

お名前

法人会員No. C

—

ワーキングメモリをよく鍛える

らくしゅう式・脳活性化メソッド

活脳・介護レク
脳活性化プラス®

①号 課題教材

<課題一覧・実践記録表>

1つの課題につき、2回ずつ課題を取組みましょう。
取り組んだ日付を書き入れます

① 3文問題	② 動物メモリー動画	③ ワンニャンメエー	④ 紅葉狩りの計画
月 / 日	/	/	/
/	/	/	/
⑤ 洗濯ばさみつまみ	⑥ 音読	⑦ 計算	⑧ 数字さがし20
/	/	/	/
/	/	/	/
⑨ ウォームアップジャンケン	⑩ たばこ体操	⑪ どたばたエクササイズ	⑫ イメージ連鎖記憶
/	/	/	/
/	/	/	/



←会員限定
連絡用LINE
「脳活性化プラス」

実施施設名

運営責任者

修了確認日

年

月

日

「脳活性化プラス 実践士 1 級養成」コース

【本教材に収容されている課題】

脳活性化プラスでは、活脳・介護レクを以下の通り A～N の 15 種類に分類しています。

教材①号から⑥号までに、必修課題として約 70 以上の課題が出題されます。

以降は、実践士に必要なスキルアップのためのプログラムや認知機能テストなども含まれます。

教材プログラム種類	教材 ①号	タイトル
A:活脳・集団レク	○	たばこ体操
B:活脳・個別レク	○	3文もんだい／ワンニャンメー
C:活脳・エクササイズ	○	どたばたエクササイズ
D:活脳・口腔体操		
E:活脳・視覚動作	○	数字さがし 20
F:活脳・手指動作	○	せんたくばさみ
G:活脳・機械操作		
H:活脳・計画づくり	○	もみじ狩りの計画
I:イメージ連鎖記憶	○	イメージ連鎖記憶法 8 語
J:活脳・うた踊り		
K:活脳・回想会話		
L:活脳・レク動画		動物メモリーカード
M:音読	○	がまの油
N:計算	○	足し算引き算 33 問
o:その他	○	準備あとだしジャンケン

