

お名前

会員No. -

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®

③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 数える+囲む	②たしざん 指じゃんけん	③よいしょこら エクササイズ	④かがみ文字 読む書く
月 / 日	/	/	/
/	/	/	/
⑤マーク迷路	⑥修理の依頼	⑦ナンバー ピアノ	⑧カレンダー 作成
/	/	/	/
/	/	/	/
⑨ゆ) 音読+ なぞりがき	⑩買い物計算	⑪自分で イメージ連鎖	⑫歌にあわせて てグーグーグー
/	/	/	/
/	/	/	/



←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③

【取組みの解説・使い方】

各教材には「取組みの解説」があります。

- ・「取組みポイント」には、脳活性化効果を引き出すための要点が記してあります。
- ・「さらに脳活性化プラス」は、さらなる脳活性化を促すための多様な工夫です。基本の取組みに加えて行うとよいでしょう。
- ・「取組みメモ」には、実際の取組みについて記録やきづいたことなどを書き入れます。

【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。

くり返し行うことで、自信をもって提供できる「マイプログラム」を着実に増やせます。

教材プログラム種類	教材 ③号	タイトル
A:活脳・集団レク	○	たしざん・指じゃんけん
B:活脳・個別レク	○	かがみ文字読む書く/ ゆ)音読+なぞりがき/マーク迷路
C:活脳・エクササイズ	○	よいしょこらエクササイズ
D:活脳・口腔体操		
E:活脳・視覚動作	○	数える+囲む
F:活脳・手指動作	○	ナンバーピアノ
G:活脳・機械操作	○	修理の依頼
H:活脳・計画づくり	○	カレンダー作成
I:イメージ連鎖記憶	○	自分でイメージ連鎖記憶8こ
J:活脳・うた踊り	○	歌にあわせてグーグーグー
K:活脳・回想会話		
L:活脳・レク動画		
M:音読		
N:計算	○	買い物計算
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) : 数える + 囲む

取組みポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・声にだしながら、数える ・指でさしながら、数える ・記憶した「かず(4)」を数えながら囲む ・どなたでも取り組める
さらに脳活性化プラス	<ul style="list-style-type: none"> ・先に総数を予想してから数える→「当たり？はずれ？」 ・なめらかな線で囲むよう気を配る (×飛び地) ・いくつの囲みができたかを数える ・ルールを加える <ul style="list-style-type: none"> →ひとつ囲むたびに、拍手を2回行う。 →ひとつ囲むたびに、「みかんの花」をワンフレーズずつ歌う、カウントの再開

