

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 脳機能訓練

脳活性化プラス® 実践士

2級 課題教材

< 2級講座 受講日 / 動画視聴 >

講座①：知識編	年 月 日
講座②：実習編	年 月 日

< 課題一覧・実践記録表 >

取り組んだ日付を書き入れます。
 声かけがスムーズになるまで、くり返し取り組みましょう。

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
 サポートLINE
 「脳活性化プラス公式」

実施施設名	修了確認	日付
		年 月 / 日

【本教材に收容されている課題】

脳活性化プラスでは、らくしゅう式 脳機能訓練プログラムを以下のA～Oの15種類に分類しています。

他にも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	2級教材	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	○	どたばた体操
D:活脳・口腔体操		
E:活脳・視覚動作	○	数字さがし
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	○	もみじ狩りにいこう
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

実践に際して大事なことは、高齢者に余計なストレスを与えることなく、楽しく取組めるようサポートすることです。下の「大切なサポートの心得」を実践し、サポート力を磨きましょう。

毎回の取組み前に、声に出して読みましょう。

【らくしゅう式・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！励ましの言葉をかけよう。

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る。

拍手

「拍手」の音や動作で参加者のやる気が高まる。

「できたこと」ではなく、取組み自体を認めて拍手でほめよう。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うとよい。

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**。

拍手！で終えよう。

習慣化

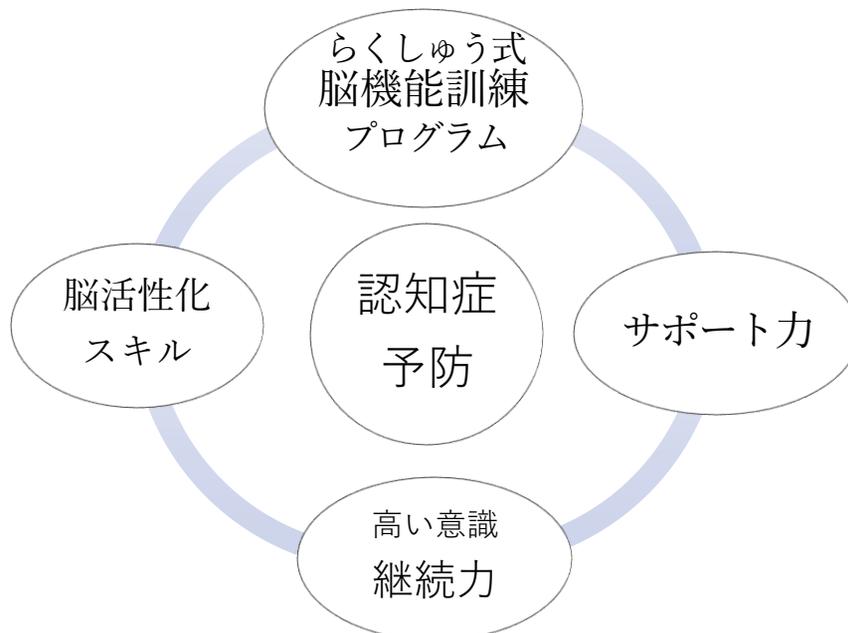
間違いを楽しんで 笑う
声を出して、みんなで 笑う
拍手をして、笑う
真剣になって、笑う
とまどって、笑う
慌てて、いそいで、可笑しくて、笑う