「脳活性化プラス 実践士1級養成」コース

【脳活性化プラスの「サポートの心得（こころえ）」】

脳活性化効果を高めるための大切な事項です。十分に理解してから取組みを始めてください。

☆毎回の取組み前に、声に出して読んで確認しましょう。

脳活性化プラス 大切なサポートの心得

声かけ

「間違えても気にしないで」

「間違えていても、活性化している！」
とことん前向き！**励ましの言葉**を声かけしよう。

楽しむ

スタッフもいっしょに**楽しむ精神**が大事。
自身も**間違いを笑い飛ばす気持ち**で取組む。



笑い

会話

コミュニケーションをたくさんとりながら、取組もう。

会話が多いことは、ワーキングメモリをよく鍛えます。

拍手

「拍手」の音や動作で、参加者のやる気が高まります。

「できたこと」ではなく、**取組み自体を認めて拍手でほめましょう。** みんなで拍手！

気分が乗らない様子の時は、時間をおき、**気分が変わった時**に誘いましょう。

無理強いは禁物。

負担にならない

「もう終わり？」が

「これなら次もできる」につながる。

負担にならない取組み量が**継続の秘訣**です。

拍手！で終わえましょう。

継続

「脳活性化プラス 実践士 1 級養成」 コース

【実践士に必要な「実践力」】

「脳活性化プラス実践士」に必要な「実践力」とは、
「脳活性化スキル」「サポート力」および「継続力」の3つを合わせた力を指します。

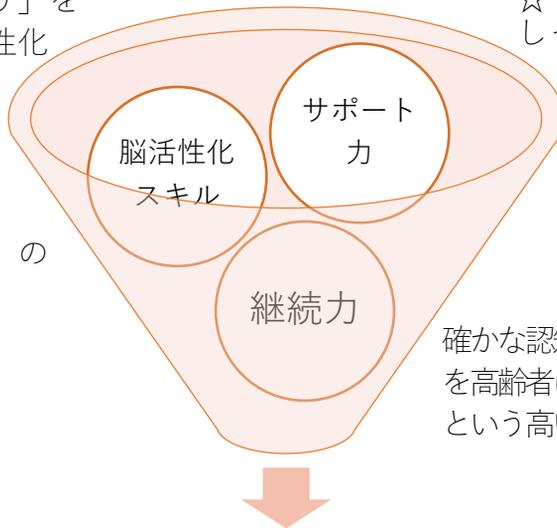
どんなに良い脳活性化プログラムも、確かな「脳活性化スキル」と正しい「サポート力」がなければ、効果が得られません。そして、日々衰えていく心身の機能に、私たちが大切な働きかけをやめない、このことがなにより重要なのです。

☆「ワーキングメモリ」を効果的に鍛える脳活性化スキルを習得する



☆「マイプログラム」の充実

☆「サポートの心構え」をしっかりと習得する



確かな認知機能低下予防・介護予防法を高齢者に提供し、地域貢献をするという高い意識で継続する

脳活性化プラス 実践力

間違いを楽しんで 笑う。
声を出して、みんなで 笑う。
拍手をして、笑う。
真剣になって、笑う。
とまどって、笑う。
慌てて、いそいで、可笑しくて、笑う。



課題①号（1）：「3文問題」



1. 下の「3つの例文」を白板に書いて行う。
- ①1つ目の文章を、皆で声にだして読みます。
 - ②下線の「言葉」を覚えます。（「悪いこと」を覚える）
 - ③2つ目の文章、3つ目の文章でも、同様に行う。

1つめの文

悪いこと をしたら、叱られるのは 当然だ

2つめの文

いつもと ちがう店で 食事をした

3つめの文

赤くて 温かい 手ぶくろ を買った

2. 文章を「見ないように」してから、覚えた「3つの言葉」を言う。
答えは順不同でよい。

答えは？

悪いこと

いつもと

手ぶくろ

3. 上の例文を参考に、適当に文章を3つ作って「3文問題」を行おう。

☆「脳活性化プラス」

文章を1つ増やして、4文問題にチャレンジしよう！

課題①号（2）：「動物メモリーカード」

★動画を見ながら取組めます。

会員ページから動画および画像を閲覧することができます。

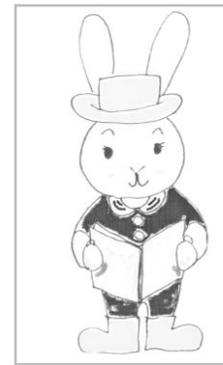
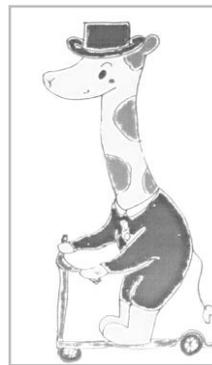
右のQRコードからも動画（3分）閲覧可能。→