答) 24こ / 6つの囲み

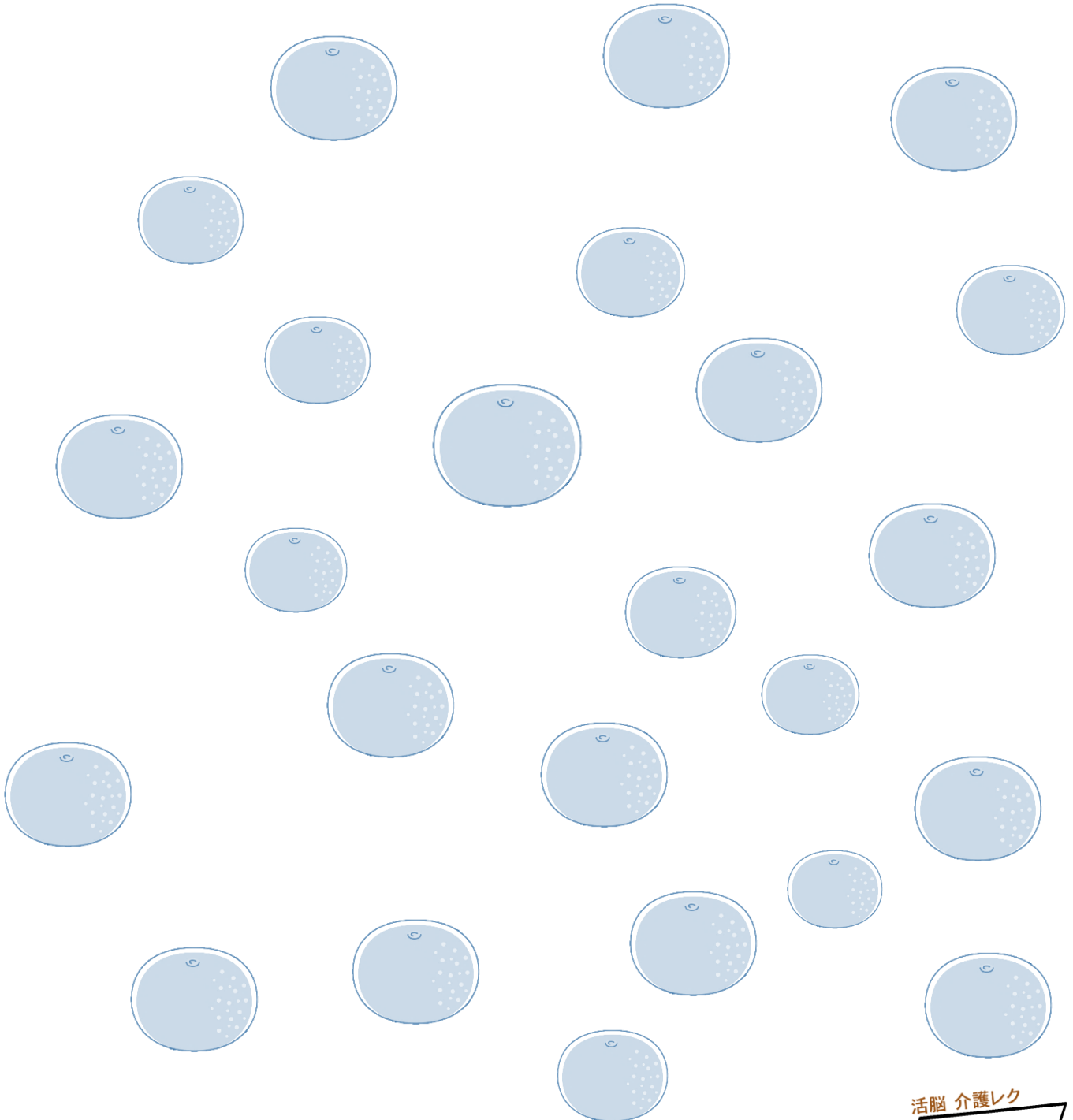
取組みメモ

課題③号 (1) : 「数える + 囲む」

ワーキング
メモリ注意
分割

①はじめに声に出して「みかん」の数を数えましょう。全部でいくつある？

②次に「数える + 囲む」を行います。「1」から始めて、すべての「みかん」の個数を数えながら、4つずつ○で囲み続けます。囲みはいくつできた？



取組みの解説

(2) : たしざん・指じゃんけん

取組みポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめは、ゆっくり ・声をしっかりだしながら、手指を使う ・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"> ・両手で行うとき、左手は「相手と同じ手」にする（両手同時にだす） ・拍手からはじめて同時に「足踏み」をしながら行う ・数を増やして行う →「足して7」「足して8」など ・足踏みをしながら、ひとりジャンケンをする →右手をランダムにだし、左手で答える

取組みメモ

課題③号 (2) : 「たしざん・指じゃんけん」

ワーキングメモリ 手指動作

①はじめに、両手で数字の0（グー）1,2,3,4,5（パー）を指でしめす運動をゆっくりくりかえし、手をほぐします。

手の準備運動→0.1.2.3.4.5. 0.5.（グーパー）0.5. 0.5

②足して「5」になる組み合わせを、確認します。

「0と5」「1と4」「2と3」「3と2」「4と1」「5と0」

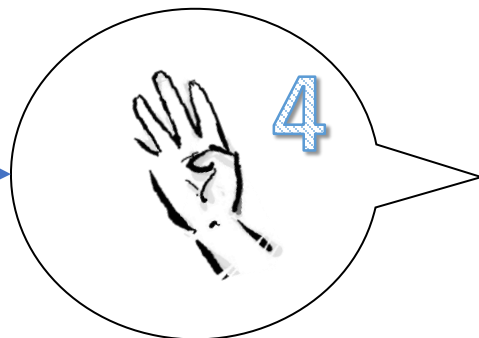
③数字を使った「指ジャンケン」で「たしざん」をします。

後出しジャンケンの要領で、だされた数の「手」を見てから「手」を出します。

かけ声は「たして5 じゃんけん！じゃんけんポン・ポン！」

みんなで声にだして言いましょう。

「たして5ジャンケン！
ジャンケンポン！」



「ポン！」たして5になる手を出す 拍手～！

④はじめは、お互いの片手同士で行います。慣れたら、両手で同じ手を出して行いましょう。



スムーズにできるまで、繰り返し行います。できてもできなくても、笑顔と拍手で終わらしましょう。

活脳 介護レク

脳活性化
プラス+

取組みの解説

(3) : よいしょこらエクササイズ

取組みポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 座位でできる ・ 両もも、両ひざの筋肉を使う ・ 両腕の力で、足の筋力を鍛える ・ 小さな「動き」をくりかえして、鍛える ・ リズムよく行う ・ 大きな声をだして祭り気分で行うと楽しい
さらに脳活性化プラス	<ul style="list-style-type: none"> ・ 好きなテーマで「ことば」を想起させる 「食べ物」「地名」「風物・春といえど？」 などイメージ力を鍛える ・ ルールを加える →右足では顔を右へ、左足では顔を左へ向ける

