、手芸 など



初めてのちぎり絵体験にドキドキ

第3条：バランスよく栄養をとりましょう

- ・野菜や魚中心の食事をこころがける
- ・水分をとり、塩分を控えめにする

生活習慣病
の予防が大
切です('ω')



第4条：睡眠の質を高めましょう

- ・昼寝はしないようにするか、または30分以内にとどめる
- ・寝る前に、ストレッチや、呼吸法などリラックス体操をする
- ・寝る前はアルコールやカフェインを控える

<呼吸法>

- 1) ゆっくり口から息をはききる
- 2) 鼻から息をすう (イチ、ニ、サン)
- 3) ちょっととめる (シ)
- 4) ゆっくり、ゆっくり口から息をはく (ゴ、ロク、シチ、ハチ…)
- 5) からっぽの状態 (ゼロ)

→2) から5) をくりかえす。ポイントは「ゆっくり息をはく」



アロマオイルを洗面器に
たらし足浴を楽しんで
ます



第5条：楽しいことをみつけましょう

- ・趣味の時間をもつ 例) 音楽をきく、歌う、園芸、アロマセラピー、
- ・自分から話をする 例) 友達と電話やメールで話す、近所の人と挨拶のあと雑談(平常時)
- ・社交の場に出かける (※平常時) 例) 公民館活動、ボランティア活動、地域活動など



←
クリスマス会で得意
のカラオケを披露



←
地域の交流拠点
「わだや小路」にて

第1～5条：日課にそった規則正しい生活をおくりましょう

①～⑤をとりいれた生活を続けることが大切です

例) Aさん (70代男性) の1日の過ごし方 ※ () はいきいき5か条の番号

朝 (2条、1条、5条)	昼 (1条、5条、2条)	夜 (3条、5条、4条)
7:00 起床/身支度/朝食	～昼食～	～夕食～
8:30 新聞 (コラムを音読)	13:30～15:00 休憩 (TV,)	19:00 テレビ、DVD
9:30 家事手伝い (掃除、洗濯、庭手入れ)	15:00 将棋 (囲碁) 番組	21:00 入浴
10:00 体操 (TV放送)	15:30 電話で話す	22:00 音楽鑑賞
10:30 趣味 (園芸) (雨天時は園芸の番組)	16:00 買い物、散歩	リラックス体操
	17:00 パソコン、読書	タッピングタッチ
	音読 (教材使用)	呼吸法
		23:00 就寝

※毎日午後15:00からは日替わりで教育TVの教養番組(俳句・短歌・落語)を視聴
その他、週に2日は午前中、米子市のがいなみっく体操を利用 (平常時)

例) Bさん(80代女性)の1日の過ごし方 ※ ()の番号はいきいき5か条の番号

朝(1条、3条、5条)	昼(4条、1条、5条)	夜(5条、2条、4条)
6:00 起床 身支度・朝食(準備)	～昼食～ 13:00 休憩・TV (20分間昼寝)	19:00 夕食片付け 20:00 テレビをみながら 洗濯物たたみ
7:00 庭、畑仕事	15:00 体操(DVD)	21:00 趣味(パッチワーク 絵手紙など)
8:00～ 家事 (掃除、洗濯)	16:00 買い物、散歩	22:00 入浴(アロマオイル)
10:00 お茶 近所でおしゃべり	17:00 夕食準備	22:30 ストレッチ 呼吸法
11:30 昼食準備	18:30 夕食	23:00 就寝

※その他、週に1日は 公民館活動(絵手紙教室)

もう1日は 地域包括センターや神社で清掃ボランティア活動(平常時)

◎おまけ) いちちょうの会で好評だったお助けグッズやエクササイズをご紹介します

○忘れ物対策
について

こういうカードを
玄関付近に貼って
みるといいかも…

けしわすれチェック表

- ガス(元栓)
- 電気のスイッチ
- 窓のかぎ(戸締り)
- カーテン
- <冬>
- こたつ
- ストーブ(ヒーター)
- 暖房(エアコン)
- <夏>
- せんぷうき
- クーラー(エアコン)



○作動記憶(あたまの中の引き出し)を補うために

工夫①視覚を利用する

- ・ホワイトボード+付箋(ふせん)のメモで
段取りを表示する

例)色分けで優先順位をつける

赤:急ぐ/黄:やや急ぐ/緑:ゆっくり

→終わったものから、付箋をはがす

- ・言葉をイメージや出来事とつなげて覚える工夫

工夫②聴覚を利用する

- ・目覚まし時計で「おでかけ時間」をセット
- ・キッチンタイマーで「片づけ忘れ」「火の切り忘れ」を防止

工夫③動作を利用する

- ・指さし確認例) 鍵、水道、火、スイッチ、
- ・専用表示の表裏をひっくり返す

工夫④機械を利用する

- ・携帯電話のメモ、スケジュール機能
- ・携帯電話でメモしたい内容を撮影する
→メモをなくさずにすむ

○二つのことを同時にする練習をしましょう～替え歌、手遊びシリーズ

お馴染みのメロディーの語尾に食べ物
の名を入れて歌ってみましょう🎵

瀬戸の花嫁

～替え歌・食べ物版～

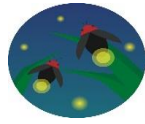
瀬戸 (フ)ンタン)
日暮れ (テ)ンドン)
夕波小な (み)そラーメン)
あなたのしま (エ)ピテン)
お嫁にいく (リ)マキ)
若い (ト)ンカツ)
誰も (カ)ンモドキ)
心配するけれ (ド)ンブリ)
愛があるか (ラ)ッキョ)
大丈夫な (リ)マキ)



だんだん畑 (ト)ンガラシ)
さよならするの (ネ)リカラシ)
幼いおとう (ト)うふ)
行くなと泣い (タ)ンタンメン)

<ご質問・問い合わせ>
鳥大病院・認知症疾患医
療センター 永島・坂根
0859-38-6755

ほたる来い



赤字は女性
青字は男性
黒字は両者
で交互に

ほ ほ ほたる来い
あっちの水は 苦いぞ
こっちの水は 甘いぞ
ほ ほ ほたる来い
ほ ほ やまみち来い
あんどのあかりを
ちよとみてこい
ほ ほ ほたる来い
ほ ほ やまみちこい
ほ ほ ほたる来い

○タッピングタッチ

・自己タッピング

～両手で交互に軽くピアノをひくように

やさしく体を刺激します～

あご→頬→耳の周り(ぐるっと一周)→眉間→額

→頭のとっぺん→頭全体→後頭部→首のつけね→

肩→鎖骨(首の下の骨)→胸→両腕(腕をクロスにします)

→お腹全体→心臓に手をあてて息をはきます

～体も心もポカポカしますね～

・他者タッピング

～家族など身近な人とお互いにやってみましょう～

相手の背中に手をあててぬくもりを感じます→タッピング
を開始→肩甲骨のあたり→腰のあたり→肩全体→首→頭全体
→お好みの場所→肩甲骨(だんだん手をとめます)
→最後はほっと深呼吸

みかんの花咲く丘

みかんの花が咲いている
思い出の道

おかの道



はるかに見える 青い海

お船が遠く

かすんでる



～替え歌・都道府県版～

みかんの花が 埼玉県

思い出の道

岡山県



はるかに三重県 青森県

お船が 東京

鹿児島県

手遊びしながら
下線部の替え歌
できるかな?

