

# D-TIMES

[dementia times]

Vol. 4

認知症ケア委員会

今回のD-TIMESは～

## 続 コグニサイズ

10月に開催しました認知症ケアの勉強会から既に3ヵ月が経過しました。  
多くの職員にコグニサイズ体操を実体験して頂き、大盛況の中で終わることが出来ました。

**ありがとうございました。**

コグニサイズを体操の時間やレクで活用している光景が増えてます。利用者様の笑顔が増えてとてもうれしいですね。  
さて、そんな中、...

- もっと他の種類はないのか！
- もう全部やり過ぎて飽きちゃったよ！
- 難しすぎて全然出来ないよ！
- もっと簡単に出来るものじゃないと、...

という声がチラホラ聞こえてきましたので、更にコグニサイズと認知症予防体操のいくつか紹介したいと思います。

### ① グーパー足踏み



1. 足踏みをしながら  
右手をグーにして前に出す
2. 左手をグーにして  
右手は戻してパー

※介護者は右・左と声をかけて合図を送る

### ② トントン・スリスリ



1. 右手で膝をトントンたたく  
同時に左手はスリスリ擦る
2. 左右の手を変えて  
トントン・スリスリ

## ② グー・チョキ・パー体操



レベルⅠ 下から上に向けてグー・チョキ・パー  
上から戻ってパー・チョキ・グー



レベルⅡ 左右の手を逆に動かしてグー・チョキ・パー  
同時に足踏みしながら行う

## ③ 1・2・3・4・5！数かぞえ体操



左右順番に腕を前に伸ばして指を出す。最初は1から5までを交互に数を出す。手前の手は親指を立てる。  
5まで数えたら5から1へ戻る。声に出して、更に同時に足踏みを加えれば難易度アップ！

## ④ 拮抗運動〈指体操〉



レベルⅠ 右手で小指・左手も小指を開く  
⇒右手で親指・左手も親指を開く



レベルⅡ 右手で親指・左手で小指を開く  
⇒右手で小指・左手で親指を開く



☆他にもいろいろありますが、今後も少しずつ紹介していきたいと思ひます。

前回の研修内容を知りたい方、今回の詳しい方法が分からない等、何かあれば委員会メンバーへ。



*Let`s Try*