取組みメモ

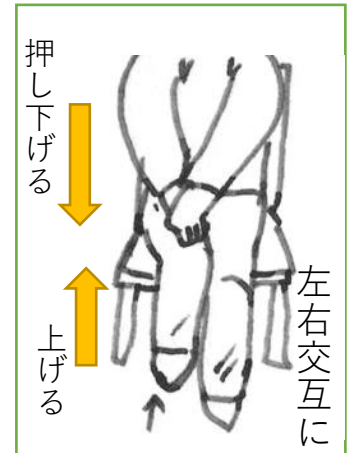
課題③号 (3) : 「よいしょこらエクササイズ」

ワーキングメモリ 下肢筋力 単語想起

基本のエクササイズを練習しよう

(両手で負荷をかけ、大腿筋を鍛える)

- ①イスに座り、両手を左足の上にのせる。
- ②左足を少し上げる。手は足の動きに逆らうように下向きに力を入れる。ギューと押し戻す感じ。
- ③床から足を5cmほど上げたらと戻す。
- ④右足も同じ動作を行う。左右交互に5回ずつ行う。



《よいしょこらエクササイズ》はじめよう

- ①頭に「さ」がつく3文字以上の「ことば」を4つ言いましょう。

紙や白板に書きます。

--	--	--	--

- ②上の「ことば」を言いながら、左右交互にエクササイズを行い、文字と文字の間に「ヨイショ」のかけ声を入れる。

→「さくら」の場合「さ・ヨイショ」「く・ヨイショ」「ら・ヨイショ」

4つの「ことば」をつかってくりかえしおこないましょう。

- ③慣れたら、かけごえ2つ「ヨイショ」「コラショ～ドッコイショ！」を使う。最後の文字のあとは「コラショ～ドッコイショ！」にする。

「さかな」の場合→「さ・ヨイショ」「か・ヨイショ」「な・コラショ～ドッコイショ！」

しっかりと声にだして行くと、ゆっくりでも威勢の良いリズムが楽しめます。拍手～！

取組みの解説

(4) : 「かがみ文字」読む書く

取組みポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「かがみ文字」を正しく読む ・ いろいろな文字を「かがみ文字」に変換して書く ・ 最後に「かがみ」にうつして確認する
さらに脳活性化プラス	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1問につき5カウントを数えながら急いで書く ・ 単語の文字数を増やしておこなう ・ 簡単な「漢字」や「アルファベット」を使う

答)

