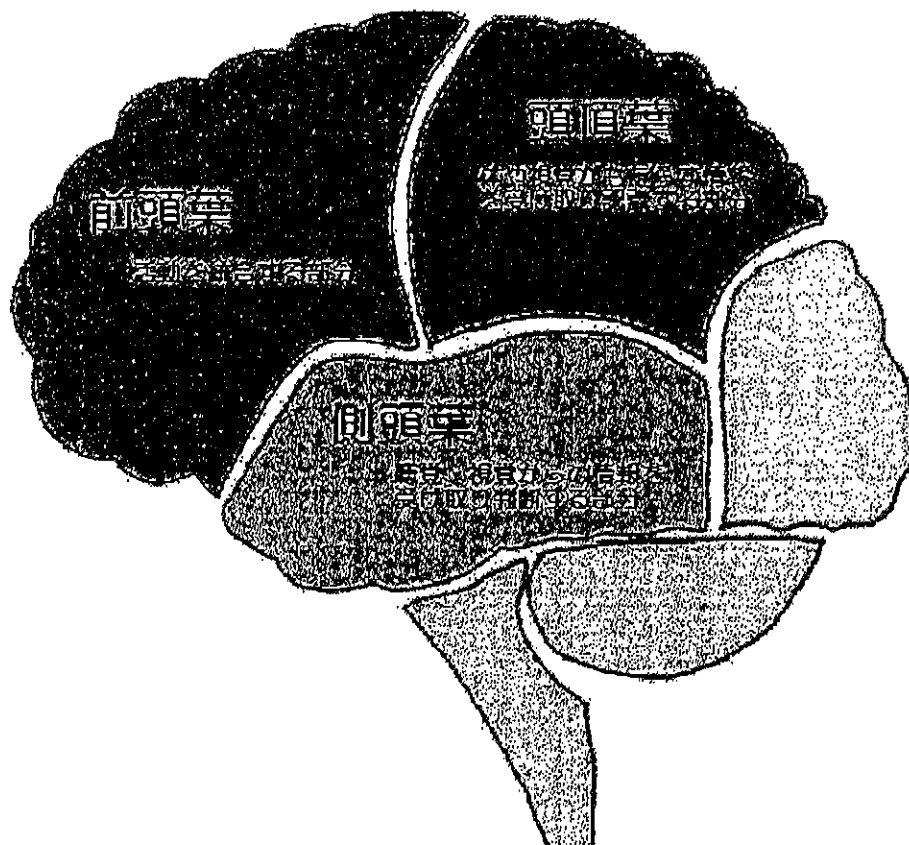


楽しい認知症予防教室運営のために

脳活性化レクリエーション ハンドブック



制作：とよだクリニック
院長 豊田 早苗



<もくじ>

レクリエーション その1 : 割りばし落とし

レクリエーション その2 : 旗揚げゲーム

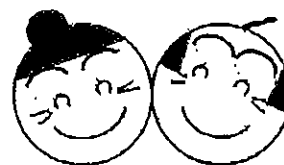
レクリエーション その3 : もしかめ体操

レクリエーション その4 : 計算ビンゴゲーム

レクリエーション その5 : じゃんけん体操

レクリエーション その6 : もしかめカードゲーム

レクリエーション その7 : どこさ体操



はじめに

市内各地区で認知症予防の講演会を行った際、好評だった大人数でも楽しめる脳活性化レクリエーションについて、各市町村、老人施設等での認知症予防の取り組みに役立てていただければ幸いと思い、レクリエーションの進め方から準備する小道具まで、詳細に記載し、目を通しただけで、レクリエーションの方法について理解でき、各予防教室、リハビリ教室などで、レクリエーションを実践することができるよう、まとめてみました。ぜひ、ご活用ください。

レクリエーション1：わりばし落としに挑戦！

わりばしを落としてキャッチ、簡単に思えるこの動作、
やってみると意外に？

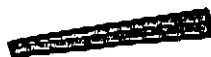
☆ 脳活性化ポイント！

意識の集中、

そして、すばやい反応が要求される⇒前頭葉運動野活性化

<用意する小道具>

- ・ わりばし人数分



<レクリエーションの実行>

レベル1 : 1人でわりばし落とし

- ① 右手で「わりばし」の先端を持ち、
左手は「わりばし」下で構えます。
- ② 「わりばし」から右手を放します。
- ③ 落ちてきた「わりばし」を左手で
キャッチします。



