

# 加賀市版 脳活性化プログラム

誰もが、認知症という病気になる可能性があります。国では、高齢者の約4人に1人が認知症の人、またはその予備軍と言われており、認知症の進行を遅らせ、健康寿命を延ばすことで自分らしい暮らしを継続できることが大切です。

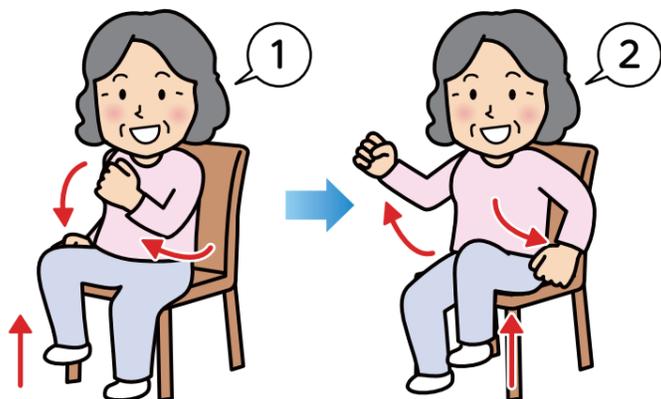
近年、物忘れが出始めた段階で、体の運動と頭の体操を組み合わせた「脳トレ」を行うことが、認知機能の低下を遅らせる効果があることが明らかになっています。

そこで、加賀市では、「脳活性化プログラム」を作成しました。ぜひ取り組んでみてください。

## ウォーミングアップ

### 足踏みカウント

椅子に座り、腕振りと足踏みをしながら1～30まで順に数えます。次に30～1まで逆順に数えましょう。

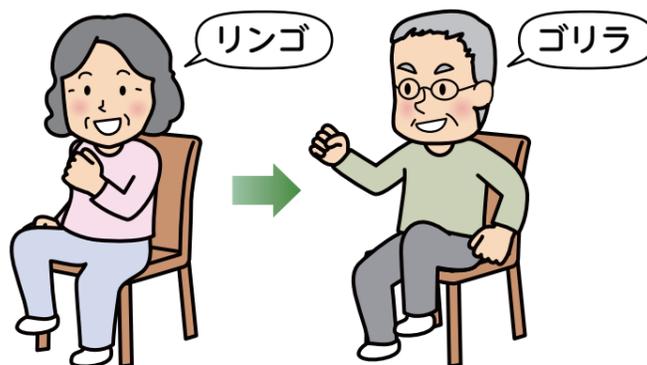


## 難しさ☆☆☆(かんたん)

### 足踏みしりとり

椅子に座り、腕振りと足踏みをしながらしりとりをします。

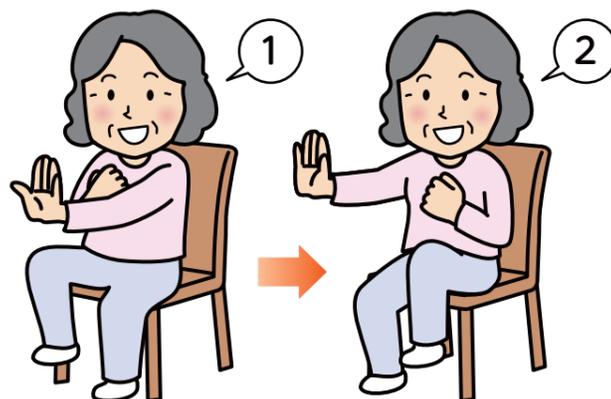
1人でとっても効果的



## 難しさ★★★★(少し難しい)

### 足踏みグーパー その1

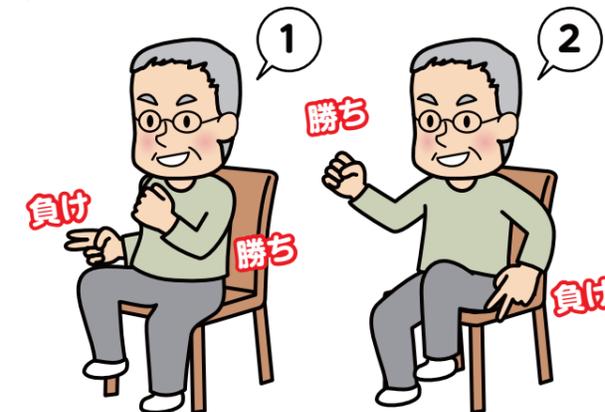
足踏みをしながら1～30まで声を出して数え、手を交互に前に伸ばします。前に出た方の手はパーに、引っ込めた方の手はグーにします。



## 難しさ★★★★(難しい)

### 足踏みジャンケン その1

腕振りと足踏み、数のカウントをしながら、自分の両手でじゃんけんをします。前に出た手が勝ち、後ろの手が負けるように出しましょう。(前パー・後グーを左右交互にくりかえします。のこりのチョキ・パーもやりましょう。)



プログラムは、間違わずにできた時より、失敗しながら取り組めた時の方が、脳の活性が高まりやすくなる特徴があります。

一人で行うこともよいですが、仲間と一緒に失敗も楽しみながら行うとより効果的です。市内の76か所の地域おたっしやサークルでは、脳活性化プログラムを実施していますので、ぜひ参加してみてください。

仲間と一緒に脳活性化プログラムを行い、健康寿命を延ばしていきましょう！



今回掲載しているのは、加賀市版脳活性化プログラムの一部です。パソコンやスマートフォンでQRコードを読み取ると、すべてのプログラムをご覧いただけます。高齢者こころまちセンターには、冊子を設置してありますので、ご興味のある方はお問い合わせください。

加賀市版 脳活性化プログラム冊子 URL  
<https://www.city.kaga.ishikawa.jp/data/open/cnt/3/4494/1/nokatsu.pdf>



今回掲載している脳活性化プログラムの内容は、動画(YouTube)でご覧いただけます。

加賀市版 脳活性化プログラム動画 URL  
<https://www.youtube.com/watch?v=dfZhI-nSvIo>