

完 全 図 解 認知症予防学の第一人者が教える

脳の おそうじ体操

運動+知的活動で
認知症リスクを減らしましょう



日本認知症予防学会理事
鳥取大学医学部教授
浦上克哉 監修

PART 1 1日10分の【運動プログラム】で 脳の血流改善、神経細胞を活性化!

準備体操 ひざ裏伸ばし

脚の裏全体を伸ばして柔軟性を高める



有酸素運動+頭の体操 立って足踏み+片脚立ち

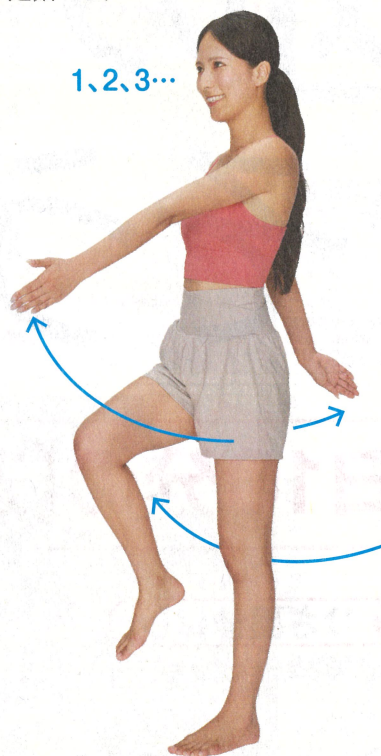
歩行に必要な3つの力、持久力、筋力、バランス感覚をアップ

動画も
チェック



- 2 30秒片脚立ち**
片手を椅子の背もたれに添え、
30秒、カウントしながら片脚で立つ

- 1 30秒足踏み**
背もたれのある椅子を用意。
その横で30秒、カウントしながら
足踏みをする



順番
足踏み(30秒)
↓
片脚立ち(右脚)
↓
足踏み(30秒)
↓
片脚立ち(左脚)

浦上教授が中心となって開発した
「とっとり方式認知症予防運動プログラム」は、
「とっとり動画ちゃんねる」で詳細な動画が公開中

これでもOK



椅子に座って
(121ページ、
基本の座り方)
片脚を持ち上げる

これでもOK



両手を椅子の背も
たれに添えながら行
なう。椅子に寄りか
からないように注意

有酸素運動と
筋力体操の組み合わせ

認知症予防学の第一人
者で鳥取大学医学部の浦
上克哉教授が語る。

「脳は20年以上かけてゆ
っくりと変化し、やがて
認知症を発症します。物
忘れは単なる老化現象で
はなく認知症のサインで
はないかと疑い、予防す
ることが重要です」(浦
上教授、以下同)

認知症予防には「運動」
「知的活動」「コミュニケ
ーション」という3つの
習慣によるアプローチが
ある。浦上教授が中心と
なって開発した、右の3
つの習慣を柱とする鳥取
県独自の「とっとり方式
認知症予防運動プログラ
ム」では、認知機能と身
体機能が向上する効果が
全国で初めて示された。