①動物の絵を見て「洋服の色」を言ってください。

ただし、「うさぎ」の場合には何も言いません。

「色」を言うのを我慢する。



②「帽子の色」を言ってください。

ただし、「花」をもっている場合は「洋服の色」を言います。

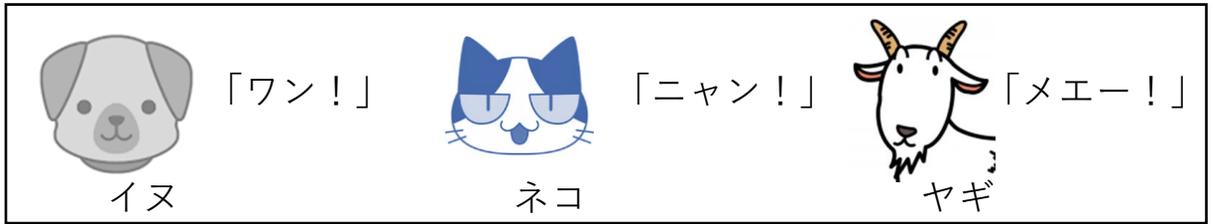
【プラス1】上記以外の「ルール」を考えて、出題してみよう。

例) 「ぼうし」の色を言って下さい。ただし本を読んでいるときは「くつ」の色を言います。

課題①号 (3) : 「ワンニャンメエー」

判断力 ワーキングメモリ

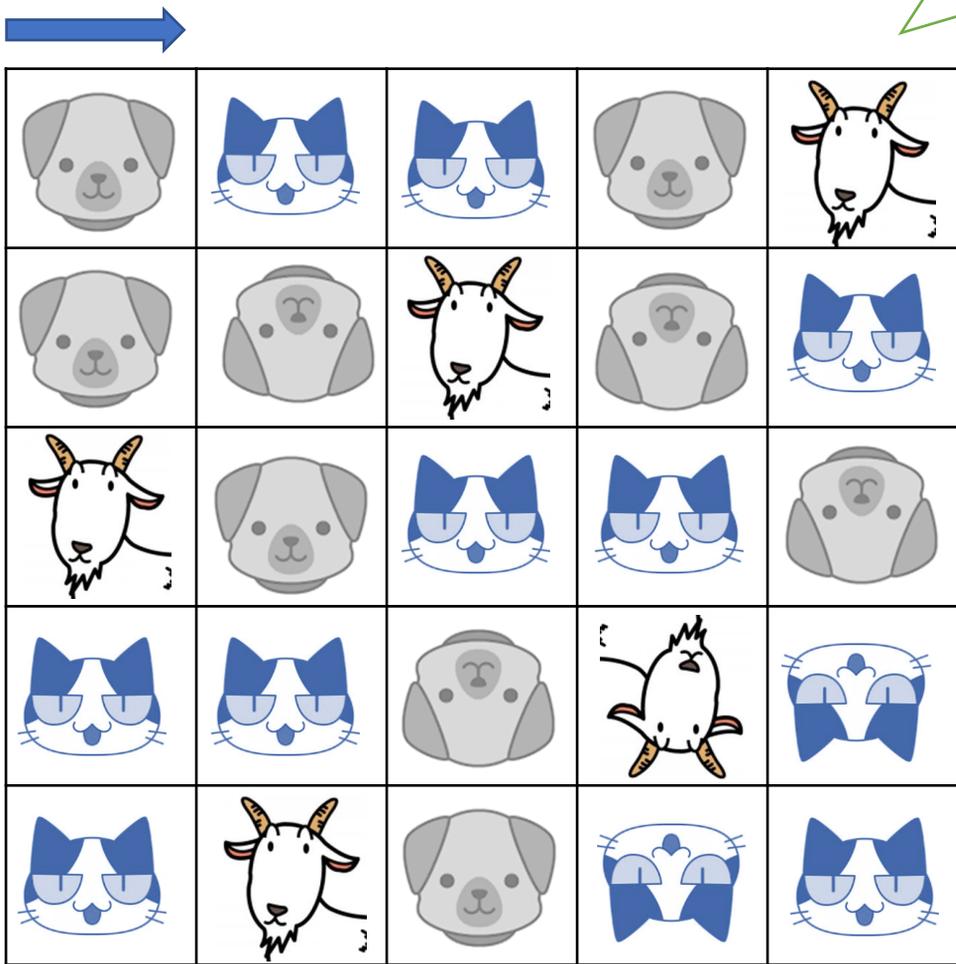
絵を見ながら、声に出して鳴き声を言っていきます。