ようかん/からおけ/しょうどくえき/しちやくしつ (試着室) /

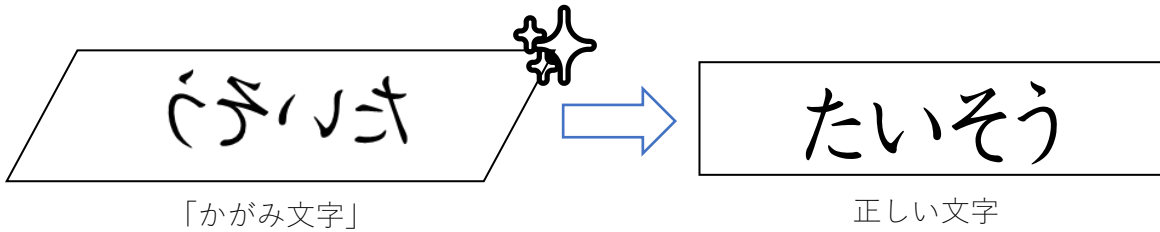
取組みメモ

課題③号（４）：「かがみ文字 読む書く」


 イメージ
力 空間
認識

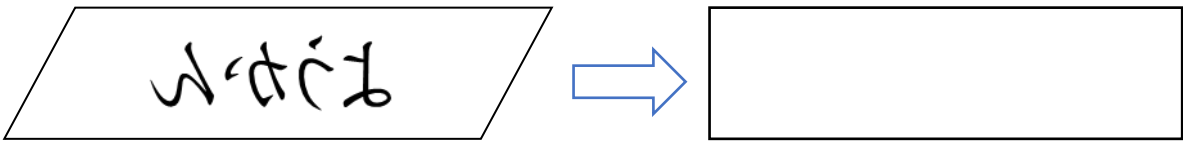
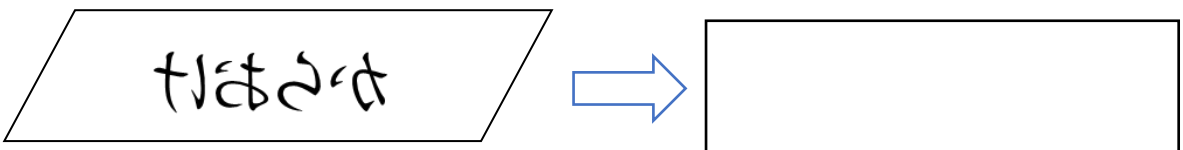
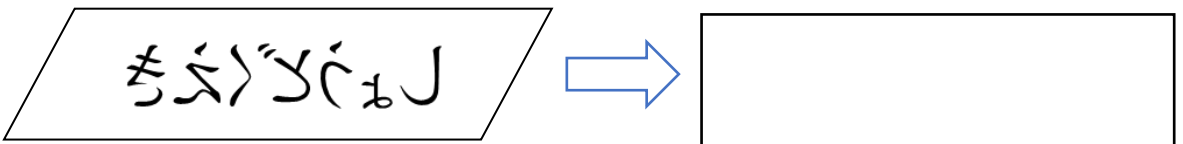
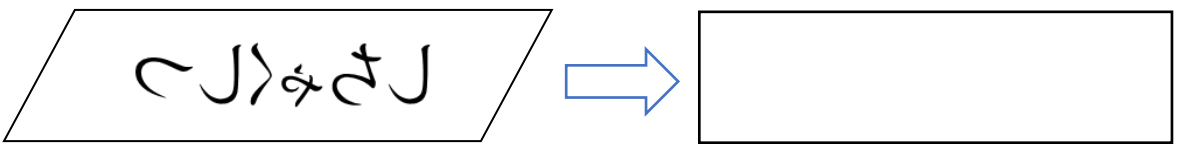
文字を「かがみ」にうつすと、文字の左右が逆にうつります。

下の「かがみ文字」を、正しい文字に書きかえましょう。

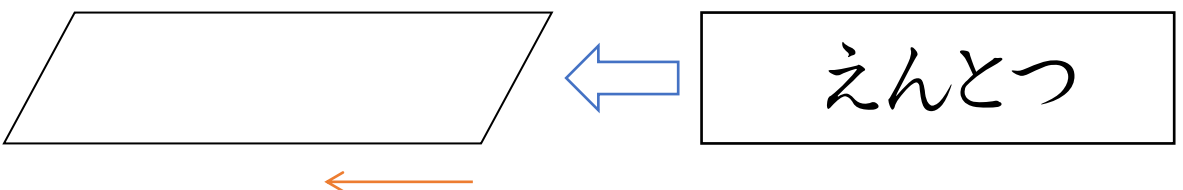


「かがみ文字」

正しい文字

こんどは、鏡にうつった「かがみ文字」を書きましょう。



実際に鏡にうつして、こたえを確認します。

取組みの解説

(5) : マーク迷路

取組みポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ ルールを覚える (マークの順番を記憶) ・ 覚え方を決める (色や形を名付けて工夫する) ・ 声にだしておこなう ・ 途中でわからなくなっても、忍耐強く進む ・ くりかえし、行う ・ 速く進めるようになる
さらに 脳活性化プラス	<ul style="list-style-type: none"> ・ ゴールから入って、スタートまでの逆コースをたどる ・ 上段から、すべてのスペード♠の数をかぞえる ・ 下段から、すべてのダイヤ♦の数をかぞえる <p style="text-align: right;">♠18、♦19</p>

答) ハート7つ

取組みメモ

課題③号 (5) : 「マーク迷路」

ワーキング
メモリ

注意
力

トランプのマークが並んでいます。

スタートから始めて、下の順にマークをたどり、ゴールまで進みましょう。



※マークの順番を覚えてからはじめましょう。

スタート

Heart	Club	Spade	Heart	Spade	Diamond	Spade	Heart	Diamond
Diamond	Diamond	Heart	Spade	Club	Heart	Club	Spade	Club
Club	Spade	Club	Spade	Heart	Club	Spade	Diamond	Heart
Heart	Heart	Club	Diamond	Heart	Diamond	Club	Heart	Diamond
Diamond	Spade	Heart	Diamond	Diamond	Spade	Diamond	Spade	Club
Diamond	Heart	Club	Diamond	Club	Heart	Spade	Heart	Spade
Spade	Diamond	Heart	Spade	Club	Diamond	Diamond	Club	Diamond
Club	Spade	Club	Diamond	Spade	Heart	Club	Heart	Spade

