

鳥取県

日本 THE NIPPON  
財団 FOUNDATION

# とっとり方式認知症予防 - 知的活動 -

とっとり方式認知症予防法（知的活動）を  
実践するために作成したパンフレットです

# 目 次

とっとり方式認知症予防法の知的活動	3
1. 視空間認知機能を使う知的活動	4
2. 注意機能を使う知的活動	5
3. 近時記憶を使う知的活動	7
4. 作業記憶を使う知的活動	8
5. 計算力を使う知的活動	9
6. 思考力を使う知的活動	10
7. 遂行力を使う知的活動	12
8. 判断力を使う知的活動	14
各種知的活動の実施について	16

# とっとり方式認知症予防法の知的活動

## とっとり方式認知症予防法の知的活動について

- ① 「認知機能を使う刺激を与える活動」を知的活動の定義とし、様々な認知機能を刺激することを目的とする。
- ② 視空間認知機能、注意機能、近時記憶、作業記憶、計算力、思考力、遂行力、判断力を上げる活動に焦点を当てたものとする。
- ③ 決まったプログラムを実施するのではなく、教室の雰囲気や教室生のレベルを考慮して、教室ごとにオリジナルの内容で実施できるようにしている。
- ④ 個人で行う知的活動だけでなく、全体で行う知的活動も取り入れ、楽しく終われることを重視する。
- ⑤ 少しでも生活の中で習慣化してもらえるような課題を取り入れる。

## 全体のスケジュール

	1週目	2週目	3週目	4週目
導入部 (10分)	年月日確認 一言で答える課題	年月日確認 一言で答える課題	年月日確認 一言で答える課題	年月日確認 一言で答える課題
個人で行う知的活動 (15分)	近時記憶課題 (記憶力ゲーム)	視空間認知課題 (貼り絵、塗り絵)	作業記憶課題 (クロスワード)	注意課題 (文字探しゲーム)
全体で行う知的活動 (20分)	遂行力課題 (手指を使うゲーム)	計算力課題 (数字を使うゲーム)	判断力課題 (お手玉遊び)	思考力課題 (歌詞合わせゲーム)
感想 (5分)	教室の振り返り	教室の振り返り	教室の振り返り	教室の振り返り
	5週目	6週目	7週目	8週目
導入部 (10分)	年月日確認 一言で答える課題	年月日確認 一言で答える課題	年月日確認 一言で答える課題	年月日確認 一言で答える課題
個人で行う知的活動 (15分)	遂行力課題 (カレンダー作り)	計算力課題 (計算問題)	判断力課題 (パズル)	思考力課題 (50音作文)
全体で行う知的活動 (20分)	近時記憶課題 (カード合わせ)	視空間認知課題 (文字あてゲーム)	作業記憶課題 (塩・ゴマせんべい)	注意課題 (音あてゲーム)
感想 (5分)	教室の振り返り	教室の振り返り	教室の振り返り	教室の振り返り

※ 括弧内の知的活動は、伯耆町で検証を行った際に、実施したものである。

- 8週を1セットとして、同じ内容を3セット（24週間）実施する。
  - 2セット目や3セット目は、教室生のレベルを考慮して、難易度を上げるなどのアレンジをしても良い。
- 導入部の年月日確認は、全員で声をそろえて答えてもらう。一言で答える課題は、参加者に発言をしてもらうことを目的としているため、課題の規定は特に設けない。教室のなかで次回の課題を事前に教示しておき、宿題として提案するのも可とする。
  - 一言で答える課題 (例)：今日の朝ごはん、昨日の夕飯、しりとり、最近の出来事 など
- 個人および全体で行う知的活動の内容は、対象とする機能が異ならなければ、次のページ以降を参考に、変更してもよいものとする。
- 感想の時間は教室の振り返りをしてもらう。その際は、できるだけポジティブな意見を言ってもらえるように配慮する。
  - 明るい気持ちで終わり、次回も参加したいと思ってもらえるように心掛ける。