ただし、絵がさかさまになっているときは「メン！」と言います。

できるだけ、いそいで行いましょう。

「ワン」
「ニャン」
「ニャン」
「ワン」
「メー」
と続けます。

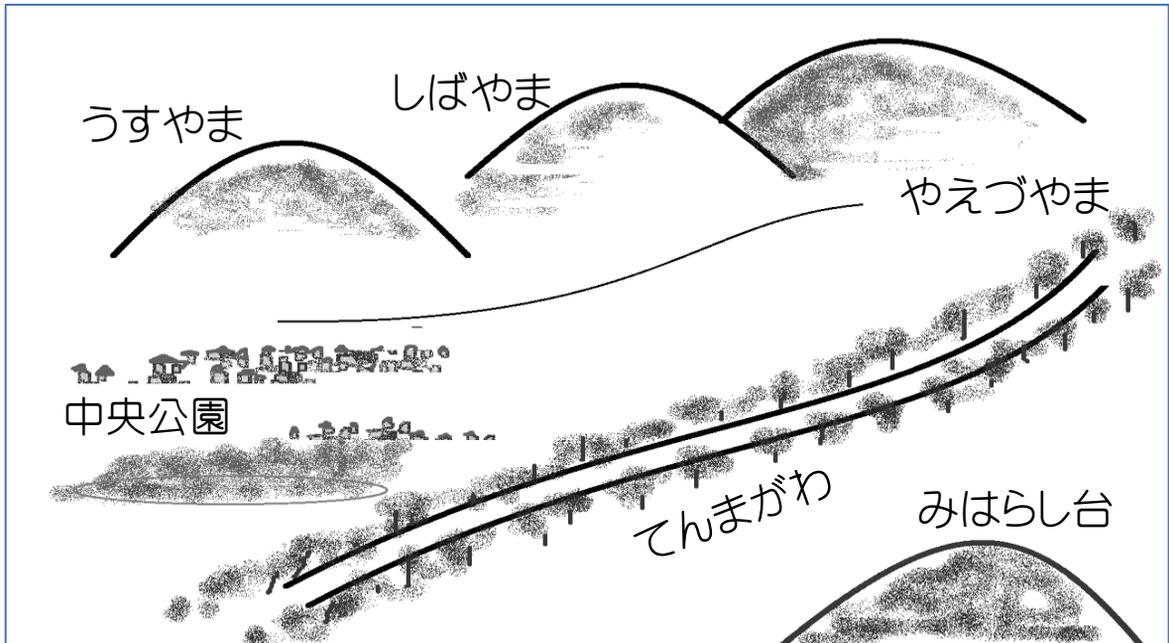


くりかえしトライしましょう。だんだん速くできるとよいです。

課題①号 (4) : 「もみじ狩りにいこう」

計画 力	イメージ 力
ワーキン グメモリ	

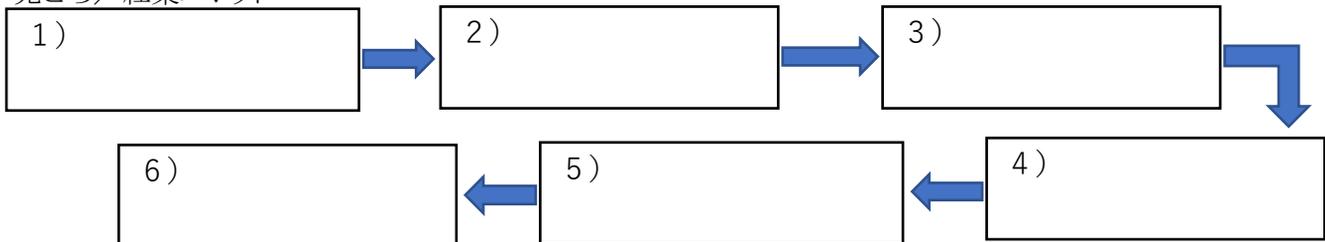
1. 地図と表を見て、6カ所の「紅葉スポット」の場所を確認します。
見ごろの早い順に、「見ごろ」と「紅葉スポット」を下の空欄に書きましょう。