レベル2 : 2人でわりばし落とし

① 2人一組になります。(A さん、B さん)

② A さんが右手で「わりばし」の先端を持ちます。

B さんは、「わりばし」下で左手を構えます。

③ A さんが「わりばし」から手を放します。

B さんは、A さんが落とした「わりばし」を
キャッチします。

④ 割を入れ替わります。



A さん



B さん

レベル3 : 2人で同時にわりばし落とし

①Aさんは、右手で「わりばし」先端を持ちます。

Bさんも、右手で「わりばし」先端を持ちます。

②Aさん左手を、Bさんの「わりばし」下で構えます。

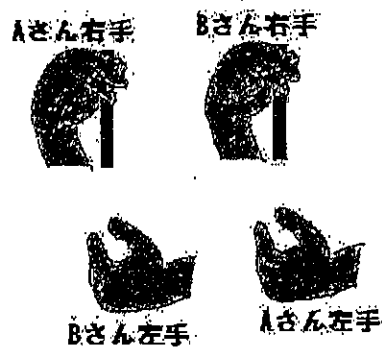
Bさん左手を、Aさんの「わりばし」下で構えます。

③「せーの」の掛け声で、Aさん、Bさん、

右手を「わりばし」から放します

⑤それぞれ、落ちてきた「わりばし」を

左手でキャッチします。



レクリエーション2：旗揚げゲームに挑戦！

「赤あげて、白あげて」、声かけに合わせて旗揚げ、
「簡単！」と思っていると、意外に？

☆ 脳活性化ポイント！

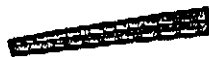
声かけに注意集中、瞬時に指示を理解し、行動をおこす
「命令実行能力」「注意分割能力」を要求される
⇒ 前頭葉、側頭葉活性化

<用意する小道具>

- ・ 2色の折り紙（赤と白）



- ・ わりばし



⇒わりばしを割り、先端に折り紙を付け、小旗完成

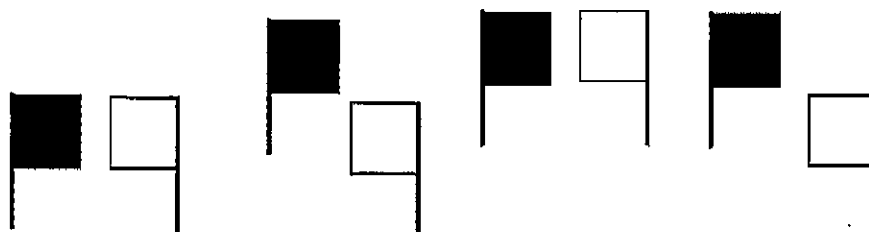


<レクリエーションの実行>

- ① 旗揚げ指示を出す指示者を1人決める。
- ② 右手に赤旗、左手に白旗を持つ
- ③ 指示者は、「赤あげて、白あげて、赤さげないで白さげる」
など、旗揚げ指示を出す。

指示者の指示に従い、旗揚げを行う。

- ④ 指示者を交代したり、旗揚げ指示を難解なものにしたり、
楽しく旗揚げします。



レクリエーション3：もしかめ体操に挑戦！

「もしもしかめよ～かめさんよ～」の歌に合わせて、
体を動かす。

簡単に思えるこの動作、やってみると意外に？

☆ 脳活性化ポイント！

歌を歌いながら、動作をおこなう、
「同時に2つの作業を行う注意分割能力」
⇒前頭葉、頭頂葉活性化


<用意する小道具>

特になし

<レクリエーションの実行>

レベル1 : ひとりでもしかめ体操

- ①「もしもしかめよ～、かめさんよ～」の歌の確認ついでに、
みんなで一曲、「もしもしかめよ～」の歌を歌います。

- ②歌い終わったら、今度は、この歌に合  わせて
行う

3つの動作を説明します。

行う動作 :