音読で
あなたも
脳活性化
プラス！



実践士は「らくしゅう式脳機能訓練」プログラムを使って、高齢者の「楽しく脳の健康習慣づくり」をサポートし、認知症予防に取り組めます。

そのために必要な「脳活性化スキル」「サポート力」そして「高い意識で継続する力」を養成します。



◇さっそく 学びをはじめよう

知識編 動画で学ぶ

↓
実習編 動画で学ぶ：本教材を使用
「脳活性化プラス実践士2級」認定



◇「実践士」として、実践をはじめよう

「サポートの心得」を一読します



今日の利用者さんの様子を観察（認知機能・身体の状態を確認）



「あたまの体操をしましょう」明るく声をかけます



【プログラム教材の選び方】

「らくらく」教材：健常な方～軽度認知障害（MCI）の方向け

「ゆうゆう」教材：認知症の方向け

☆容易に取り組めるものからはじめる

☆教材選定に迷った場合は「ゆうゆう」教材からスタートする

☆「慣れたもの、好きなもの」に取り組んだあと、「新しいもの」にトライ

ひとりひとりにあったレベルのプログラムを選び実践することが可能

2級課題（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、自由に文章を3つ作り「3文問題」を行う。
季節や馴染みのある習慣などに関わることから始めるとよい。

☆「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！

らくしゅう式

脳活性化
プラス+

2級課題（2）：「動物メモリーカード」

ワーキン
グメモリ

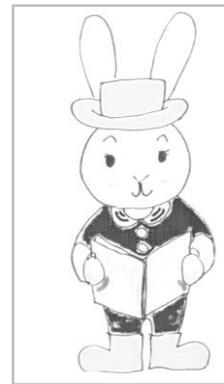
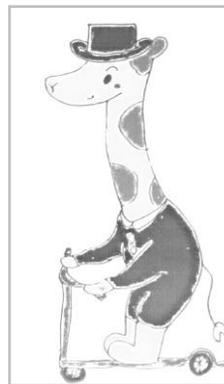
★★動画を見ながら取組みます。

右のQRコードからyoutube動画へ接続できます
タブレットやモニターなどを視聴しながら実践

動物メモリ
QRコード



- 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。



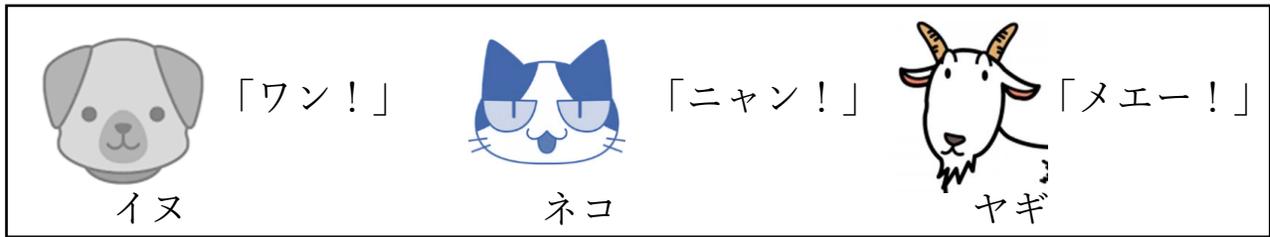
- ②「帽子の色」を言ってください。
ただし、「花」をもっている場合は「洋服の色」を言います。