<紅葉スポット>	<見ごろ>
うすやま	今月中旬頃
しばやま	今月5日頃
やえづやま	今月1日頃
みはらし台	来月10日頃
てんまがわ	来月初旬頃
中央公園	今月下旬頃

紅葉について会話しよう！
○好きな木は？
○きれいだった場所は？

見ごろ/紅葉スポット

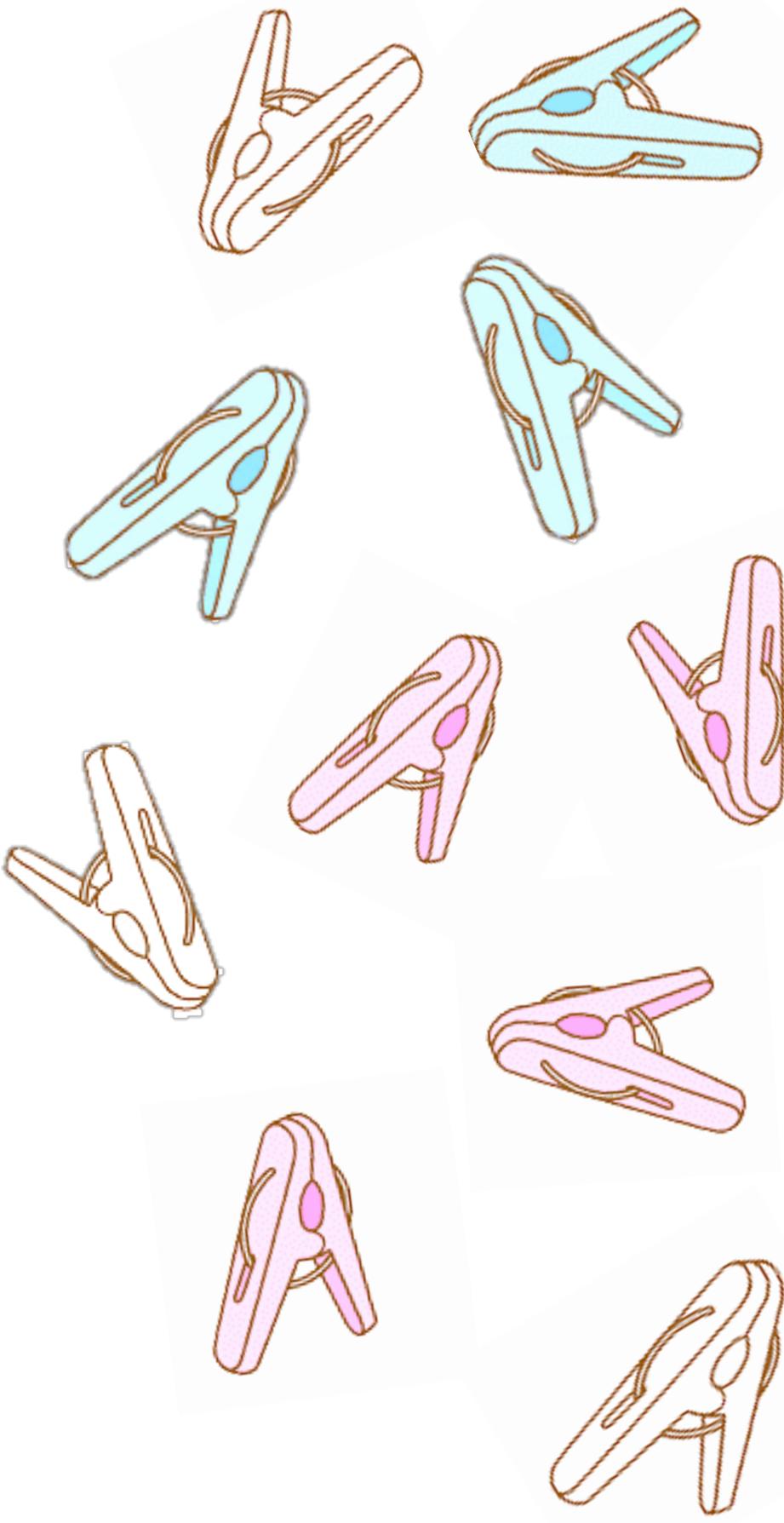


2. 「今月下旬」に、友人と「紅葉スポット」を3カ所見に行く。どこに行く？
どんな順番で行く？ 計画を立てましょう。 ※自由回答

(答え)1. や/し/う/中/て/み

課題①号 (5) : 「洗濯ばさみ」 (ゆうゆう)

1. 「洗濯ばさみ」をつまむ動きをします。洗濯ばさみの「向き」を見て、左右どちらの手を使うかを決めます。「3本の指」を使って、「つまむ動作を3回」ずつ行います。開いたり閉じたりをイメージしましょう。



2. 「洗濯ばさみ」は全部でいくつあるでしょう。「つまむ動作を1回」ずつ行いながら、数えましょう。

課題①号 (6) : 音読 「がまの油売り」

「がまの油売り」

サテお立ち会い、手前ここに取りいだしたるは

筑波山名物ガマの油、ガマと申してもただのガマ

とガマが違ふ、これより北、北は筑波山のふもと

は、おんばこと云ふ露草をくろうて育つた四六の

ガマ、四六五六はどこで見分ける。前足の指が四

本、後足の指が六本合わせて四六のガマ、山中深

く分け入つて捕いましてこのガマを四面鏡ば

りの箱に入れるときは、ガマはおのが姿の鏡に

映るを見て驚き、タナリータナリーと油汗を流

す、これをすきどり柳の小枝にて三七二十一日

間、トローリトローリと煮つめましてたるがこのガ

マの油。この油の効能は、ひびにあかぎれ、しも

やけの妙薬、まだある、大の男の七転八倒する虫

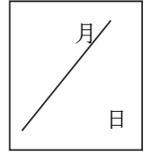
菌の痛みもびたりと止まる、まだある (中略) は

れもの一切、そればかりか刃物の切れ味を止め