# 1. 視空間認知機能を使う知的活動

## 視空間認知機能の定義

空間の全体的なイメージを把握するための能力。  
(視力が障害されていないことを前提とする)

## 視空間認知機能をよく使うと考えられる知的活動

### ① 個人で行う知的活動

貼り絵・塗り絵、園芸療法 など

### ② 全体で行う知的活動

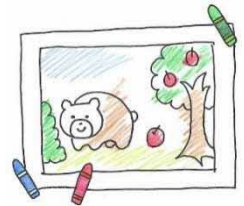
文字あてゲーム、シルエットあてゲーム など

## 視空間認知機能をよく使うと考えられる知的活動の説明

### ■ 貼り絵・塗り絵

絵を描いた台紙を渡し、色を塗ったり、色紙を貼ったり、ちぎった色紙を貼ったりする。完成した作品を家に飾ったり、絵手紙として知り合いに送ってもらったりすることで、達成感を得てもらう。

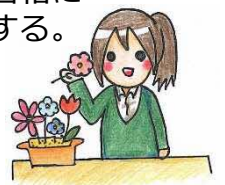
- 必要なもの : 絵を描いた台紙、色鉛筆、色紙、のり、はさみ
- 難易度の調整 : 難易度の高い題材を準備する。塗り絵より貼り絵を行ったり、できる人には自分で絵から描いてもらう。



### ■ 園芸療法

オアシス（花の吸水スポンジ）を弁当箱の大きさにカットし、水を含ませて弁当箱にセットする。準備ができたなら好きな花をさしていき、弁当箱を花でいっぱいにする。

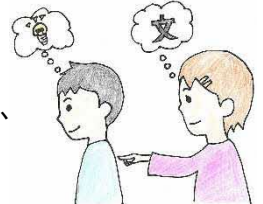
- 必要なもの : 弁当箱、オアシス（花の吸水スポンジ）、花、はさみ、水
- 難易度の調整 : 色々な種類の花を使用して完成させるように提案する。



### ■ 文字あてゲーム

2チームに分かれ、各チームとも最初の人だけ一文字ずつ見せる。それを次の人の背中に書いていき、文字を指書きだけで伝言する。最後の人までたどり着いたら2文字目を伝え、同様に指書きで伝言していく。全ての文字を合わせると何だったかを全員に答えてもらい、正解した人数で競い合うゲーム。