【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。

2級課題（3）：「ワンニャンメエー」

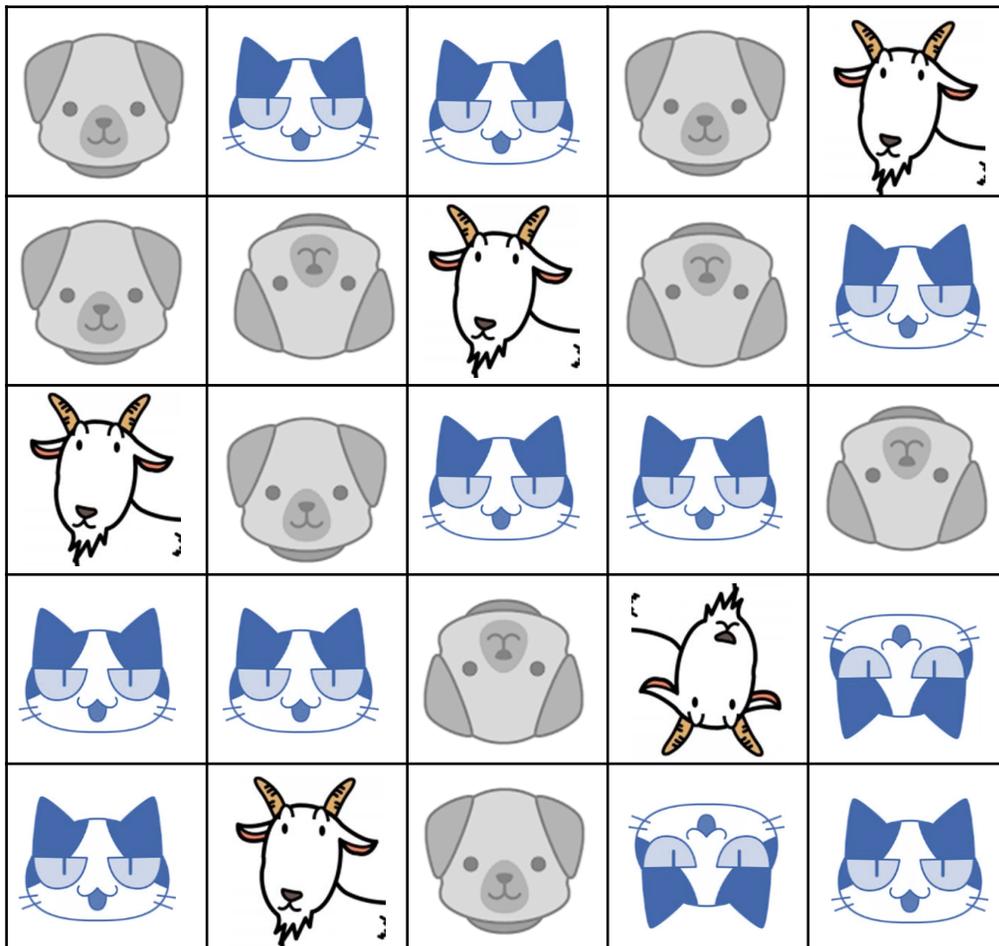
判断力 ワーキングメモリー

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。



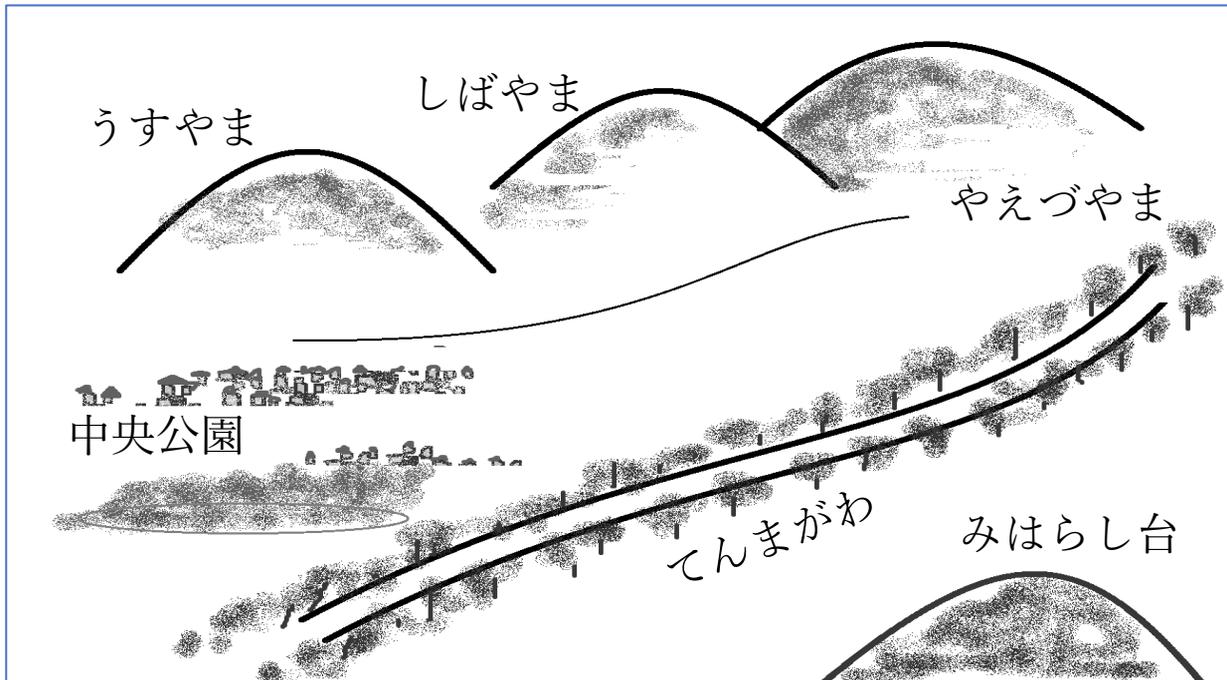
「ワン」
「ニャン」
「ニャン」
「ワン」
「メー」
と続けます。

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。

2級課題（4）：「もみじ狩りにいこう」

計画力
ワーキングメモリ
イメージ力

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

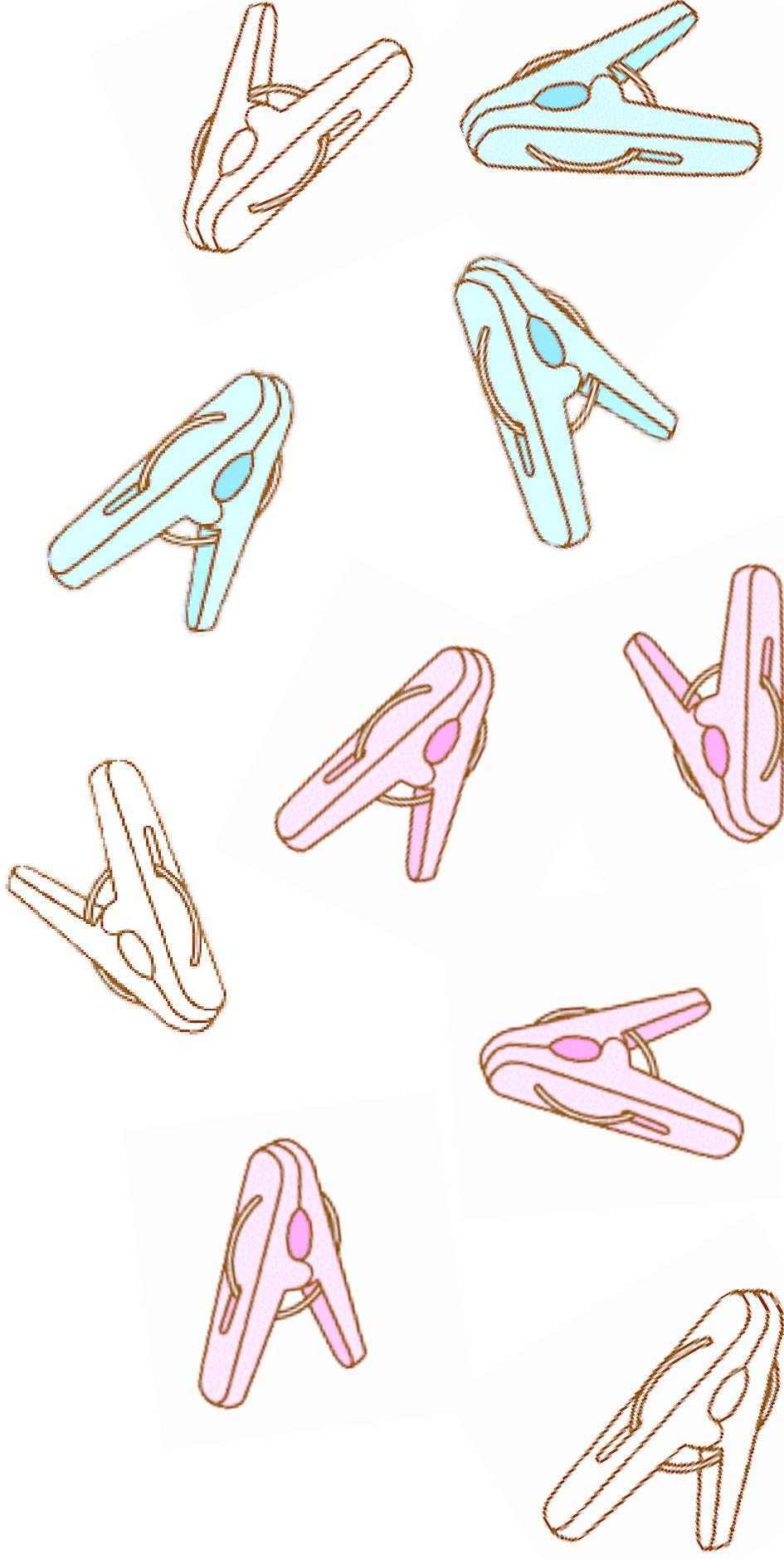
2級課題（5）：「洗濯ばさみ」（ゆうゆう）

I:活脳・手指動作

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。

指先
動作

ワーキン
ゲームリ



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。

らくしゅう式

脳活性化
プラス+

※ 1回目早口で・2回目意味をとりながら・3回目読み聞かせるように