「運動は脳の血流を改善
して神経細胞を活性化し
、知的活動は脳を刺激して

有酸素運動+頭の体操 足踏み拍手

足踏みと拍手の二重課題運動で認知能力を呼び覚ます

これでもOK



椅子に座って
(121ページ、基本の座り方)
同様に行なう

5



2

5の倍数で拍手
足踏みをしたまま5の倍数
(5、10、15、20、25、30)
の時に手を叩く

1、2、3、4



1

足踏みをする
カウントしながら
足踏みをする



筋力体操+頭の体操 椅子スクワット

ひざに負担をかけずに下半身の筋力を鍛える

2

お尻を浮かせる
4カウント目で少しだ
けお尻を浮かせ、8カ
ウント目で元の姿勢
に戻る

4、5、6、7



ひざは
伸ばしきら
ない

1、2、3

1

両手を前に伸ばす
椅子に座る(121ペー
ジ、基本の座り方)。両
手を肩の高さで組んで
前方に伸ばし、お腹と
太ももを少しだけ近づけ
る。3カウントする



背中を丸めず
上半身を前に
倒すイメージ

3回行なう

認知症になりにくい脳をつくります。コミュニケーションは社会的孤立や抑うつを防ぎます」

浦上教授は著書『脳のおそうじ体操』（中央公論新社）などで、3つの習慣のうち「運動プログラム」と「知的活動プログラム」の2つのアプローチを紹介している。

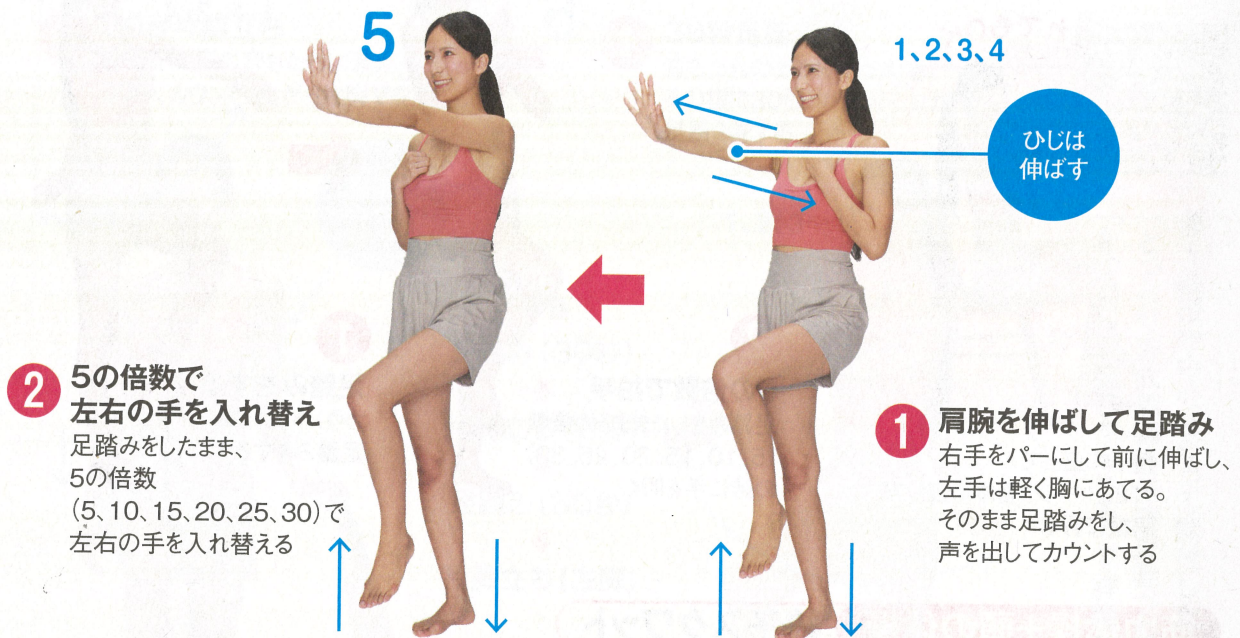
「体を動かす運動と、頭を働かせる知的活動のプログラムを順番に行ない、認知機能に加えて筋力、柔軟性、血管のしなやかさなどを活性化します。

運動プログラムでは、有酸素運動と筋力体操と頭の体操を組み合わせたことがポイントです。家族や友人などと一緒に行ない、その後に水分補給をしながら会話を楽しめば、コミュニケーションの効果も得られます」

