

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®

②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

※ゆ) ゆうゆう

| | | | |
|----------------|--------------|---------------|---------------|
| ① ゆ) お金の計算 | ②あちこち ゲーパ | ③みずかき トントン | ④右脳パズル |
| 月 / 日 | / | / | / |
| / | / | / | / |
| ⑤ラクダ ラッコの空手 | ⑥電話操作 | ⑦マス計算 | ⑧回想法 |
| / | / | / | / |
| / | / | / | / |
| ⑨ ゆ) 音読 | ⑩ものの大小 | ⑪ゆ) イメージ連鎖 | ⑫あんたがた どこさ |
| / | / | / | / |
| / | / | / | / |



←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 ②号 | タイトル |
|-------------|----------|-------------------|
| A:活脳・集団レク | ○ | みずかきトントン |
| B:活脳・個別レク | ○ | お金の計算／ものの大小/右脳パズル |
| C:活脳・エクササイズ | ○ | あちこちグーパー |
| D:活脳・口腔体操 | ○ | ラクダとラッコの空手 |
| E:活脳・視覚動作 | | |
| F:活脳・手指動作 | | |
| G:活脳・機械操作 | ○ | 電話操作 |
| H:活脳・計画づくり | | |
| I:イメージ連鎖記憶 | ○ | イメージ連鎖記憶法 5 語 |
| J:活脳・うた踊り | ○ | あんたがたどこさ |
| K:活脳・回想会話 | ○ | 回想「おどり」 |
| L:活脳・レク動画 | | |
| M:音読 | ○ | ゆうゆう 音読 |
| N:計算 | ○ | マス計算 |
| O:その他 | | |

脳活性化効果を高めるために
毎回の取り組み前に、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**で取り組む。



笑い

会話

コミュニケーションをたくさんとりながら、取り組む。
会話が多いことは、ワーキングメモリをよく鍛える。

拍手

負担にならない取り組み量が**継続の秘訣**です。
たくさん「拍手」で、気分も上向きに。

継続

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。



取組みの解説

(1) : ゆうゆう : お金の計算

| | |
|----------------|---|
| 取組みポイント | <ul style="list-style-type: none"> ・どなたでも取り組めます ・声にだしながら、数える ・指でさしながら、数える ・くりかえし、数える ・金額を記憶する |
| さらに 脳活性化プラス | <ul style="list-style-type: none"> ・実際のお金で取り組むのもよい ・買う物を「イメージ」する（大きさ・硬さ、形状・匂い・味） ・どちらを買いたい、食べたいか話す ・会話をたくさん行う |

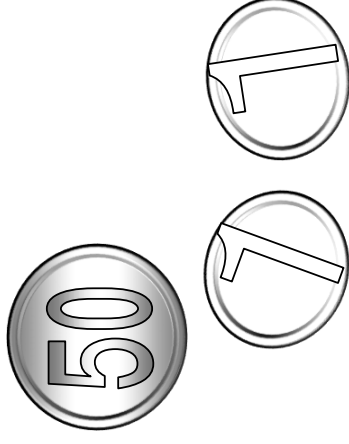
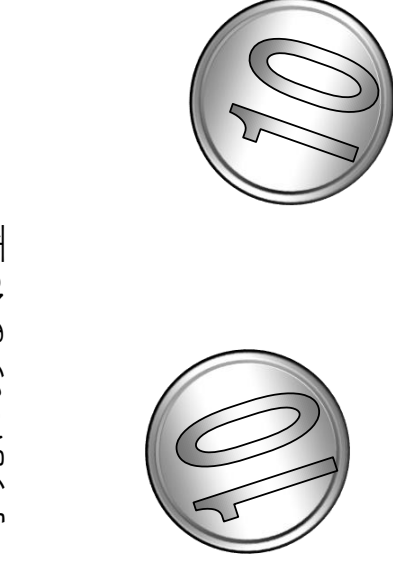
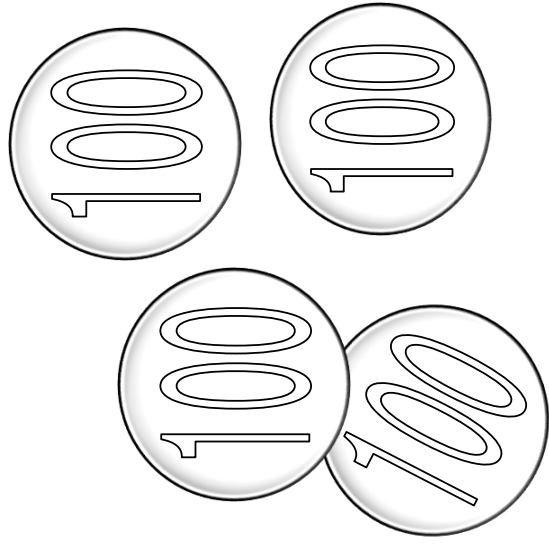
取組みメモ