- 必要なもの : 最初の人に提示する文字を書いた紙
- 難易度の調整 : 伝言する単語の数を増やしたり、ひらがな、カタカナ、漢字を組み合わせたたりする。



### ■ シルエットあてゲーム

物体の2方向のシルエットを提示し、チームで相談しながら何のシルエットかを答えてもらう。シルエットの提示は写真などの印刷物でも、プロジェクターで投射してもよい。

- 必要なもの : 物体を2方向からみたシルエット写真、パソコン、プロジェクター
- 難易度の調整 : より複雑な構造をした物体を提示する。

## 2-1. 注意機能を使う知的活動

### 注意機能の定義

1つのことを続けたり、雑多な刺激から特定の刺激を選んだり、複数のことに同時に注意を向けたりする能力。

### 注意機能をよく使うと考えられる知的活動

#### ① 個人で行う知的活動

文字探しゲーム、迷路・点つなぎ、間違い探し、手芸 など

#### ② 全体で行う知的活動

音あてゲーム、声あてゲーム、ストループテスト など

### 注意機能をよく使うと考えられる知的活動の説明

#### ■ 文字探しゲーム

あらかじめ探す文字を指定しておき、文章の中から制限時間内に指定した文字を見つけ、×印をつけていく。

- 必要なもの : 文章を記載した紙、鉛筆
- 難易度の調整 : 探す文字を増やしたり、文字を探すと共に提示する文章の内容を覚えてもらう。



#### ■ 迷路・点つなぎ

迷路をスタートからゴールまで、鉛筆でなぞってもらう。点つなぎは、数字の小さいものから順番に鉛筆でつないでもらう（全ての数字をつなぐと絵になるような題材にする）。

- 必要なもの : 迷路の題材、点つなぎの題材、鉛筆
- 難易度の調整 : 複雑な迷路やつなぐ点を多くしたりする。

#### ■ 間違い探し

2つのよく似た絵を描いたプリントを配布し、異なっている部分に○印をつけてもらう。

- 必要なもの : 間違い探しの題材、鉛筆
- 難易度の調整 : 難易度の高い題材を準備する。

#### ■ 手芸

裁縫、刺繍、編み物などの創作活動をしてもらう。教室内で完成しなかった場合は、家で完成してもらう。

- 必要なもの : 針や糸、毛糸、その他手芸に必要なもの
- 難易度の調整 : 作成するものの難易度を上げる。

## 2-2. 注意機能を使う知的活動

### ■ 音あてゲーム

あらかじめ録音していた動物の鳴き声や生活の中でよく耳にする音を流し、その音が何の音なのかをチームで相談しながら答えてもらう。

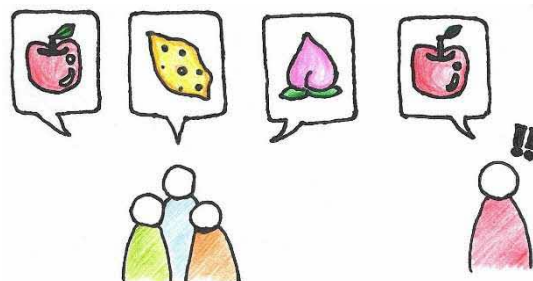
- 必要なもの : 問題用の音源、音を流す機械（パソコンやラジカセ）
- 難易度の調整 : 音源のなじみを考慮して難易度を調整する。



### ■ 声あてゲーム

2チームに分かれ、一方のチームのメンバーが、それぞれ違う単語を同時に言う。相手チームには、あらかじめ指定した人が言った単語のみを聞き取ってもらうように指示しておき、その単語が何だったかを答えてもらう。同時に言うってもらう単語は、こちらから指定しても良いし、例えば動物や果物の名前などのお題を出し、好きなように発言してもらっても良い。日常生活の中でも、一つの音に注意する訓練を行うことで習慣化してもらう。

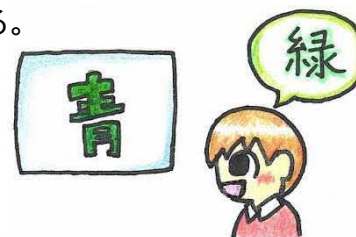
- 必要なもの : 特になし
- 難易度の調整 : 聞き取ってもらう人数を増やしていき、最終的には全員が言った単語を聞き取ってもらうようにする。



### ■ ストループテスト

スクリーンに色の漢字を、その意味と違う色を付けて投影し、その漢字ではなく使用している「色」をなるべく早く答えてもらう（例えば、「青」という漢字を緑色で表示する。この場合は「緑」と答えるのが正解となる）。正解が得られたら次の漢字を提示する。2チームに分かれて、1人ずつ交互に行い、回答時間で競争するゲーム。

- 必要なもの : パソコン、プロジェクター（なければ印刷したものでもよい）
- 難易度の調整 : 多くの色を使用することで、難易度を調整する。



## 3. 近時記憶を使う知的活動

### 近時記憶の定義

情報の記録（覚えること）から想起（思い出すこと）に至る間に干渉が入る記憶。  
（保持した情報が一旦意識から消えることを特徴とする）

### 近時記憶をよく使うと考えられる知的活動

#### ① 個人で行う知的活動

記憶力ゲーム など

#### ② 全体で行う知的活動

カード合わせ（神経衰弱）、遅延再生課題 など

### 近時記憶をよく使うと考えられる知的活動の説明

#### ■ 記憶力ゲーム

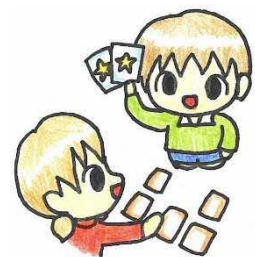
数種類の絵を描いた紙を準備し、制限時間内に記憶してもらおう。その後、一度別のこと（歌をうたう など）をした後で、紙に何が描かれていたか思い出してもらおう。なかなか思い出せない場合は、ヒントを出しても良い。