課題①号（7）：「足し算・引き算 33問」

前頭前野を鍛える＋

生活機能
計算力前頭
前野

声にだしながら、はやく解きましょう。

(お名前 _____)

$2 + 5 = \square$

$7 - 3 = \square$

$10 - 4 = \square$

$3 + 4 = \square$

$7 + 7 = \square$

$8 + 3 = \square$

$3 + 9 = \square$

$10 - 5 = \square$

$15 - 4 = \square$

$7 + 3 = \square$

$6 + 1 = \square$

$9 + 8 = \square$

$6 + 5 = \square$

$7 + 6 = \square$

$1 + 9 = \square$

$8 + 4 = \square$

$5 + 7 = \square$

$4 + 8 = \square$

$9 + 2 = \square$

$3 + 8 = \square$

$11 + 8 = \square$

$4 + 6 = \square$

$13 - 5 = \square$

$9 - 5 = \square$

$5 - 2 = \square$

$5 + 6 = \square$

$15 + 3 = \square$

$2 + 9 = \square$

$4 + 4 = \square$

$8 + 9 = \square$

$6 + 2 = \square$

$6 + 6 = \square$

$18 - 3 = \square$

タイム： 分 秒

課題①号 (8) : 「数字探し1-20」

E:活脳・視覚動作

下肢
筋力

ワーキン
ゲームリ

視覚
動作

1から20まで順に数字をできるだけ速く探し、声に出して読むと同時に、「人差し指」でさしていきます。目をキョロキョロ意識して動かしながら行いましょう。視覚動作を鍛えます。