ゴール

2回目は、反対の手で「ハート」の数をかぞえながらすすみましょう。

Heart	こ
-------	---

取組みの解説

(6) : 修理の依頼

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や行動を疑似体験する ・ 全体の流れ、段取りをイメージできる ・ 途中でくじけず最後まで行い、達成感を得る ・ 実践士が修理窓口のスタッフになって、電話のやりとりをする
さらに脳活性化プラス	<ul style="list-style-type: none"> ・ 紙に電話の「数字盤」を用意して、指で押す ・ 実際に受話器をつかって行う工夫もあり ・ 冷蔵庫や電子レンジなどの故障について考える（どんな故障が困る？過去の体験等も） ・ 「取扱い説明書」の実物を使って行う

取組みメモ

課題③号（6）：「修理の依頼」

生活機能
修理依頼

注意
力

「せんたくきが こわれた！電源が入らない。」

実際に修理を依頼する行動をイメージしましょう。以下の流れで行います。

- ①家電製品が故障したら、修理を依頼する「電話」をする。
- ②修理窓口の「電話番号」をさがす→「取扱い説明書」で確認する。
- ③「製品の型番」を調べる→「取扱い説明書」で確認する。
- ④修理窓口へ電話をかけ、故障内容を伝え、訪問修理を依頼する。

Q:「修理窓口の電話番号はどこかな？」

②

13ページ

故障かな？
困ったときは…

《修理窓口》

0120-04-9853

平日9時～17時、日曜休
マルビシ電器店

③

20ページ

製品の仕様

マルビシ洗濯機
型番：FVK-802
2008年式

④下欄に記入してから、電話をして内容を伝えよう。
《修理依頼》 「 _____ ない」

品名			
型番	—		
今日の 日付	月	日	曜日
発注者 (自分)	氏名	(電話番号/ —)	
	住所		

取組みの解説

(7) : ナンバーピアノ

取組みのポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 声に出しながら、取り組む ・ はじめはゆっくり、だんだん速く ・ 指は無理のない範囲で紙におく ・ 間違ってもよい。はなまる◎拍手 ・ 数字を読むときに、「歌う」ように読む ・ 指でタップしながら、番号を言う
さらに 脳活性化プラス	<ul style="list-style-type: none"> ・ 指先（番号）を見ずに行う ・ 即興で指をうごかしながら、番号を言う ・ いろいろな番号でくりかえし行う ・ ルールを加える →奇数のときは2回タップする