- 必要なもの : 絵を描いた紙、解答用紙、鉛筆
- 難易度の調整 : 覚えてもらう絵の数を増やしたり、絵ではなく文字を覚えてもらうようにする。

#### ■ カード合わせ（神経衰弱）

トランプや絵の描いてあるカードを用いて行う。全てのカードは裏向きにしておき、その中から2枚を選んで表に向ける。数字や絵が同じであれば得点を与える。

- 必要なもの : トランプ、絵の描いたカード（2枚一組）
- 難易度の調整 : 使用するカードの枚数を増やす。



#### ■ 遅延再生課題

スクリーンにいくつかの言葉を一定時間順番に表示し、その後どんな言葉があったかをチームで相談しながら出来るだけ多く答えてもらう。

- 必要なもの : パソコン、プロジェクター（なければ印刷したものでもよい）
- 難易度の調整 : 覚えてもらう言葉の数を増やして難易度を調整する。

## 4. 作業記憶を使う知的活動

### 作業記憶の定義

頭の中で作業を行うとき、必要な情報を一時的に保持しながら処理を行う能力。

### 作業記憶をよく使うと考えられる知的活動

#### ① 個人で行う知的活動

クロスワード、ナンバープレイス など

#### ② 全体で行う知的活動

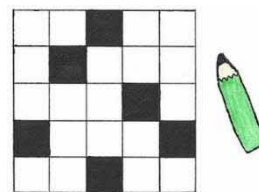
塩せんべい・ゴマせんべい、数字の逆唱 など

### 作業記憶をよく使うと考えられる知的活動の説明

#### ■ クロスワード

市販のクロスワードや独自に作成したクロスワードを解いてもらう。

- 必要なもの : クロスワードの題材、鉛筆
- 難易度の調整 : クロスワードを埋めるための質問の難易度を調整する。



#### ■ ナンバープレイス

3×3のブロックに区切られた 9×9の正方形の枠内に1～9までの数字を入れてもらう。縦・横の各列、および3×3のブロック内に同じ数字が重複して入ってはいけない。

- 必要なもの : ナンバープレイスの題材、鉛筆
- 難易度の調整 : 難易度の高い題材を提案する。



#### ■ 塩せんべい・ゴマせんべい

2チームに分かれ、厚紙に書かれた塩せんべいとゴマせんべいを焼く(表にする)。自分のチームのせんべいを決めておき、1分以内にできるだけたくさんひっくり返して、数を競うゲーム。

- 必要なもの : 厚紙を丸く切り、白い丸(塩せんべい)・ドットをつけた丸(ゴマせんべい)を複数枚
- 難易度の調整 : せんべいの数を増やす。

#### ■ 数字の逆唱

スクリーンに数桁の数字を順番に提示したあと、その後チームで相談しながら提示された数字を逆唱してもらう。

- 必要なもの : パソコン、プロジェクター(なければ印刷したものでもよい)
- 難易度の調整 : 数字の桁を増やすことで難易度を調整する。





## 5. 計算力を使う知的活動

### 計算力の定義

数を理解して足し算、引き算、掛け算、割り算といった計算をする能力。

### 計算力をよく使うと考えられる知的活動

#### ① 個人で行う知的活動

計算問題 など

#### ② 全体で行う知的活動

数字を使うゲーム、点取りルーレット など

### 計算力をよく使うと考えられる知的活動の説明

#### ■ 計算問題

お釣りの計算問題やアナログ時計の時間、その他にも色々な計算問題を記入したプリントを配布し、解いてもらう。

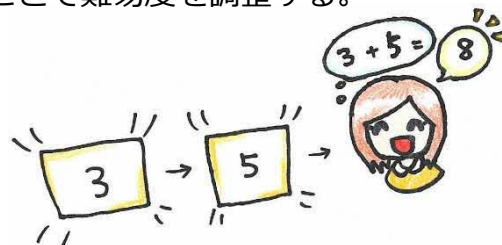
- 必要なもの : 問題を記載した用紙、鉛筆
- 難易度の調整 : 難易度の高い題材を準備する。