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

課題②号(1) : 「ゆうゆうお金の計算」

「手元のお金」をかぞえましょう。指で指しながら数えます。

手元にあるお金



円

買えるものはどっち? ○をつけましょう。

ケーキ 2こ

570円

まんじゅう 3こ

340円

取組みの解説

(2) : あちこちグーパー

| | |
|----------------|---|
| 取組みポイント | <ul style="list-style-type: none">・活脳できるエクササイズ・はじめは、ゆっくり・声をしっかりだしながら、腕を動かす・くりかえし、行う・座位でも取り組める |
| さらに 脳活性化プラス | <ul style="list-style-type: none">・グー、パーを変える・1から12まで数えながら行う・足踏みをしながら行う |

取組みメモ

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| | | |
|--------------|-------------|----------|
| ワーキング メモリ | 行動 プログラム | 上肢 運動 |
|--------------|-------------|----------|

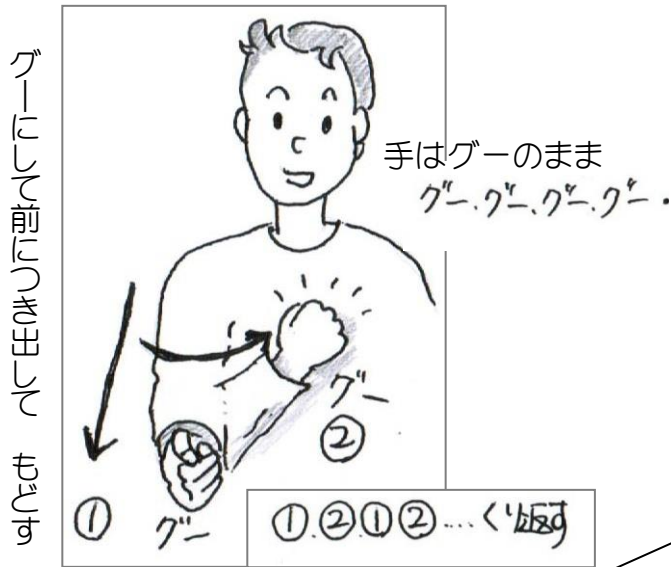
身体をうごかしながらワーキングメモリを鍛えよう

【準備】

1. 準備運動・・・両手グー、パーをくりかえして、指をほぐします。
2. 次に、右腕・左腕のそれぞれの動きを覚えます。

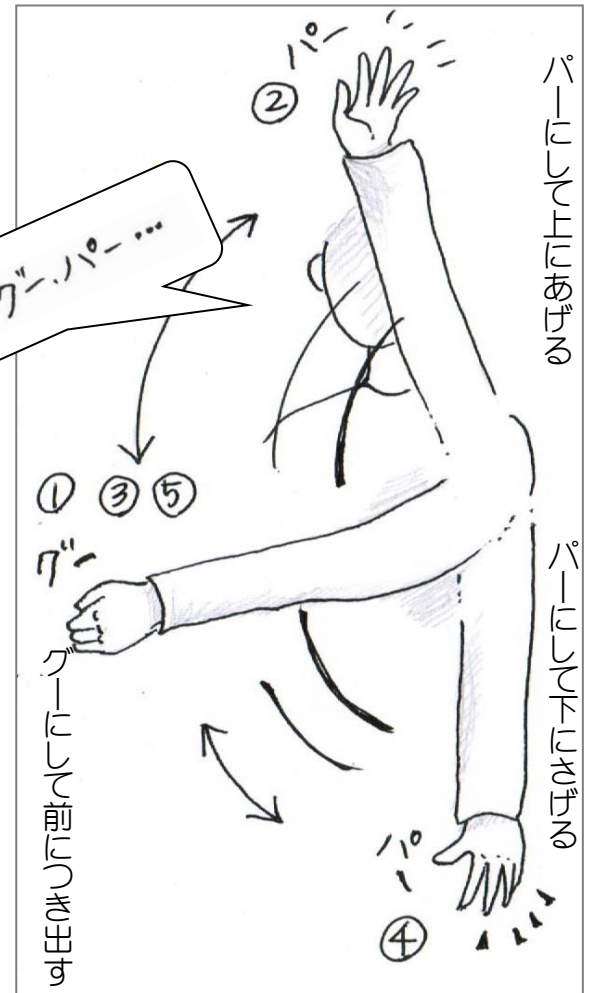
《右腕のうごき(前方屈指運動)》

- ①手はグーにして腕を前につきだす。
- ②手をグーのまま胸にもどす。



《左腕の動き(上下運動)》

- ①グーにして腕を前につきだす
 - ②パーにして腕を真上にあげる
 - ③グーにして①にもどす
 - ④パーにして腕を下へおろす
 - ⑤グーにして①へもどす
- ①～⑤を繰り返す。



3. 上記の「右腕」「左腕」の動きを、同時に行います。



- ★左腕の動きにあわせて「グーパーグーパー...」の掛け声をするるとやりやすい。
 - ★慣れたら→腕を逆にして、右腕を「上下運動」、左腕を「前方屈指運動」にする。
 - 「前方屈伸運動」で胸に手を戻す際、「グー」を「パー」にする。
- さらにレベルアップ
- 「前方屈伸運動」で胸の前で「グー」、前へのばして「パー」にする。
 - 3で、両手を前に伸ばして「グー」「パー」からはじめるとよい。

取組みの解説

(3) : みずかきトントン

| | |
|----------------|--|
| 取組みポイント | <ul style="list-style-type: none">・ 座位でできる・ 指をしっかり伸ばして、関節を刺激するとよい・ くりかえし、行う・ 歌を歌ってリズムよく行う |
| さらに 脳活性化プラス | <ul style="list-style-type: none">・ ルールを加えて行うとさらにワーキングメモリを鍛える・ 準備に「みずかきをつまんでもむ」を加える・ 足踏みをしながら行う |