運動プログラムの詳細な方法はQRコードから解説動画でも確認できる。

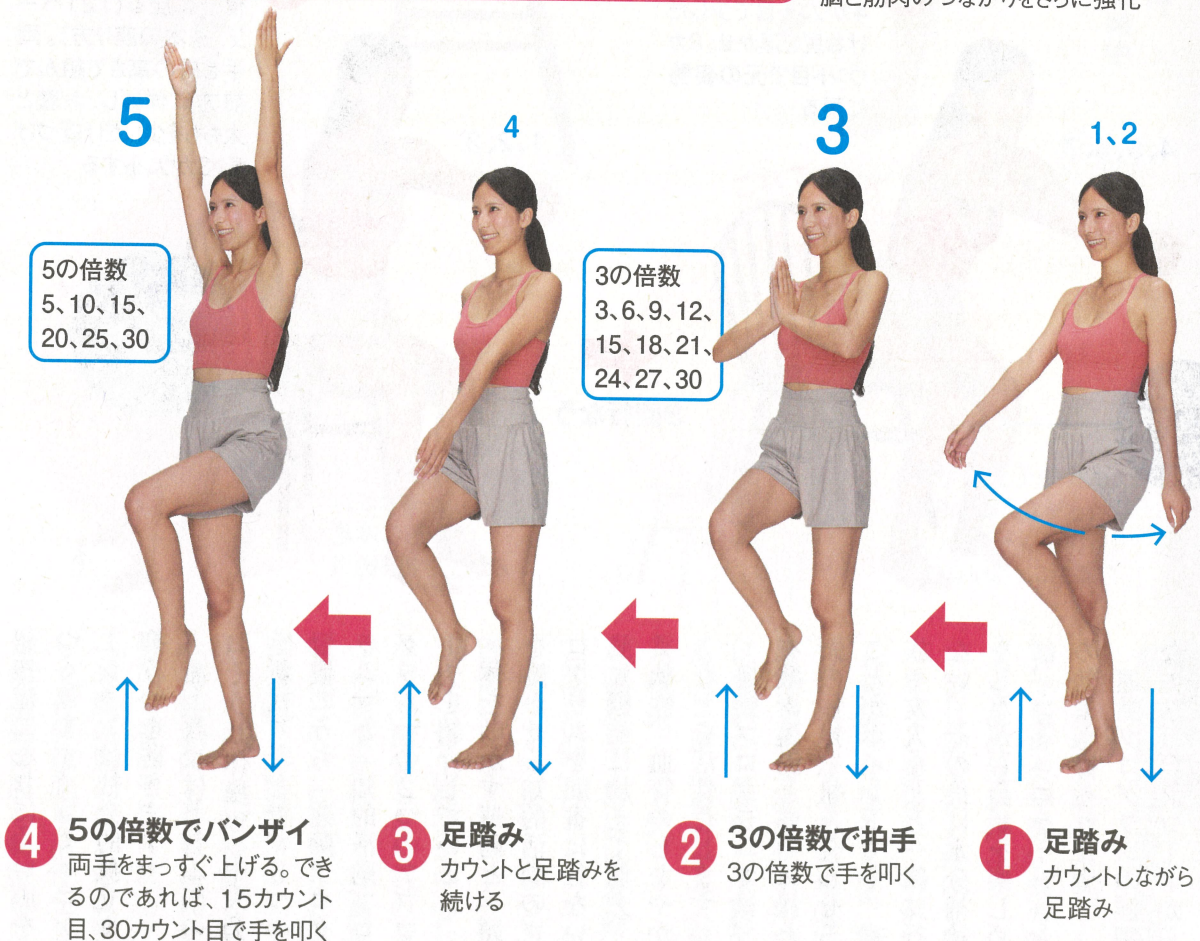
筋力体操+頭の体操 足踏みグーパー

二重課題運動で
脳と筋肉のつながりを強化する



筋力体操+頭の体操 足踏み拍手+バンザイ

2つ以上の動作を同時に行なって
脳と筋肉のつながりをさらに強化



①視空間認知力アップ タイル重ね

●問題

A・B・C・Dのタイルのうち3枚を使って、
9つの面がすべて青くなるようにしましょう。
タイルは回転させてもよい。

〈鍛え方のレベル〉

頭の中だけで解く ★★★

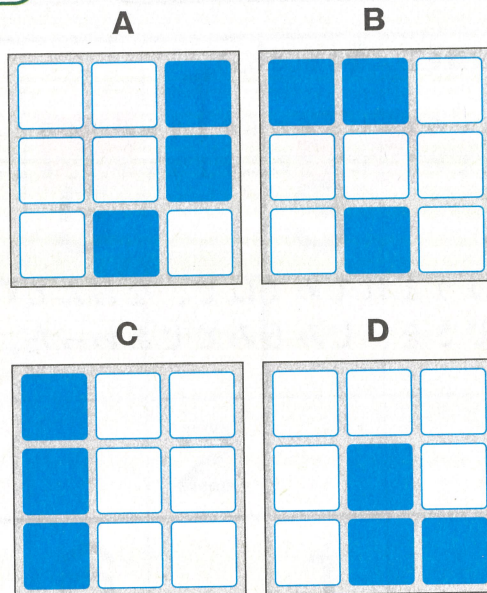
別の紙に書いて解く ★★

解答

3枚を選びアルファベットを記入

〈視空間認知力とは〉

空間の全体的なイメージを把握する能力。衰えると
視界にあるものの配置や遠近感が正確に把握で
きなくなり、椅子にきちんと座れなくなったり、車の車
庫入れに失敗したりするようになる



②遂行力アップ 文章迷路

●問題

スタートからゴールまで、文字をタテかヨコに
1本の線でつないで童謡の歌詞を作りましょう。

〈鍛え方のレベル〉

頭の中だけで解く ★★★★★

ヒントを見ながら解く ★★

※ヒントは126ページ下

(例題)

ことわざを
作りましょう。

スタート

な	い	も	の
く	こ	は	ね
て	な	そ	だ
な	く	せ	つ

ゴール

スタート

な	い	も	の
く	こ	は	ね
て	な	そ	だ
な	く	せ	つ

ゴール

スタート

ゆ	う	き	や	ん	と
り	や	け	こ	ん	か
か	や	こ	ん	こ	あ
ご	け	の	や	け	の
の	う	あ	か	と	ら
か	た	を	わ	ん	ぼ

ゴール

〈遂行力とは〉

物事を計画したり、優先順位をつけて効率的に進めたりして、目的を成し遂げるために必要な能力。
作業をより早く楽に終わることができる力のことで、「要領の良さ」と言い換えられる

7つのアプローチ＋
神経衰弱、俳句も有効

浦上教授が、運動プログラムの後で行なうことを推奨しているのが「知的活動プログラム」だ。そのうち、本特集では視空間認知力、遂行力、注意力、判断力、作業記憶力、思考力、計算力の7つの能力を鍛えるアプローチを紹介する。1日1～2課題を解くのが良いと浦上教授は言う。