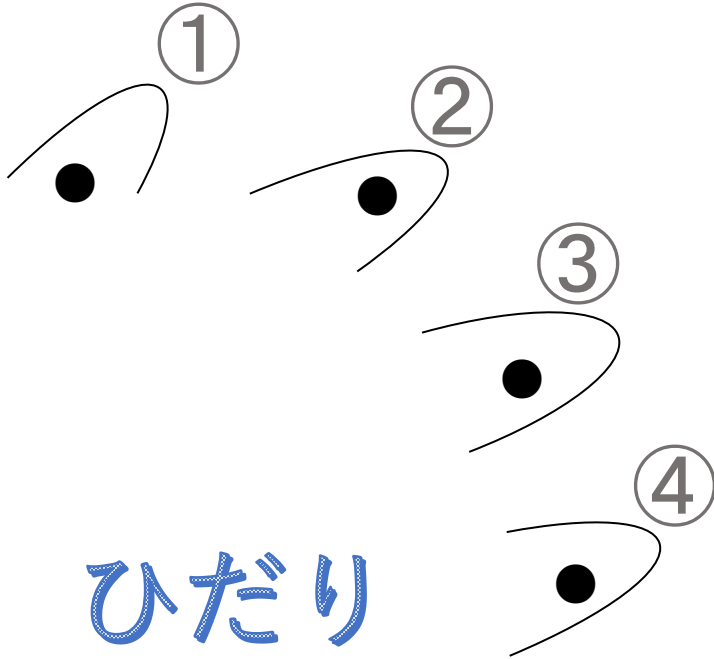
取組みメモ

課題③号(7) : 「ナンバーピアノ」

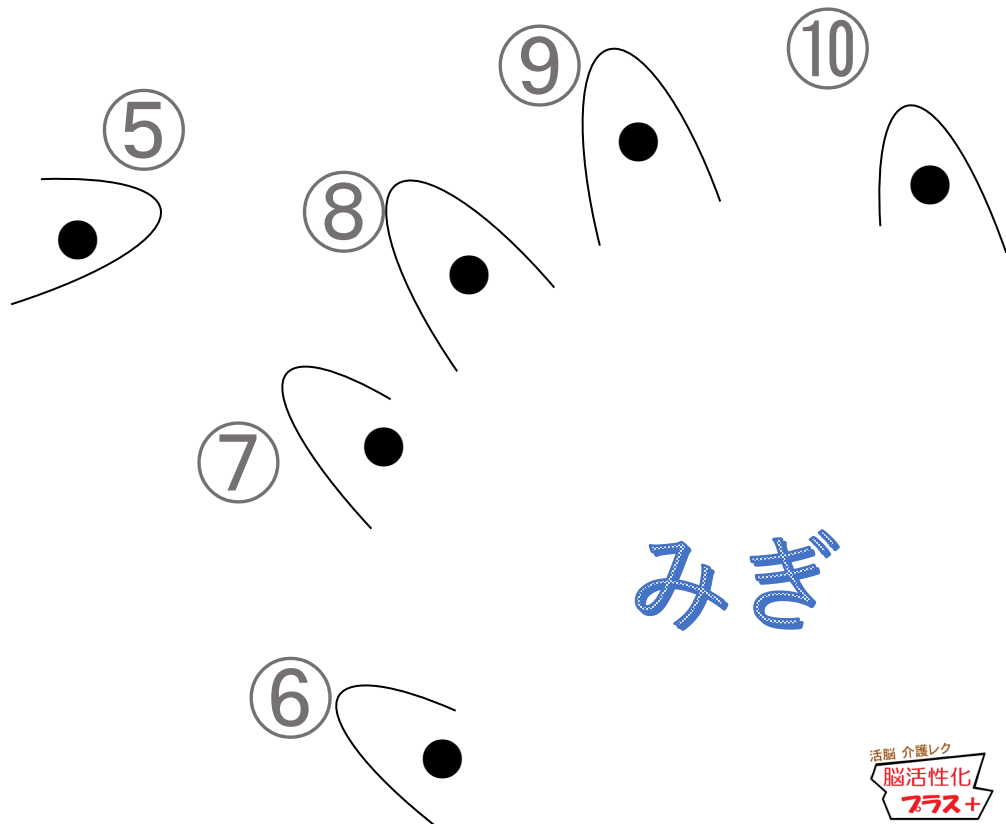
手指
動作ワーキング
メモリ

ピアノを弾くように、両手指を①～⑩の数字付近におきます。

- 1) 指と番号の組み合わせを覚えます。
- 2) □の数字を声に出してくりかえし読み、記憶します。
- 3) 「せーの」で覚えた数字のとおり●を指先でタップ。
- 4) くりかえし行い、だんだんスピードをあげましょう。



3	8	2	6		
5	1	4	9	8	
7	2	5	⑩	6	3
自分できめた数字					



取組みの解説

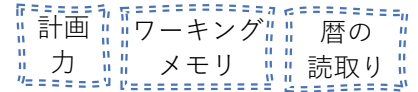
(8) : カレンダー作成

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 ・ 1か月の予定について整理する ・ 天気予報を見て、予定を調整する ・ 目先のことにとらわれず、物事を俯瞰してながめる ・ やりたいこと、いきたい場所など楽しい会話をひきだす
さらに脳活性化プラス	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1回目は書き込まずに取り組み、ワーキングメモリを鍛える ・ 2回目はカレンダーに書き込んで行う ・ 当月のカレンダーを使っておこなう ・ 今週の天気予報をしらべ、イメージ力を鍛える ・ 予定をたてて、楽しい気分になる、会話が弾む ・ 質問を追加する

答) デイ : あと7回 / 庭仕事 : 7日か10日(6日は日差し強い)/16日、
 買い物は13か14日

取組みメモ

課題③号（8）：「カレンダー作成」



カレンダーを見ながら考えましょう。

佐藤さんは「デイサービス」「パソコン教室」「絵の教室」に行っています。

- ・ デイサービス：毎週火曜と金曜日
- ・ パソコン教室：毎週土曜日
- ・ 絵の教室：第2週と第4週の月曜日/祝日は休み

「今日は2日です。カレンダーを見て、下の質問に答えましょう。」

○囲んだ日は祝日。

※カレンダーに書き込んで整理するもよし

曜日	日	月	火	水	木	金	土
第1週			1	2	3	4	5
第2週	6	⑦	8	9	10	11	12
第3週	13	14	15	16	17	18	19
第4週	20	21	22	23	24	25	26
第5週	27	28	②9	30	31	1	2