取組みメモ

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

課題②号 (3) : 「みずかきトントン」

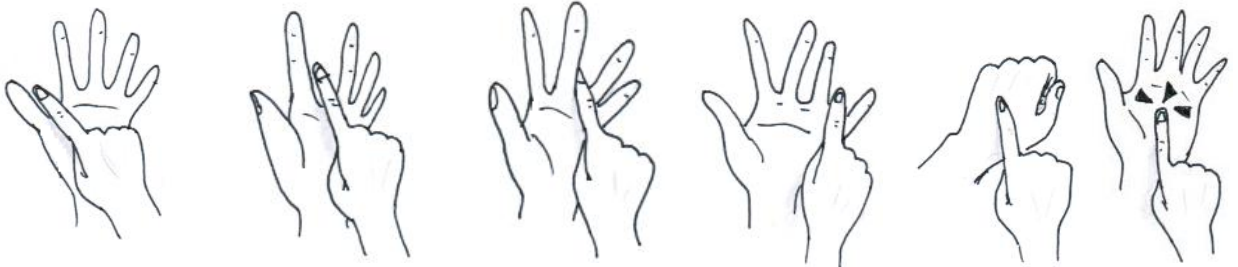
「カエルの歌」で♪

【準備運動】

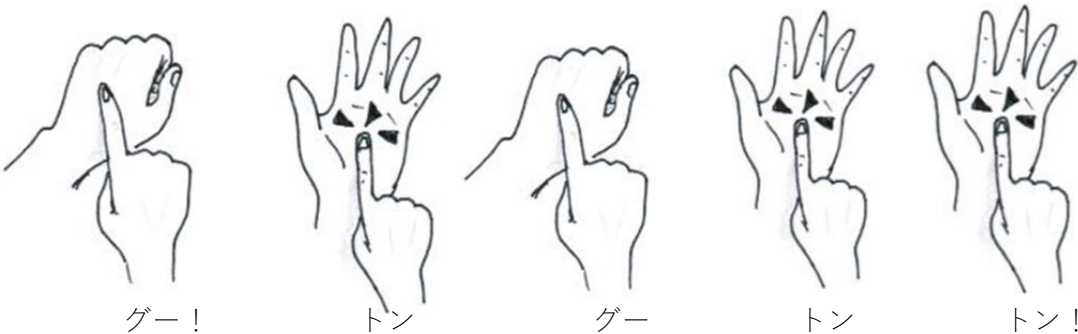
両手指をほぐし、血行をよくします。指先のしびれや痛みの改善につながります。みずかき部分は普段、ほとんど触れない部分ですので、トントンとたたき（押して）刺激しましょう。

- (1) 声に出しながら、リズムカルに指を動かしましょう。
絵のように左手を開いて、右手は人差し指を立てます。「イチイチ」で、2回ずつたたきます。

イチ、イチ ニー、ニー サン、サン シー、シー グー！ トン！



(親指と人差し指の間) (人差し指と中指の間) (中指と薬指の間) (薬指と小指の間) (グーの手の甲) (返した手のひら)

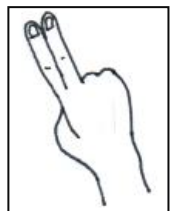


グー！ トン グー トン トン！

スムーズにできるようになるまで、繰り返しましょう。

- (2)次は、反対の手で行う。

- (3)たたか方の指を2本にして、行います。開いた指と指の間を押し開くように強めに押すと、関節を刺激できます。



★レベルアップ

「カエルのうた」を歌いながら、行いましょう。ちょうど2巡できます。
「カエルの歌がきこえてくるよ、ゲゲゲゲ、ゲロゲロゲロゲログワグワグワ」

取組みの解説

(4) : 右脳パズル

| | |
|----------------|--|
| 取組みポイント | <ul style="list-style-type: none"> ・ 右脳パズルを使って取り組む ・ 「らくらく」パズルは5枚で行う ・ はじめに出来上がりのイメージをよく見る ・ 普段つかわない手で行うのもよい |
| さらに 脳活性化プラス | <ul style="list-style-type: none"> ・ 制限時間30秒などを決めて、急いで行う ・ 自己ベストタイムを記録する楽しみ ・ くりかえし行う ・ パズルの大きさや感触 ・ 新しいカタチを自由に組んであそぶ ・ 動物に見立てたり、自由な形状にしてあそぶ |