前頭
前野

意欲

理解

らくしゅう式
脳活性化
777+

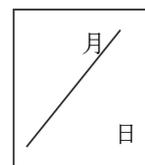
「がまの油売り」

サテお立ち会い、手前ここに取^とりいだしたるは
筑波山名物がまの油、がまと申^{もう}してもただのがま
とがまが違^{ちが}う、これより北^{きた}、北は筑波山のふもと
は、おんばこと云^いう露草^{つゆくさ}をくろうて育^{そだ}った四六の
がま、四六五六はどこで見^み分^わける。前足^{まえあし}の指^{ゆび}が
四本^{よんぽん}、後足^{あとあし}の指^{ゆび}が六本^{ろっぽん}合^あわせて四六のがま、山中^{さんちゆう}
深^{ふか}く分^わけ入^いって捕^{とら}いましたるこのがまを四面鏡^{しめんかがみ}ば
りの箱^{はこ}に入^いれるときは、がまは おのが姿^{すがた}の鏡^{かがみ}に
映^{うつ}るを見^みて驚^{おどろ}き、タラーリタラーリと油汗^{あぶらあせ}を
流^{なが}す、これをすきとり柳^{やなぎ}の小枝^{こえだ}にて
三七二十一日間^{にちかん}、トローリトローリと煮^につめまし
たるがこのがまの油^{あぶら}。この油^{あぶら}の効能^{こうのう}は、びびにあ
かぎれ、しもやけの妙薬^{みょうやく}、まだある、大^{だい}の男^{おとこ}の
七転八倒^{しちてんぱつとう}する虫歯^{むしば}の痛み^{いた}もびたりと止^とまる、まだ
ある(中略)はれもの一切^{いっさい}、そればかりか刃物^{はもの}の
切れ味^{きりあじ}を止^とめる。

2級課題(6):音読「がまの油売り」

2級課題（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

らくしゅう式

脳活性化
プラス+

2級課題（8）：「数字探し1-20」

E:活脳・視覚動作
下肢 ゲームン
筋力 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！」「ドン、ドン」と言いながら足踏みを2回行います。

11 1 13 3 8
5 18 7 12 20
16 19 2 15 14
6 10 4

2級課題(9) : 「あとだしジャンケン」ウォーム
アップ

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、しっかりのぼしたり。(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

(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。

らくしゅう式
脳活性化
プラス+

2級課題（10）：「たばこ体操」

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 ながればし
- 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」