#### ■ 数字を使うゲーム

スクリーンに数桁の数字を提示していき、暗算で全てを足した値を答えてもらう。2チームに分かれて相談しながら答えてもらう。

- 必要なもの : パソコン、プロジェクター (なければ印刷したものでもよい)
- 難易度の調整 : 数字の桁や提示する数を増やすことで難易度を調整する。



#### ■ 点取りルーレット

ルーレットを回して点数を競うゲーム。

- 必要なもの : 点数を記載したルーレット
- 難易度の調整 : 特に難易度を調整することはできない。



## 6-2. 思考力を使う知的活動

---

### ■ 歌詞合わせゲーム

---

歌詞を書いた紙をばらばらに切ったものを準備しておき（節ごとなど）、正しい歌詞の順番になるように並び替えてもらう。歌詞が完成したら、みんなで一緒に歌う。

- 必要なもの : 節ごとに切った歌詞カード
- 難易度の調整 : 節ごとに切るだけでなく、もう少し短く切る。あるいは、虫食いの歌詞を準備し、空欄になっている部分の歌詞を答えてもらう。

### ■ 連想ゲーム

---

代表者のみにお題を提示し、代表者は他のメンバーに対してお題に関するヒントを与える。他のメンバーは代表者が出すヒントから連想して正解を答えてもらう。

- 必要なもの : 特になし
- 難易度の調整 : ヒントを出しにくい、難易度の高いテーマを提案する。

### ■ 日本地図

---

大きな日本地図にそれぞれの都道府県名を記入していく。なかなか正答が出ない場合は都道府県の名産や観光地などのヒントを出す。また、ヒントを出して都道府県名を考えてもらい、その回答を日本地図の中から探してもらう方法でも良い。

- 必要なもの : 日本地図
- 難易度の調整 : 難しめのヒントを出すことで、難易度を調整する。

### ■ 音読

---

簡単なストーリーをみんなで声を出して読む。読み終わった後に、その物語の感想を述べてもらう。

- 必要なもの : 簡単なストーリーが記載された用紙
- 難易度の調整 : 漢字や難しい言葉が使われている文章を使用する。

### ■ 全員しりとり

---

全員でしりとりを行う。一度出た単語をもう一度言ってしまうと負けになるので、他人が言った言葉をしっかりと覚えておいてもらう。また、最初と最後の文字だけ提示し、指定した文字数で終わるようにしりとりをしてもらう。

- 必要なもの : 特になし
- 難易度の調整 : お題として1つのテーマを定めて実施することで難易度を調整する。

### ■ クイズ

---

2チームに分かれて、市販のクイズや独自で考案したクイズに答えてもらう。

- 必要なもの : クイズの題材、鉛筆
- 難易度の調整 : 難易度の高い問題を準備する。

## 7-1. 遂行力を使う知的活動

### 遂行力の定義

物事を計画したり、順序立てたり、効率的に進められるように優先順位をつけたりと、目的を成し遂げるために必要な能力。

### 遂行力をよく使うと考えられる知的活動

#### ① 個人で行う知的活動

年間カレンダー作り、折り紙 など

#### ② 全体で行う知的活動

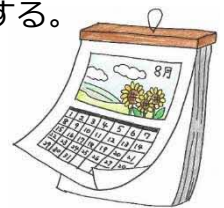
手指を使うゲーム（耳鼻つまみ、グーパー入れ替え、リズム手拍子）、じゃんけんゲーム、竹太鼓、ペットボトル箸だしゲーム など