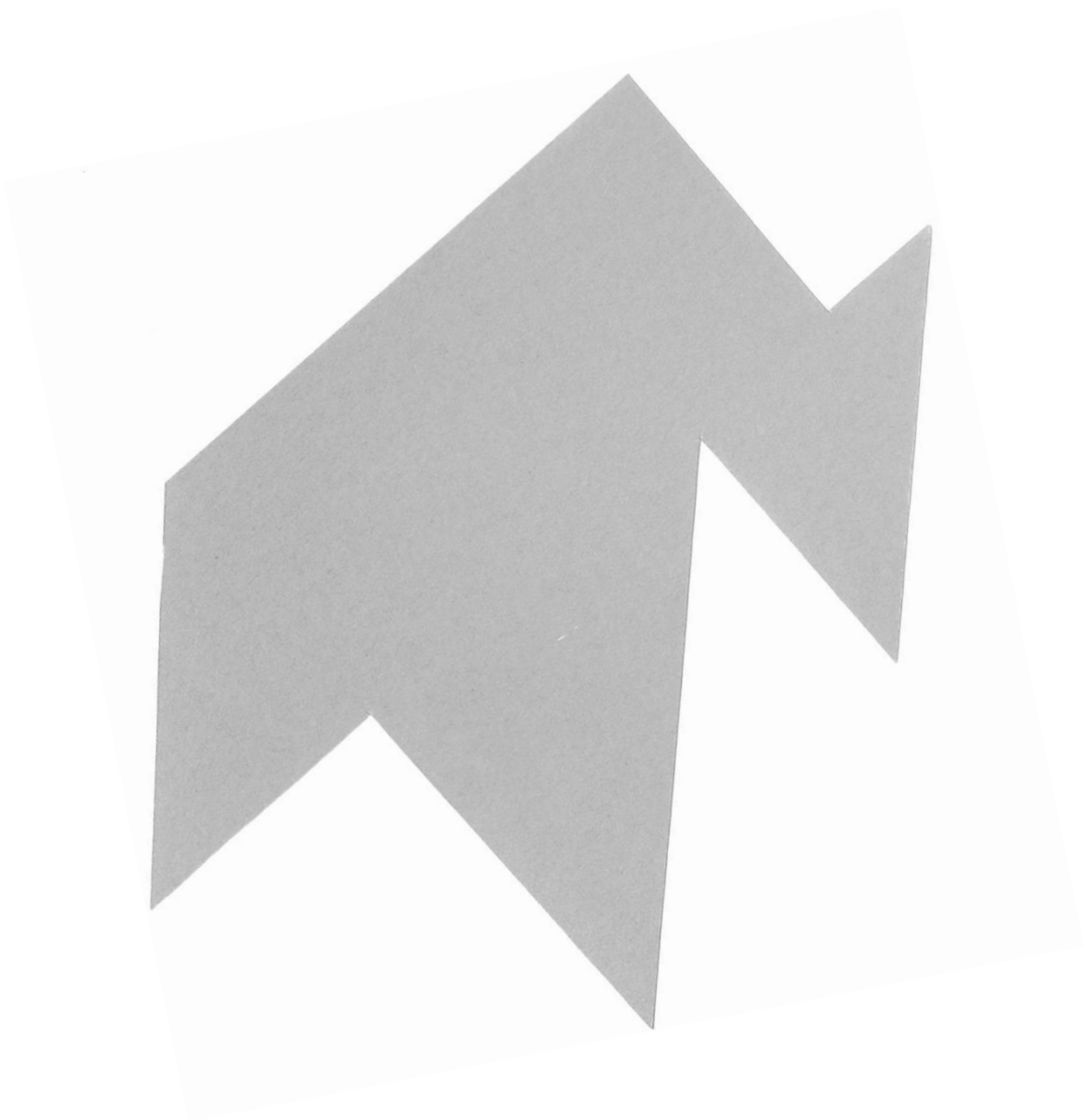
取組みメモ

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

課題②号（4）：「右脳パズル」

イメージ 図形 手指
力 認識 動作

5つのパズルピースを使って行います。
はじめに出来上がりをイメージしてから行いましょう。



取組みの解説

(5) : らくだとラッコの空手

| | |
|----------------|--|
| 活脳・口腔体操 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 食べる能力の強化 ・ 飲み込む能力を高める ・ ワーキングメモリを鍛える |
| さらに 脳活性化プラス | <p>以下を意識して取り組む</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 「ぱ」 口を閉じて飲み込む力 ・ 「た」 舌で食べ物を口内の奥に運ぶ力 ・ 「か」 口の奥まで運んだ食べ物を食道に運ぶ力 ・ 「ら」 舌を使い、ゴックンと飲み込む力 |

取組みメモ

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

課題②号 (5) : 「ラクダとラッコのからて (空手)」

口腔
体操

ゆっくりと発声することで、気道周辺の筋力を強化できます。
意識して、ゆっくりと行いましょう。

ワーキング
メモリ下肢
筋力

1. 【準備運動】

「ば・た・か・ら」と言いながら、発声に合わせて手をたたく4回。
のどの奥に力が入ったことを確認する。3回くらい繰り返す。

2. 「パ・ン・ダ・の・た・か・ら」と言いながら、発声に合わせて手を
たたき、同時に足踏みも行う。3回くらい繰り返す。

下肢筋力も鍛えられる。

3. 下の「2つの唄」を白板に書いて行います。
言葉の発声に合わせて、拍手と足踏みを行いましょう。
ゆっくり行う。



| | | | |
|--------------|--------------|--------------|-------------|
| パンパン (2回) | たたくよ (2回) | らくだの (2回) | からて (2回) |
|--------------|--------------|--------------|-------------|



| | | | |
|--------------|--------------|--------------|-------------|
| パチパチ (2回) | たたくよ (2回) | ラッコの (2回) | からて (2回) |
|--------------|--------------|--------------|-------------|