《天気予報》



6日



7日



8日



9日



10日

① 今月は「デイサービス」にあと何回行きますか？
但し、祝日はお休みします。

② 来週「庭仕事」をする予定です。雨でなく、日差しもさほど強くない日が良い。いつがよさそうですか？天気予報をみて答えましょう。

③ 毎月第3週の水曜に友人との集まりがある。今月は何日？
その週に友人に渡すプレゼントを買いたい。いつがいい？

取組みの解説

(9) : ゆうゆう・音読+なぞりがき

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する ・ 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、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 ・ 使われた文字を書く、なぞる ・ 線からはみださないよう丁寧になぞる
さらに 脳活性化プラス	<ul style="list-style-type: none"> ・ 音読の内容をしっかりとイメージする ・ 音読のテーマから体験談をひきだす（回想） ・ なぞった単語から連想することをたずねる ・ 話題を広げて他の会話につなげる

取組みメモ

課題③号(9)：ゆうゆう「音読+なぞりがき」

前頭
記憶
前野
力

声に出して3回読みましょう

カレーと言**い**え**ば** **し**ょうわ **の**

時代**じ**だ**い**からカレーライスが

てい**ば**ん **で**ある**が**、**最**近**は** **ち**か**き**ん

汁気**し**る**け**の**お**お**い**いカレーに、平**ひ**ら

たい**に**パンに似た「ナン」を

ひた**た**して**食**べ**る**こ**と**が

あ**る**。ス**わ**イスの**き**いた

インドカレー**あ**によく**合**う**。**

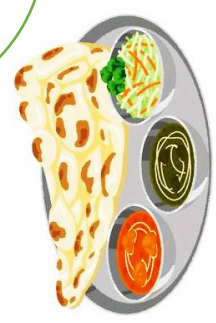
ていねいになぞりましょう

し
ょう
わ

昭 和

て
い
ば
ん

定 番



最後に文中の□に漢字を書き入れましょう

取組みの解説

(10) : 買い物計算

取組みのポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 商品の実際の大きさをイメージして、イメージ力を鍛える ・ 集中して計算する力 ・ 暗算力はワーキングメモリ ・ 電卓操作は生活に必要な能力 ・ お金の支払いは生活に必要な能力
さらに脳活性化プラス	<ul style="list-style-type: none"> ・ 最近の買い物について話す ・ ランダムな金額を伝えて、硬貨タップで回答 ・ 自分の買った商品のレシートで取り組む

答) 6点 993円

取組みメモ

課題③号（10）：「買い物計算」

ワーキング
メモリ生活機能
お金計算生活機能
電卓操作

買い物の「レシート」を見ながら、計算しましょう。

「電卓」を操作して計算してもよいです。

スーパーやまと		
豚コマ切れ肉	1	400円
サンマ	1	230円
ほうれんそう	1	100円
もやし	1	63円
納豆	2	200円

①買った商品の数は
いくつでしょう？

買上げ合計 _____ 点 _____ 円

税込

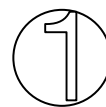
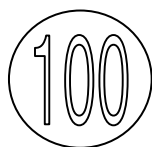
②合計金額はいくらで
しょう？

3月21日 14:58

お買上げありがとう
ございました。

レジを硬貨で支払います（硬貨の組み合わせは自由）。

使用する硬貨を、数の分だけ指でタップします。あとで枚数を書き入れましょう。



枚	枚	枚	枚	枚
---	---	---	---	---

取組みの解説

(1 1) : 自分でイメージ連鎖記憶 8 こ

取組みのポイント	<ul style="list-style-type: none">・ 記憶する力を鍛える・ 「もの」をしっかりイメージする・ くりかえし行う・ 「もの」と「もの」を連想する力を鍛える・ 連想する過程も、脳を活性化する
さらに 脳活性化プラス	<ul style="list-style-type: none">・ 「もの」の色や大きさを話したり、手でしめす・ 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8つの単語を聞く・ さまざまな単語でトライする

取組みメモ

課題③号 (11) : 「自分でイメージ連鎖記憶8こ」

発想 力	記憶 力	イメージ 力
---------	---------	-----------

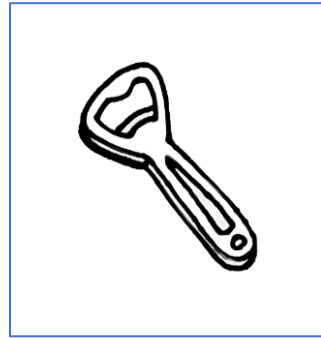
4つの「絵」を自由な連想でつないで記憶しましょう。
連想する過程も、脳を活性化します。※とっぴな連想の方が記憶に残ります。