2回目は、「数字がななめ」のときは指でさしたあと「起きて！」「ボン、ボン」と言いながら足踏みをして2回行います。

11

1

13

3

9

8

5

18

7

12

20

19

2

17

15

14

16

10

4

6

E:活脳・視覚動作

課題①号（9）：「あとだしジャンケン」

毎回、集団で行うプログラムの前に ウォーミングアップとして「あとだしジャンケン」を行いましょう。

1. 取組み①：手指の運動

皆で手指の運動をしましょう。



①「グー・チョキ・パー」の動作 3回練習します。ゆっくりでいい。指に力をこめたり、しっかりのばしたり。（拍手）

②つぎは「パー・チョキ・グー」を3回練習。（拍手）



2. 取組み②：ジャンケンの確認

質問&確認しながら、ジャンケンの手を出します。

- 例
- ・「パー」に勝つのは？→「チョキ」
 - ・「グー」に勝つのは？→「パー」
 - ・「パー」に負けるのは？→「グー」ですね

3. 取組み③：「あとだしジャンケン」。最初はゆっくり行う

「あとだしジャンケン、ジャンケン、ポーン、ポーン」の音頭にあわせて行う。最初の「ポーン」の後にスタッフがジャンケンの手を出し次の「ポーン」の後に参加者がジャンケンの手を出す。

(1)「私の手に勝って下さいね。」

例. スタッフ：最初の「ポーン」の後にチョキ
→参加者：2回目の「ポーン」の後に（勝つように）グーを出す

じゃんけんポーン!



(2)「私の手に負けて下さいね。」

例. スタッフ：最初の「ポーン」の後にグー
→参加者：2回目の「ポーン」の後に（負けるように）チョキ出す

さらに、脳活性化プラス！

- ☆だんだん、スピードを速めてもよい。
- ☆連続して、3回以上行う。
- ☆「勝って」「負けて」を混ぜて行う。



課題①号（10）：「たばこ体操」ワーキン
グメモリ

1. 下の「6つのことば」を白板に書いて行います。
言葉の発声に合わせて手をたたきましょう。

①たばこ

②ぼうし

③ながれぼし

④こうじげんば

⑤ばいうぜんせん

⑥せんぞだいたい



2. 「ルール①」を加えて行う。

○「ルール①」：「濁点（だくてん）の文字では手をたたかない」

・慣れたら、白板の文字をできるだけ見ないで行おう。

3. 「ルール②」を加えて行う。

・「ルール②」：「手をたたいた回数を数えながら行う」

→① 2回② 2回③ 3回④ 3回⑤ 5回⑥ 4回

★チャレンジ：濁点のつく言葉を皆で出し合い白板に書いてやってみよう！

課題①号（11）：「どたばた体操」

すね 筋力	ワーキン グメモリ
転倒 予防	

すねの筋力（「前頸骨筋 ぜんけいこつきん」）を鍛えることで、すりあしを防ぎ、転倒事故の予防になります。

1. 準備運動。「1, 2, 3, 4」と言いながら、「つま先をあげてさげる」を4回行う。すねに力が入ったことを確認する。3回くらい繰り返す。
2. 下の「4つのことば」を白板に書いて行います。言葉の発声に合わせて、「つま先あげさげ」を行いましょよう。