4. 新たな「ルール」を加えて行う。

☆ 「パンパン」の時は、右手・左手の順にパンチを2回出す。

(拍手・足踏みはしない)

☆ 「パチパチ」の時は、右手と左手の人差し指を2回あわせる。

(拍手・足踏みはしない)

慣れたら、白板の文字をできるだけ見ないで行う。

★チャレンジ：「足踏み」のとき、足を高くあげて行う。
腹筋も鍛えられる。

取組みの解説

(6) : 活脳・電話操作

| | |
|------------|---|
| 取組みのポイント | <ul style="list-style-type: none"> ・ 日常生活に欠かせない機械操作の鍛錬 ・ 数字を覚えて、数字盤を押すためワーキングメモリを鍛える ・ つま先上下運動を加えて、スネの筋力を鍛える ・ すり足による転倒予防 |
| さらに脳活性化プラス | <ul style="list-style-type: none"> ・ 電話番号を調べたり、暗記したりする ・ 誰の電話番号が必要か 話題にしよう ・ 自分でランダムに押した番号を記憶してあそぶ |

メモ

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

課題②号(6)：活脳・電話操作

G：活脳・機械操作

生活機能
(電話操作)

ワーキング
メモリ

☆(1)から(4)まで順に行いましょう。

(1)下の数字を声にだして読みます。

(2)声に出しながら、番号を「数字盤」から探し、指で押します。早く押せるように 繰り返し練習しましょう。

(3)「ご自宅やご家族の番号」を下に書き、急いで押しましょう。

(4)慣れたら、番号を押すときに、「両足つま先」を1回ずつ上げ下げしながら押します。

① 863

② 5136

③ 47025

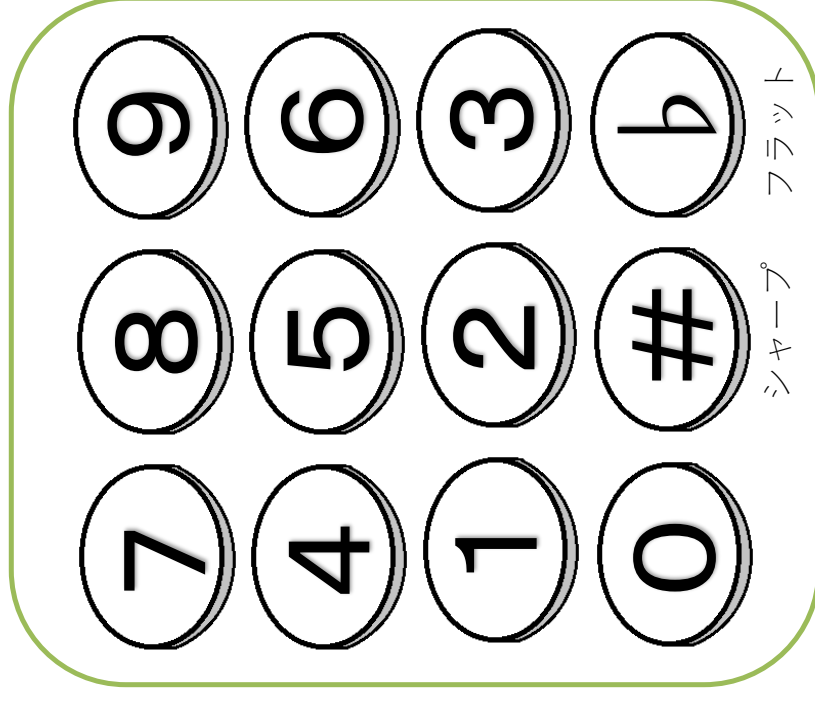
④ 326941

⑤ 8#7450

ご自宅の番号：

ご家族の番号：

_____の番号：



↑↑ デイサービスや病院、店など、自由に番号を入れて行いましょう

取組みの解説

(7) : マス計算

| | |
|------------|---|
| 取組みのポイント | <ul style="list-style-type: none"> ・声に出しながら、計算する ・鉛筆で書かなくても、暗算でも良い ・間違ってもよい。はなまる◎拍手 ・タイムを計測すれば、やる気があがる（自己ベスト更新をめざす、など） ※人との比較は厳禁× |
| さらに脳活性化プラス | <ul style="list-style-type: none"> ・生活に必要な計算力を維持する ・一定のルールを守りながら進めることから、ワーキングメモリが鍛えられる ・集中力を鍛える ・注意力を鍛える |