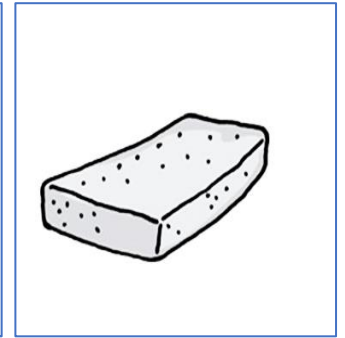
ヨット



500円玉



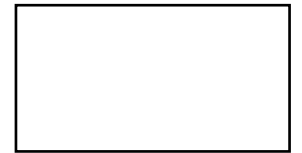
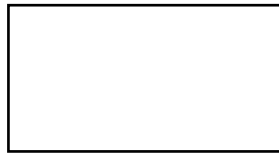
せんぬき



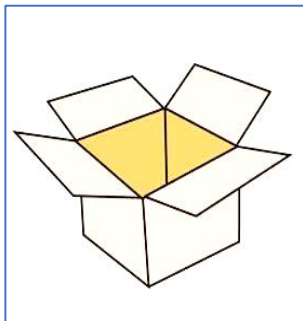
こんにゃく

下の例文を使ってもよい。目を閉じて、イメージしながら記憶しましょう。
例：「ヨット」に乗ったら、「500円玉」をひろった。500円玉を「せんぬき」でたたいたら、「こんにゃく」みたいにクネクネした。

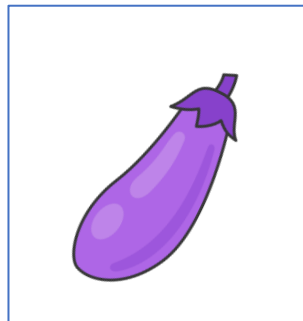
☆連想ができれば、絵を見ないで、覚えたものの名前を言いましょう。



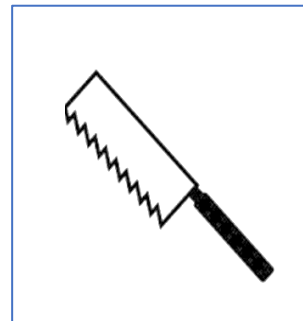
さらに4つを追加して、イメージ連鎖記憶文をつくろう。8つをおぼえます。



はこ



ナス



のこぎり



くつ

この紙を裏返して、「8つ」のものをスラスラと思い出しましょう。

取組みの解説

(12) : 歌にあわせてグーグーグー

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 ・リズムにのって楽しい気分になる効果 ・動作を覚えて、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"> ・「パー」の手を指4本にしたり、他の手の形を工夫して、難易度を調整する ・好きな歌や歌謡曲などにも合わせられる ・3拍子の曲には「3回」ずつ手を変える ・長い歌は長い鍛錬ができる



取組みメモ

課題③号 (12) : 「歌にあわせてグーグーグー」

」:活脳・うた踊り

手指
柔軟性

ワーキング
メモリ

行動
プログラム

① 「ジャンケン」の「手」のかたちを確認します。

「グー」はしっかり手を握る

「チョキ」は2本の指をピンと伸ばして、残りの指をしっかり親指で押さえる

「パー」は指の一本ずつをしっかり伸ばす

→ 「グーチョキパー」の順に5回繰り返して練習しましょう。

②次に、グーを4拍、チョキを4拍、パーを4拍ずつ続けます。

リズムよく「グーグーグーグー、チョキチョキチョキチョキ、パーパーパーパー」

簡単な歌 (4拍子のもの) にあわせてみよう。声をしっかりだして歌う。

グー グー グー グー チョキ チョキ チョキ チョキ パー パー パー パー

♪め だ か の が っ こ う は ～ か わ の な
かア～ ～ ～ ～ そー と の ぞ い て み て ご ら ん ～ ～ ♪

以下同様に最後まで、グーチョキパーを4拍ずつ続けて終了。拍手～！

③ 「手」の形が変わります。はじめはゆっくり練習しましょう。

親指1本 親指と小指 パー

グー チョキ パー

グー 4回 チョキ 4回 パー 4回

グーにもどる

4拍子の「めだかのがっこう」にあわせてやってみよう。

はじめはゆっくり、だんだん速く。終りに拍手～！

3拍子は「ぞうさん」にあわせてやってみよう。

3回で「手」をかえます。