- ①手をたたく
- ②手を前に突き出す
- ③手を膝の上に置く

③この3つの動作を歌の歌詞に合わせて行います。

もし もし かめ よー かめ さん よー

① ② ① ② ① ② ③

せか いの うち でー おま え ほどー

① ② ① ② ① ② ③

あゆ みの のろ いー もの は ないー

① ② ① ② ① ② ③

どう して そん なに のろ い のかー

① ② ① ② ① ② ③

* 歌詞の下の数字は、その歌詞の時に行う動作を示す番号

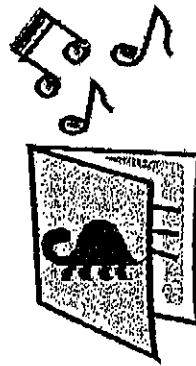
④ 歌詞に合わせて、どの動作を行うか、

確認が済んだら、いよいよ本番。

「もしもしかめよ～」を歌いながら、

3つの動作を歌に合わせ、

リズムよく行いましょう。



レベル2 : 左右違う動作でもしかめ体操

①3つの動作のうち、③の動作を変更します。

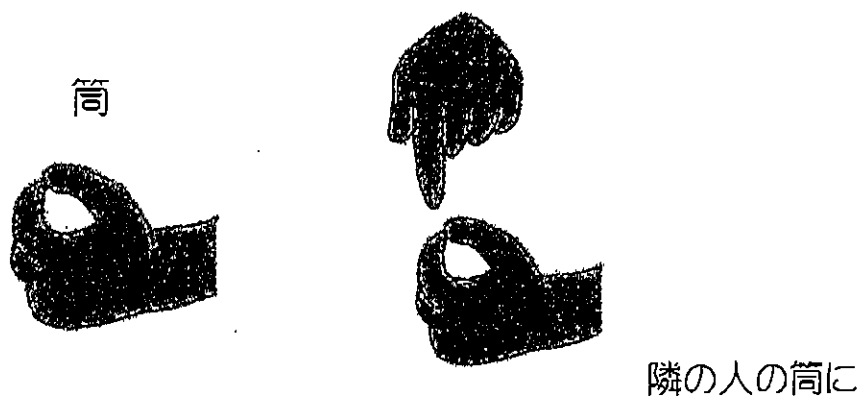
手を膝の上 ⇒

右手で筒を作る、

左手人差し指を左隣の人の筒の中に入れる

②変更後の動作を練習、確認したら、いよいよ本番。

「もしもしかめよ～」を歌いながら、3つの動作を行う。



レクリエーション4：計算ビンゴゲーム

出題された数字を足し算、答えの数字でビンゴゲーム。

簡単足し算、でも、やってみると意外に楽しい？

☆ 脳活性化ポイント！

提示された2枚の数字カードの数字を足し算する

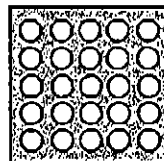
「単純足し算作業の繰り返し」

⇒ 前頭前野活性化

<用意する小道具>

- ・ 数字の書かれていない空欄のビンゴカード

(100円ショップでも売られています)



- ・ 数字カード

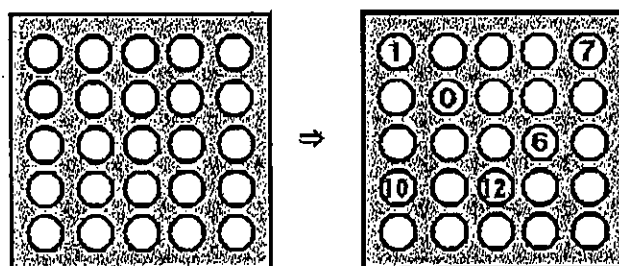
(0～6までの数字ランプを利用)