### 遂行力をよく使うと考えられる知的活動の説明

#### ■ 年間カレンダー作り

ひと月ごとに上に絵、下に日数が書いてあるようなカレンダーを作成する。絵は風景の写真などを準備しておき、各自で選んでもらい、日付は自分で書いてもらう。教室内で終わらなければ、家で作品を完成してもらう。最終的には家に飾れるようにする。

- 必要なもの : カレンダー用紙、印刷した絵、色鉛筆、ペン、のり
- 難易度の調整 : 出来る人は、自分で絵を描いてもらう。



#### ■ 折り紙

題材を提案し、折り紙を折ってもらう。その際に、題材を完成させるための折り方を教えながら、折ってもらう。

- 必要なもの : 折り紙
- 難易度の調整 : 難易度の高い題材に設定する。



#### ■ 手指を使ったゲーム（耳鼻つまみ）

右手で鼻、左手で左耳をつまみ「はい」という掛け声で左手で鼻、右手で右耳をつまんでももらう。次に、少し難易度を上げて、右手で鼻、左手で右耳をつまみ「はい」という掛け声で左手で鼻、右手で左耳をつまんでももらう。どちらも「はい」という掛け声を何度か繰り返し、動作の入れ替えを複数回行ってもらう。

- 必要なもの : 特になし
- 難易度の調整 : 鼻をつまんだ手の前から耳をつまむ、といったように動作を限定する。



## 7-2. 遂行力を使う知的活動

### ■ 手指を使ったゲーム（グーパー入れ替え）

右手を前でパー、左手をグーで胸にあて「よいしょ」の掛け声で手を入れ替える（左手を前でパー、右手をグーで胸にあてる）。次に右手を前でグー、左手をパーで胸にあて「はい」の掛け声で手を入れ替える（左手を前でグー、右手をパーで胸にあてる）。どちらの掛け声を何度か繰り返し、動作の入れ替えを複数回行ってもらう。

- 必要なもの : 特になし
- 難易度の調整 : 「よいしょ」や「はい」の掛け声のテンポを速くすることで難易度を調整する。



### ■ 手指を使ったゲーム（リズム手拍子）

2人1組になり、正面を向かい合うように座る。歌に合わせて正面の人と両手でタッチ、手拍子、自分の太ももをタッチという3つの動き行う。慣れてきたら6人（2人1組×3組）が円になって、それぞれの組がタイミングをずらして3つの動作を行う。

- 必要なもの : 特になし
- 難易度の調整 : 歌をうたいながら行ったり、テンポの速い歌を準備したりして、難易度を調整する。

### ■ じゃんけんゲーム

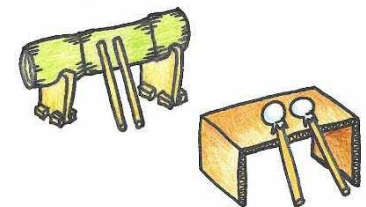
2チームに別れ、じゃんけんをする順番を決める。2チームとも最初にじゃんけんをする人の肩にタオルをかけ、タオルを肩にかけている人同士でじゃんけんをする。勝った人は、次の人にタオルをわたしていき、どちらが先に最後の人までタオルがわたるかを競うゲーム。

- 必要なもの : タオル
- 難易度の調整 : 特に難易度を調整することはできない。

### ■ 竹太鼓

歌に合わせて、竹で作った太鼓と段ボールで作った太鼓を楽譜にしたがって叩き、演奏する。

- 必要なもの : 竹、段ボール、バチ、楽譜
- 難易度の調整 : テンポが速い曲や遅い曲を選択することで、難易度を調整する。



### ■ ペットボトル箸だしゲーム

ペットボトルのふたを開け、中の箸とビー玉を全部出してから、出したものを全部ペットボトルの中に入れ、ふたをしてから次の人へ送る。箸の一方には色をつけておき、全て同じ方向になるようペットボトルの中に入れてもらう。