取組みメモ

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

課題②号（7）：「マス計算」

生活機能
計算力注意
力

ちょっと変わった計算です。楽しんで行いましょう。

(1)声に出しながら、できるだけ速くときましよう。
ヨコとタテの数を足して、マスに書き入れます。

(2)下の小さなマスで練習しましょう。

| | | |
|---|---|----|
| + | 5 | 8 |
| 2 | 7 | 10 |
| 4 | 9 | 12 |

2の段→ひだり欄「 $2+5=7$ 」
みぎ欄「 $2+8=10$ 」

(3)声に出しながら、できるだけ急いで解きましょう。
かかった時間をはかってもよいです。だんだん速くなるかな。

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| + | 2 | 6 | 7 | 1 | 5 | 8 |
| 3 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |

タイム： 分 秒

取組みの解説

(8) : 回想法

| | |
|----------------|--|
| 取組みのポイント | <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人でも複数人でも取り組める ・ 輪になって行う ・ テーマについて話しをする集中力を鍛える ・ 人の話を聴く忍耐力を鍛える ・ 相槌をうつ ・ 聴き手は相手の話をさえぎらない。 ・ 復唱することで承認された満足感を得る |
| さらに 脳活性化プラス | <ul style="list-style-type: none"> ・ 前もって「テーマ」について調べておく ・ キーワードを与えて、会話を促進 ・ 承認欲求を満たすことで、気分があがる |

メモ

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

課題②号（8）：「回想法」

昔のできごとや思い出に、想いをめぐらせることにより、脳を活性化させます。

目を閉じて情景を思い浮かべながら、記憶の引き出しを探っていきます。できるだけ詳しく、どんどん語りましょう。

【テーマ】

おどり ダンス 舞踊

(1) 「おどり」にまつわる思い出はなんですか？

例) 盆おどり、バレエ、フラダンスなど

自分、子、孫など

祭りで、地元で、旅先で、イベントで、舞台上
衣装、季節、故郷

(2) 見てみたい「おどり」はありますか？

例) 有名な祭り、世界の舞踊、有名ダンサーの舞台
ニュースなど

(1)(2)の問いについて、自由に書きましょう。

取組みの解説

(9) : ゆうゆう 「音読」

| | |
|------------|--|
| 取組みのポイント | <ul style="list-style-type: none"> ・ 文章を声に出して読むことが脳を活性化 ・ 前頭前野をよく鍛える ・ 1回目は、スラスラとはぎれよく読む ・ 2回目は、内容を理解しながらじっくり読む ・ 3回目は、アナウンサーになったつもりで、相手に読み聞かせるように読む ・ 3回目が特に脳を活性化する |
| さらに脳活性化プラス | <ul style="list-style-type: none"> ・ 長い文章をじっくりと読むことで、集中力を鍛える ・ 興味のある内容のときには会話を増やす ・ 音読の内容から話題を広げて会話につなげる |

取組みメモ

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



課題②号(9): ゆうゆう「音読」

声に出して、音読しましょう。

かわぐつ さいしょ は さかもと
草靴を最初に履いたのは坂本

りょうま い にほんじん ふきゆう
龍馬と言われ、日本人に普及した

せんご
のは戦後のことです。

だんせい なが ある じょうぶ
男性は長く歩くので丈夫なひも

っ かわぐつ じょせい がいしゅつ
付きの草靴。女性はまだ外出に

わふく き げた ぞうり
和服を着ていたので下駄や草履

は こども まえ
を履き、子供たちは『前ゴム』と

よ ぐら そと はし
呼ばれるズック靴で外を走り

まわ あそ
回って遊んでいました。



取組みの解説

(10) : ものの大小

| | |
|------------|--|
| 取組みのポイント | <ul style="list-style-type: none">・ ものの実際の大きさをイメージして、イメージ力を鍛える・ いそいで答える判断力・ ルールに従うのでワーキングメモリを鍛える |
| さらに脳活性化プラス | <ul style="list-style-type: none">・ 実際の大きさを手をひろげて示して確認する・ 間違えても気にしない、楽しんで行う・ おしまいには拍手 |