<レクリエーションの実行>

①ビンゴカードを配る

②ビンゴカードの空欄に、用意した数字カード2枚を足し算した時、答えとなる0～12までの数字を参加者に好きなように記入してもらう。



③ビンゴカードに数字を記入し終わったら、

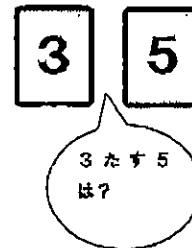
いよいよビンゴゲーム開始！

④出題者を1人決め、参加者を2つのチームに。

出題者は、用意されている数字カード(7枚2組)の中から、2枚のカードを選択。

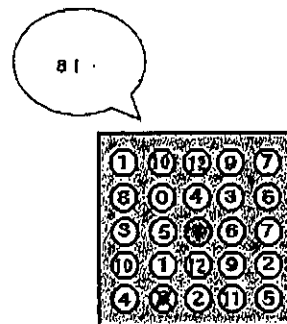
カードの数字を「3たす5は?」と

読み上げながら、カードを提示します。



参加者は、提示された数字カード2枚の数字を
足し算。

答えを出題者に答えるとともに、足し算の答え
で、ビンゴを完成させます。



* 同じ数字は、どちらか1つを消します。

たて、よこ、ななめ、どこか1列、完成したら、
「ビンゴ！」と手を挙げましょう。

- ⑤ 出題者は、随時、完成した人がいないかチェック
完成した人のチームに得点を加算していきます。
適度なところで出題を終了、チーム得点を
発表します。

レクリエーション5：じゃんけん体操に挑戦！

「じゃんけんぽん」のかけ声に合わせて、
体でじゃんけん。

簡単に思えるこの動作、やってみると意外に？

☆ 脳活性化ポイント！

じゃんけん動作を記憶、じゃんけんに勝つよう動作する
「記憶力」「瞬時の判断力」を要求される
⇒前頭葉、頭頂葉、海馬活性化

<用意する小道具>

特になし

<レクリエーションの実行>

レベル1 : 普通にじゃんけん

①代表者を1人決めます。

②「じゃんけんぽん」のかけ声で、

代表者とじゃんけん。

参加者は、必ず、代表者に勝つように

「グー」「チョキ」「パー」を出します。

レベル2 : 体でじゃんけん

- ①「グー」「チョキ」「パー」を別の動作で置き換えます。

「グー」⇒腕を組む

「チョキ」⇒手を肩にのせる

「パー」⇒手を後ろで組む

この動作を何度も確認、覚えます。

- ②全員が動作を覚え終わったら、じゃんけん開始。

「じゃんけんぽん」のかけ声で、

代表者が「グー」「チョキ」「パー」を出します。

参加者は、先ほど覚えたじゃんけん動作で応じます。

参加者は、必ず、代表者に勝つよう動作。

レクリエーション6：もしかめカードゲームに挑戦！

「もしもしかめよ～」の歌に合わせて、

指示されたカードをあげる。

簡単に思えるこの動作、やってみると意外に？

☆ 脳活性化ポイント！

歌を歌いながら、動作をおこなう、カードを覚える
「同時に2つの作業を行う注意分割能力」「記憶力」を
要求される ⇒ 前頭葉、海馬活性化

<用意する小道具>

- ・ 3枚1組の絵カード：人数分

(例:きつね、イルカ、さるの絵がそれぞれ描かれたカード)



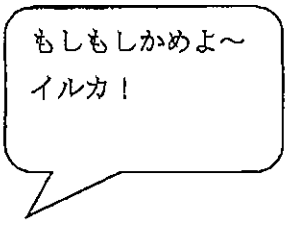
<レクレーションの実行>

レベル1 : 歌に合わせてカードをあげる

- ① 3枚1組の絵カードを参加者に配る
- ② 「もしもしかめよ～」の歌を確認ついでに、
みんなで1曲歌う。
- ③ 歌い終わったら、これから行う動作について説明。