- 必要なもの : ペットボトル、ビー玉、箸（一方に色をつけたもの）
- 難易度の調整 : ビー玉や箸の本数を増やして難易度を調整する。

# 8-1. 判断力を使う知的活動

## 判断力の定義

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。

## 判断力をよく使うと考えられる知的活動

### ① 個人で行う知的活動

パズル など

### ② 全体で行う知的活動

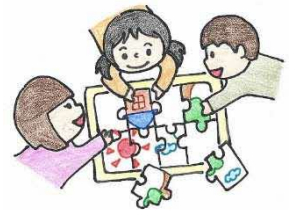
お手玉遊び（玉入れ、お手玉送り）、風船バレー、グラグラやぐら、輪投げ、ペットボトルボーリング など

## 判断力をよく使うと考えられる知的活動の説明

### ■ パズル

市販のパズルや独自で作ったパズルをしてもらう。パズルは、単純な絵ではなく日本地図などのように、学習機能の向上も期待できるものが望ましい。あるいは、広告を破ったものをつなぎ合わせてもらうといった様に、家でもやってもらえるものでも良い。

- 必要なもの : パズルとなる題材、広告
- 難易度の調整 : ピースの数を増やしたり、広告を使用する場合は、破る回数を増やしたり、他人に破ってもらった広告を使用したりして難易度を調整する。



### ■ お手玉遊び（玉入れ）

色の違う玉を用意しておき、指定された色のカゴに玉を入れるゲーム。カゴが無い場合は点数を書いた段ボールを床に置き、お手玉を投げて点数を競ってもらおう。

- 必要なもの : お手玉、カゴ、点数を書いた段ボール
- 難易度の調整 : 段ボールの大きさやお手玉を投げる距離を調整する。



### ■ お手玉遊び（お手玉送り）

全員が一つずつお手玉を持ち、輪になって座る。「あんたがたどこさ」などの歌にあわせて、「さ」の部分で隣の人にお手玉を送るゲーム。

- 必要なもの : お手玉（人数分）、歌
- 難易度の調整 : お手玉を送るタイミングとなる言葉を増やすことで難易度を調整する。



### ■ 風船バレー

風船をボールとして、バレーボールを行う。

- 必要なもの : 風船、ネット
- 難易度の調整 : 風船を複数個使うことで難易度を調整する。

## 8-2. 判断力を使う知的活動

---

### ■ グラグラやぐら

---

牛乳パックを1.5cm間隔で輪切りにしたものをバランスをとりながら重ねていき、制限時間内に積み上げられた高さを競う。

- 必要なもの : 牛乳パック、はさみ
- 難易度の調整 : 別のチームと交互に積み重ねていき、倒した方が負けというルールにすることで、より闘争心を燃やしてもらう。

### ■ 輪投げ

---

通常の輪投げを行い、チームで点数を競う。

- 必要なもの : 輪投げセット（独自に作っても購入しても良い）
- 難易度の調整 : 輪を投げる距離や、輪の大きさを調整する。

### ■ ペットボトルボーリング

---

ペットボトルを使用してボーリングを行う。

- 必要なもの : ペットボトル（砂などを入れて重くしておく）、ボール
- 難易度の調整 : 色の違うペットボトルを混ぜておき、倒すと高得点となるようなルールを設定する。

---

## 各種知的活動の実施について

---

- 本パンフレットの中に記載している知的活動の中には、商品として販売されているものもあるため、使用する場合は各自で著作権への配慮を行ってください。
- 実際には一つの知的活動を行うために複数の脳の機能を使っているため、必ずしも記載した認知機能のみを使っているわけではないことをご承知おきください。
- 個人で行う知的活動を全体で行えるようにアレンジしても構いませんし、逆に全体で行う知的活動を個人で行っていただいても構いませんので、各教室で運営しやすいように実施してください。

## 監修

---

とっとり方式認知症予防プログラム検討委員会 知的活動部会