- ①どたばた
- ②がんばるぞ
- ③ガスばくはつ
- ④せんぞだいたい



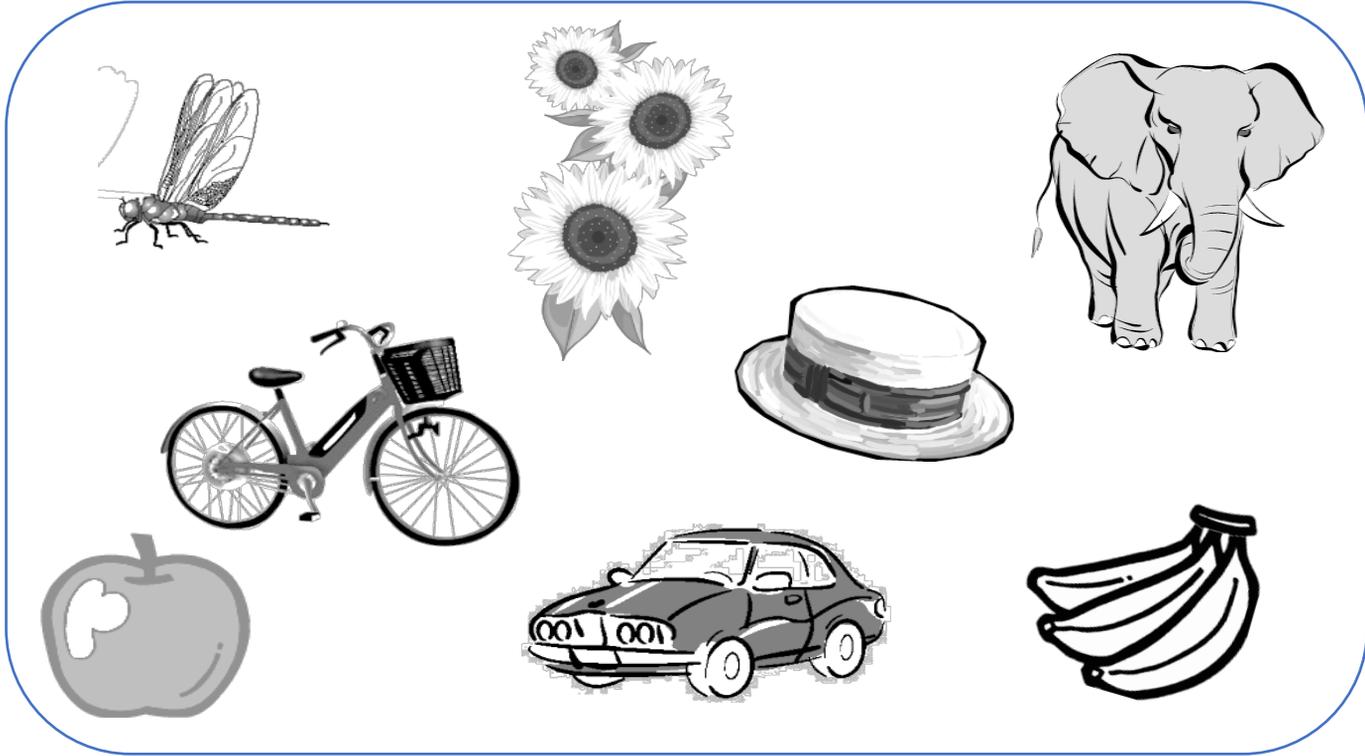
3. 「ルール①」を加えて行う。
 - 「ルール①」：「濁点（だくてん）の文字では、つま先をあげない」
 - ・慣れたら、白板の文字をできるだけ見ないで行おう。
4. 「ルール②」を加えて行う。
 - ・「ルール②」：「つま先をあげた回数を数えながら行う」
 - ①2回②2回③4回④4回

★チャレンジ：濁点のつく言葉を皆で出し合い白板に書いてやってみよう！

課題①号 (12) : 「イメージ連鎖記憶 8こ」



1. 下に「8個のもの」があります。1個ずつ指で指し、物の名前を言って、「8個のもの」を確認しましょう。まだ覚える必要はありません。



2. 次の文章を声に出して読みます。情景をイメージしながら「8個のもの」を覚えましょう。

- 「ゾウ」と「クルマ」がつなひきをするようになった。
- ゾウは真っ赤な「リンゴ」をたくさん食べて力をたくわえた。
- でも「バナナ」の皮をふんで、すべって転んで負けてしまった。
- 負けたゾウは「ぼうし」をかぶり、「ひまわり」のもよりのメガネをして変装して、小さな「自転車」に乗って逃げた。
- そしたら、「とんぼ」が必死に追いかけてきてぼうしにとまった。

3. イメージした情景を思い出しながら、覚えた「8個のもの」を言います。
いくつ思い出せるかな？

個