「もしもしかめよ～」歌いながら、歌の途中で、
代表者が、3枚のカードに描かれたどれかの絵の
名前を呼ぶ。

参加者は、呼ばれた絵が描かれているカードを瞬時に選
択、上にあげる。



もしもしかめよ～
イルカ！

⇒参加者はイルカカードを挙げる

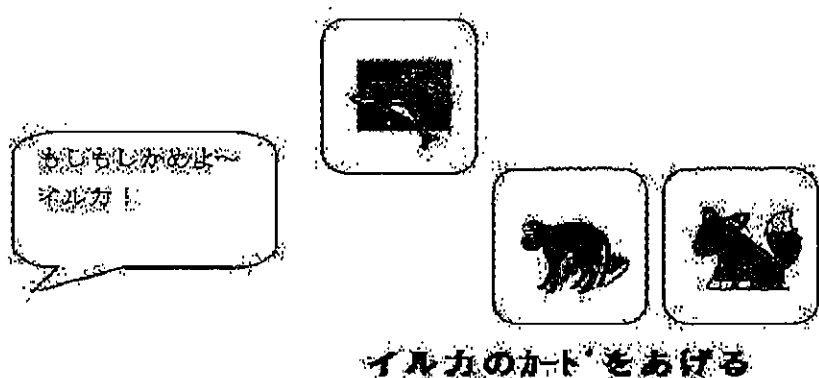
かめさんよ～
きつね！

⇒参加者はきつねカードをあげる

④ 代表者を1人選び、ゲーム開始。

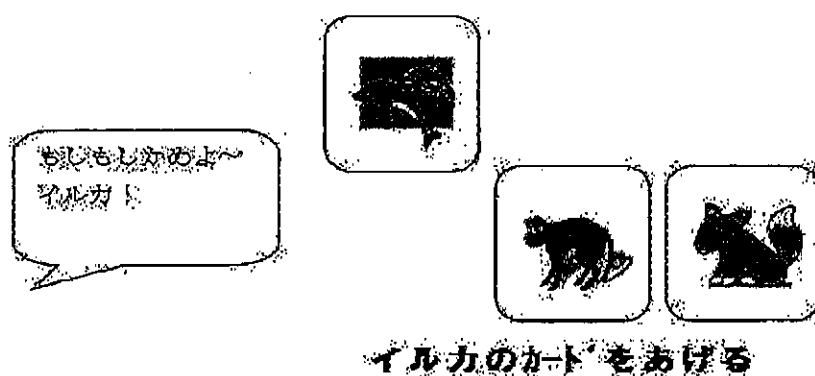
「もしもしかめよ～」を歌いながら、途中で代表者は絵の名前を叫ぶ。

参加者は、代表者が叫んだ絵が描かれているカードを上にあげる。



レベル2 : カード記憶に挑戦!

- ①カードを裏返しにして、絵が見えないようにして、同じことを行う。



レクリエーション7：どこさ体操に挑戦！

「あんたがたどこさ～」の歌に合わせて、体を動かす。

簡単に思えるこの動作、やってみると意外に？

☆ 脳活性化ポイント！

歌を歌いながら、動作をおこなう、
「同時に2つの作業を行う注意分割能力」を要求される
⇒前頭葉、頭頂葉、活性化

<用意する小道具>

特になし

<レクリエーションの実行>

レベル1 : 「さ」に合わせて手拍子

「あんたがたどこさ～」の歌を歌いながら、
「さ」の部分で手拍子します。

あんたがたどこさ ひごさ ひごどこさ

くまもとさ くまもとどこさ てんまさ

てんまやまにはたぬきがおってさ

それをりょうしがてっぽうでうってさ

にてさ やいてさ くってさ

それをこのはでちょいとくるみ～



レベル2 : 手拍子を「さ」に合わせて中止

手拍子しながら、「あんたがたどこさ」の歌を歌い、
「さ」の部分では、手拍子をやめます。

レベル3 : 「さ」の度に動きを増やそう

「あんたがたどこさ」を歌いながら、「さ」の部分で
決められた動作を行います。

行う動作は、「さ」が出てくるたびに、1つずつ増えていき、
最後は、①～⑪すべての動作を行います。

<動作>

- | | |
|-----------|----------|
| ① 手をたたく | ⑧腕を組む |
| ② 左肩をたたく | ⑨右手を腰に |
| ③ 右肩をたたく | ⑩左手を腰に |
| ④ 左ひざをたたく | ⑪バンザイをする |
| ⑤ 右ひざをたたく | |
| ⑥ 右足を一步前へ | |
| ⑦ 左足を一步前へ | |

あんたがたどこさ ①

ひごさ ①②

ひごどこさ ①②③

くまもとさ ①②③④

くまもとどこさ ①②③④⑤

てんまさ ①②③④⑤⑥

てんまやまにはたぬきがおってさ ①②③④⑤⑥⑦

それをりょうしがてっぼうでうってさ ①②③④⑤⑥⑦⑧

にてさ ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨

やいてさ ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩

くってさ ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪

それをこのはでちょいとくるみ〜 拍手!

