

みんなの認知症予防ゲーム

みんなの認知症予防ゲーム

その**1** ~ その**4** 全20種目

その**1** 輪になってウォーミングアップ (指から腕の運動)

- ①1から10 ②数え歌 ③グッパ体操
④でんでん虫 ⑤お茶つぼ ⑥グーチョキパー
[記憶の継続訓練・手指の屈伸とリズム感]



① 1から10

左右同時に1, 2, 3・・・
次は、右の親指を折って

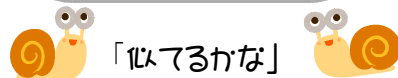
③ グッパ体操

右がパー 左がグー



④ でんでん虫

右がチョキ 左がグー



その**2** 輪になったままでスキンシップ (上半身の運動)

- ⑦2拍子 ⑧3拍子 ⑨4拍子
リズム遊び 歌いながら
[歌詞を思い出し、
スキンシップで
リズム感を伝える]
- ⑩お手玉まわし
[手のひらへの刺激]
- ⑪どじょうさん
[瞬発力を高める]



⑩ お手玉回し

リズム合わせて
持ち上げお隣へ

⑪ ドジョウさん

左手は池、右手の人さし指
がドジョウ。隣の池に遊びに
行って、ハイッの声で逃げる



上手く逃げました!!

その3 机の前に移動して（頭の体操）

- ⑫ 頭文字集め・ことば集め [言葉・記憶力の引き戻し]
- ⑬ ビンゴゲーム [言葉を考え・字も書く・理解と作戦]
- ⑭ 広告パズル [数える習慣・文字・模様を観察力・触覚刺激]
- ⑮ 追っかけ将棋 [記憶の持続・計算]

⑭ 広告パズル 折り込み広告も道具のひとつ。破った後、もとの形に並べます。



⑮ 追っかけ将棋

金の駒4個がサイコロ。横に立ったら5点、縦向きに立ったら10点、逆立ちしたら20点。合計点数だけマス目を進めます。

その4 クライマックス（集団ゲームで協調性）

- ⑯ 2種類の太鼓の合奏 [合奏の楽しさ・リズム・記憶力]
- ⑰ 風船バレー [瞬発力と上半身の運動]
- ⑱ シートボール入れ [協調性を養う・握力・計算]
- ⑳ じゃんけんリボン取り [勝負の楽しさと全身運動・計算]

⑯ 2種類の太鼓の合奏



⑰ 風船バレー



⑱ フラフープのゴールめがけて



⑲ シートボール入れ



⑳ じゃんけんリボン取り



NPO法人 認知症予防ネット

<http://www.n-yobo.net/>
ホームページは「認知症予防ネット」で検索

TEL:0774-45-2835 FAX:0774-45-2793
〒611-0031 京都府宇治市広野町一里山15番地の10