取組みメモ

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

課題②号（10）：ものの大小



ふたつの「もの」を比べて、実物の大きさを判断します。

(1)から順に行いましょう。

<取り組みの共通ルール>

ふたつの「もの」の名を言ってから、以下を行う。

(1)小さいほうを指で指しながら「もの」の名を言います。

(2)2回目は、大きい方を指で指しながら、「× (バツ)」と言います。

ほん

テレビ

だいこん

しょうが

ながぐつ

めがね

はがき

イス

じてんしゃ

ごみばこ

スズメ

ハト

取組みの解説

(11) : ゆうゆう : イメージ連鎖記憶5つ

| | |
|----------------|---|
| 取組みのポイント | <ul style="list-style-type: none">・ 記憶する力を鍛える・ 易しいので誰でも取り組める・ イメージする力を鍛える・ くりかえし行う・ 「もの」と「もの」を連想する力を鍛える |
| さらに 脳活性化プラス | <ul style="list-style-type: none">・ 「もの」の色や大きさを話す・ 自分で連想をつなげる、文をつくる・ しばらくたって、もう一度聞く |

取組みメモ

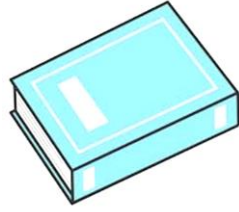
| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

課題②号 (11) : ゆうゆう「イメージ連鎖記憶 5つ」

下の5つの「ことば」をイメージ連鎖記憶法で覚えよう。

(1)はじめに、絵をひとつずつ指でさして、下の5つの「ことば」を確認します。

ほん



くるま



くつ



いえ



いぬ



(2)つぎに、下の文を声に出して読み、文の内容をしっかりとイメージして覚えよう。

【覚える文】 イメージ連鎖記憶文

「ほん」を持って「くるま」に乗ろうとしたら「くつ」をはき忘れたことに気づいたので、
「いえ」にもどったら、うちの「いぬ」にほえられた。

(3)絵をかくしてから、覚えた5つの「ことば」を書き入れましょう。

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

取組みの解説

(12) : あんたがたどこさで腕の運動

| | |
|----------------|---|
| 活脳・歌おどり | <ul style="list-style-type: none"> ・声に出して歌うことは前頭前野をよく活性化 ・楽しい気分になる効果 ・動作を覚えて踊ってワーキングメモリを鍛える ・発声の鍛錬 ・長い呼吸で肺活量を鍛える |
| さらに 脳活性化プラス | <ul style="list-style-type: none"> ・3つの部位を触る「判断力」を鍛える ・上腕の筋力を強化 ・ゆっくり行えば、鍛錬も長くなる ・肩が痛い方は無理をさせない |

取組みメモ

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

課題②号（12）：「あんたがどこかで腕の運動」

」：活脳・うた踊り

上腕
筋力

ワーキン
グメモリ

なつかしいボール遊びの歌を思い出しましょう。

「あんたがどこサ」
あんたがたどこサ ひごサ
ひごどこサ 熊本サ
熊本どこサ せんばサ
せんば山には タヌキがおってサ
それを 猟師が鉄砲で撃ってサ
煮てサ 焼いてサ くってサ
それを 木の葉で ちよいとかぶす

♪はじめに、参加者全員で大きな声で歌います。

次は、腕の動きをつけます。

(1)盆踊りの要領で、両手をおでこの前にかざしてから、右手の手のひらは内向き、左手の手のひらを外向きにする。交互に行い「ひら、ひら」と言いながら練習する。

(2)歌の拍子にあわせて、手のひらをかえすのを繰り返す。「サ」のところでは開いていた両手のひらをグーにし、次の拍子ですぐに手のひらをひらき、動作をつづけます。



★慣れたら、レベルアップしよう

新たなルールを加えて、「サ」で、身体をさわる動作をする。

さわる部位は、「あたま」「みみ」「かた」。

ただし、2回つづけて同じ部位をさわらないこと。

ゆっくりからはじめよう。できなくても拍手！笑っておしまい。

活脳 介護レク

脳活性化
プラス+