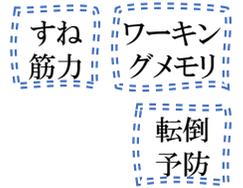
・慣れたら、白板の文字をできるだけ見ないで行おう。

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」

→①2回②2回③3回④3回⑤5回⑥4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！

2級課題（11）：「どたばた体操」

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」

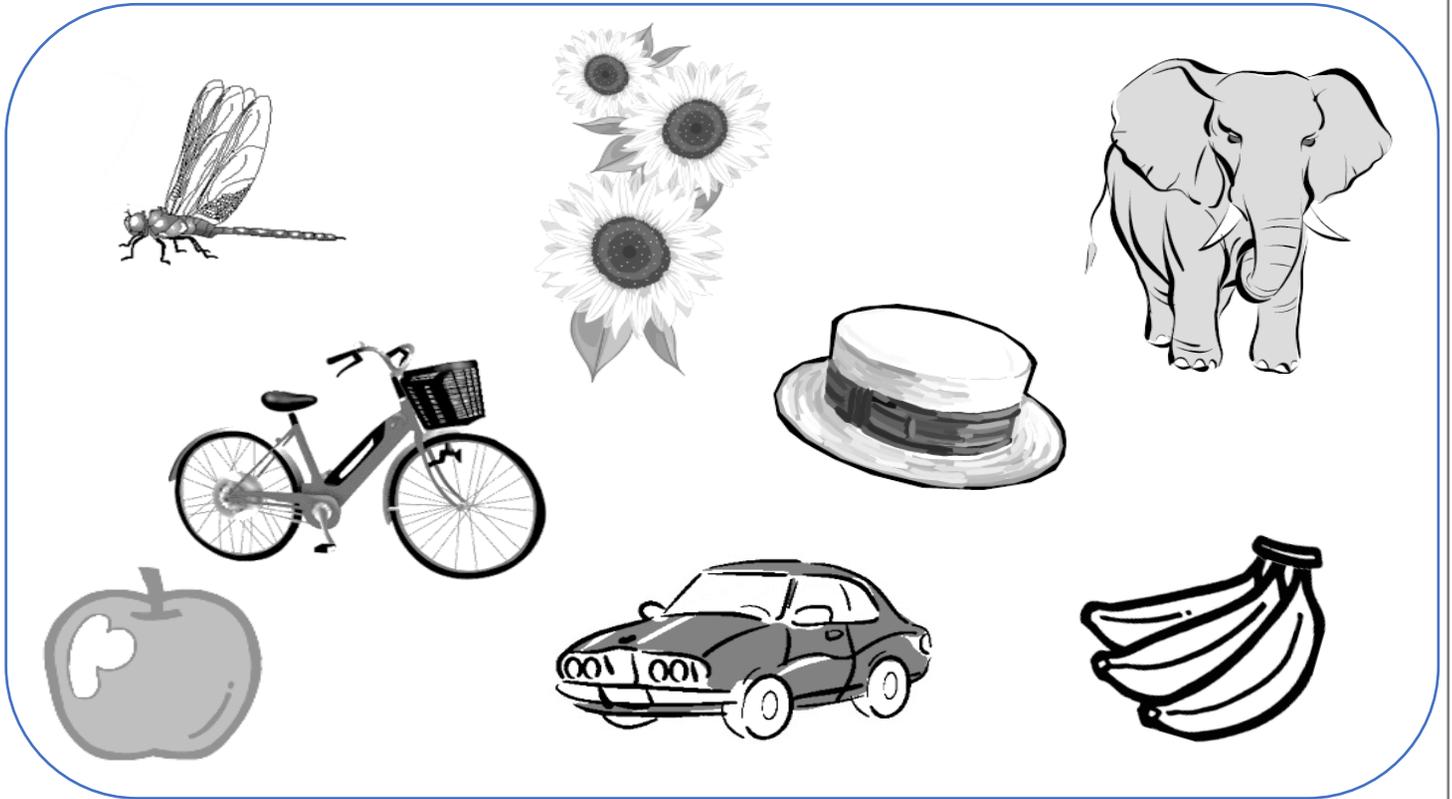
→① 2回② 2回③ 4回④ 4回

★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！

2級課題 (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