「同じ課題も時間をおいて繰り返し挑戦していただいて結構です。制限時間を設けるなど、鍛え方のレベルアップ」を行なうとより効果的です。

ご紹介したプログラム以外にも、『記憶力』を鍛えるにはトランプの神経衰弱が有効ですし、川柳、俳句、短歌は『思考力』のトレーニングとなります。楽しみながら実践してみてください」

③ 注意力アップ 文章訂正

●問題

どこか変な文章を正しく書き直しましょう。

(例題) むしの えこに きあ のふかまりを かじんる ころと まなり した

(答え) むしの こえに あき のふかまりを かんじる ころと になりました

〈注意力とは〉

一つのことを続けたり、雑多なものの中から特定のものを選んだり、複数のことに同時に注意を向けたりする能力。低下すると自動車の運転や料理などの日常生活に支障をきたす

●問題(1)

わしたはうまれてめてはじ、なおんというもののじょうねつのはしげさを、すまさじさを、じみしみとじあわった。(江戸川乱歩『陰獣』より)

解答

●問題(2)

しいさび。なにかくひどさびしい。ぶんじがあのださびしいしほのしたに たったとひりでたって、まっなくら・めつたい・なんにもないせかいのるよを なめがているようなきがする。(中島敦『悟浄歎異』より)

解答

④ 判断力アップ 時刻は？

●問題

時計の表示をもとに、指定された時刻を答えましょう。

〈鍛え方のレベル〉

頭の中だけで解く ★★★★★

時計の針を実際に

回しながら解く ★

〈判断力とは〉

物事を正しく認識し、目的や条件に応じて必要なものを選択する能力。衰えると意欲を失って不安や鬱の原因となる

A 午後0時40分



●問題(1) 時計Aの4時間20分後は？

午前・午後 時 分

●問題(2) 時計Aの6時間30分後は？

午前・午後 時 分

B 午前5時20分



●問題(3) 時計Bの1時間15分後は？

午前・午後 時 分

●問題(4) 時計Bの9時間5分後は？

午前・午後 時 分

⑤作業記憶力アップ ナンバープレイス

●問題

ルールに従って空欄のマス目に数字を入れていきましょう。

●ルール

- ・タテ列に1～6の数字を入れる。
 - ・ヨコ列に1～6の数字を入れる。
 - ・太線で囲まれた2×3の枠内に1～6の数字を入れる。
- ※上記3ルールで数字は重複しない

〈作業記憶力とは〉

何かの作業を行なう時、頭の中に必要な情報を一時的に保持しながら処理を行なう能力。仕事や家事などをスムーズにこなすために欠かせず、低下すると作業の手順を間違えて失敗してしまう

3		1			4
	5		3		
6					
		2			6
	6		1		5
5		3		4	

⑥思考力アップ 文字つなぎ

●問題

左から読むと6文字の言葉になるように、点を線でつなぎましょう。

〈鍛え方のレベル〉

頭の中だけで解く

★★★★

実際に点と点をつなぎながら解く

★★

〈思考力とは〉

観察や記憶によって頭の中に蓄えられた情報を整理したり、結合して新しい関係を作り出したりする能力。衰えると新しい発想が生まれず、周囲との円滑なコミュニケーションが取りづらくなる

解答

キド・ ・ンシ・ ・カイ

ハク・ ・リン・ ・ラズ

シン・ ・アイ・ ・ラク

セケ・ ・レン・ ・ヨク

ハウ・ ・ラン・ ・ソウ

⑦計算力アップ 数式づくり

●問題

4つの数字の間にある□に、+、-、×、÷、=のいずれかを入れて数式を成立させましょう。

〈鍛え方のレベル〉

10分以内で解く ★★★★★

20分以内 ★★★

20分以上 ★

〈計算力とは〉

数字を正しく、素早く処理し、解答を導き出す能力。買い物でのお釣りの計算を暗算で行なうなど、日常生活のなかで衰えないように維持することも肝要

- ① 3 □ 1 □ 4 □ 7
- ② 3 □ 6 □ 4 □ 2
- ③ 7 □ 4 □ 9 □ 3
- ④ 8 □ 4 □ 3 □ 6
- ⑤ 2 □ 3 □ 3 □ 9
- ⑥ 9 □ 3 □ 2 □ 5

全問題の解答

①タイル重ね B・C・D

②文章迷路

スタート

ゆ	う	き	や	ん	と
り	や	け	こ	ん	か
か	や	こ	ん	こ	あ
ご	け	の	や	け	の
の	う	あ	か	と	ら
か	た	を	わ	ん	ぼ

ゴール

③文章訂正

問題(1)

わたしはうまれてはじめて、
おんなというものの
じょうねつのはげしさを、
すさまじさを、
しみじみとあじわった。

問題(2)

さびしい。なにかひどくさびしい。
じぶんがあのださびしいほしのしたに
たったひとりでたって、
まっくらな・つめたい・
なんにもないせかいのよるを
ながめているようなきがする。

④時刻は？

- (1) 午前・午後 5時0分
- (2) 午前・午後 7時10分
- (3) 午前・午後 6時35分
- (4) 午前・午後 2時25分

④ナンバープレイス

3	2	1	5	6	4
4	5	6	3	2	1
6	4	5	2	1	3
1	3	2	4	5	6
2	6	4	1	3	5
5	1	3	6	4	2

⑥文字つなぎ

キド・ンシ・カイ — ハ克蘭カイ
ハク・リン・ラズ — セケンシラズ
シン・アイ・ラク — キドアイラク
セケ・レン・ヨク — シンリンヨク
ホウ・ラン・ソウ — ホウレンソウ

⑦数式づくり

- ① $3 \times 1 + 4 = 7$
- ② $3 \div 6 \times 4 = 2$
- ③ $7 - 4 = 9 \div 3$
- ④ $8 \div 4 \times 3 = 6$
- ⑤ $2 \times 3 + 3 = 9$
- ⑥ $9 \div 3 + 2 = 5$