

別冊

閉じこもり・認知症・うつ予防事業
プログラム例集

長崎県介護予防市町支援委員会
閉じこもり・認知症・うつ予防支援専門部会 編

目 次

| | |
|--------------------------------------|----|
| 計算課題 | 2 |
| 認知構成課題 | 7 |
| 間違い探し | 19 |
| かな拾い A と B | 23 |
| かな拾い練習 | 26 |
| Tail Making Test A・B (TMT-A・B) | 29 |
| 認知症予防体操 | 32 |
| 言語性記憶ゲーム | 35 |
| 視覚性記憶ゲーム | 37 |
| もの作り (アクティビティ) | 40 |

プログラム例集の作成にあたって

長崎県介護予防市町支援委員会 閉じこもり・認知症・うつ予防部会は、平成 18 年度に発足され、マニュアル作りや説明会を重ね、本事業が市町で実施されるよう促進しているところです。昨年度マニュアル初回版にて説明会を実施していく中で「具体的なプログラムを知りたい」などのご意見を頂きました。そこで、今回マニュアル改訂におきましてプログラム例を増加し、別冊としてプログラム例集を作成することとなりました。

近年、多くの雑誌にて「脳トレーニング」「脳賦活訓練」「認知症予防」などといったキーワードが用いられ、トレーニング例が紹介されております。本プログラム例集におきましても他雑誌から抜粋させていただいている部分もあります。これらの部分につきましてご不明な点は、出典を記載しておりますのでそちらでご確認ください。しかし、認知症予防体操やもの作りなどにつきましては長崎県作業療法士会のご協力のもと本部会のオリジナルなものですのでご参照ください。

尚、本プログラム例集は、あくまでも例ですので対象者やその集団の目標、目的に応じたプログラムを発案、導入していただくことが重要となります。

最後に本例集を積極的にご活用頂き、皆様方の閉じこもり・認知症・うつ予防事業の一助となれば幸に存じます。

長崎県介護予防市町支援委員会
閉じこもり・認知症・うつ予防支援部会

計算課題

【目的】前頭葉機能の向上

【検査道具】評価用紙，鉛筆，ストップウォッチ

【評価形態】全体及び個別，自己記入式

【制限時間】各課題別に制限時間設定してもよい

【訓練例】

問題)

★1から50までの数字を上下左右に進み、線で結びましょう。ナナメには進めません。

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------|
| 1 START | 2 | 3 | 5 | 6 | 9 | 8 | 13 | 24 | 25 | 20 | 22 | 23 | 24 |
| 5 | 3 | 8 | 10 | 7 | 10 | 12 | 14 | 23 | 22 | 21 | 20 | 36 | 37 |
| 6 | 4 | 9 | 7 | 9 | 14 | 13 | 21 | 22 | 29 | 27 | 28 | 35 | 36 |
| 7 | 5 | 6 | 7 | 5 | 16 | 15 | 20 | 24 | 28 | 26 | 34 | 32 | 35 |
| 5 | 2 | 3 | 8 | 6 | 17 | 19 | 22 | 23 | 24 | 23 | 31 | 33 | 34 |
| 3 | 4 | 10 | 9 | 7 | 18 | 20 | 21 | 20 | 25 | 22 | 29 | 30 | 31 |
| 6 | 5 | 11 | 8 | 16 | 17 | 19 | 22 | 30 | 26 | 27 | 28 | 34 | 32 |
| 7 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 18 | 20 | 31 | 30 | 29 | 30 | 32 | 33 |
| 8 | 9 | 10 | 16 | 18 | 16 | 17 | 19 | 20 | 43 | 36 | 39 | 35 | 34 |
| 10 | 8 | 11 | 15 | 14 | 40 | 43 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 37 |
| 11 | 10 | 12 | 19 | 20 | 47 | 45 | 42 | 43 | 44 | 42 | 43 | 45 | 46 |
| 12 | 14 | 15 | 18 | 19 | 48 | 46 | 44 | 42 | 45 | 46 | 47 | 44 | 45 |
| 13 | 15 | 16 | 17 | 18 | 49 | 47 | 45 | 48 | 49 | 50 | 48 | 49 | 50 GOAL |

問題) 例のように、 の数字にいくつ足したら「10」になるかをできるだけ素早く計算し書き込みます。



| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6 | 3 | 0 | 7 | 1 |
| 4 | 2 | 8 | 3 | 9 |
| 2 | 4 | 1 | 3 | 5 |
| 3 | 0 | 9 | 6 | 7 |
| 8 | 6 | 1 | 5 | 0 |

| | | | |
|------|-----|---|---|
| 達成時間 | 1回目 | 分 | 秒 |
| | 2回目 | 分 | 秒 |
| | 3回目 | 分 | 秒 |

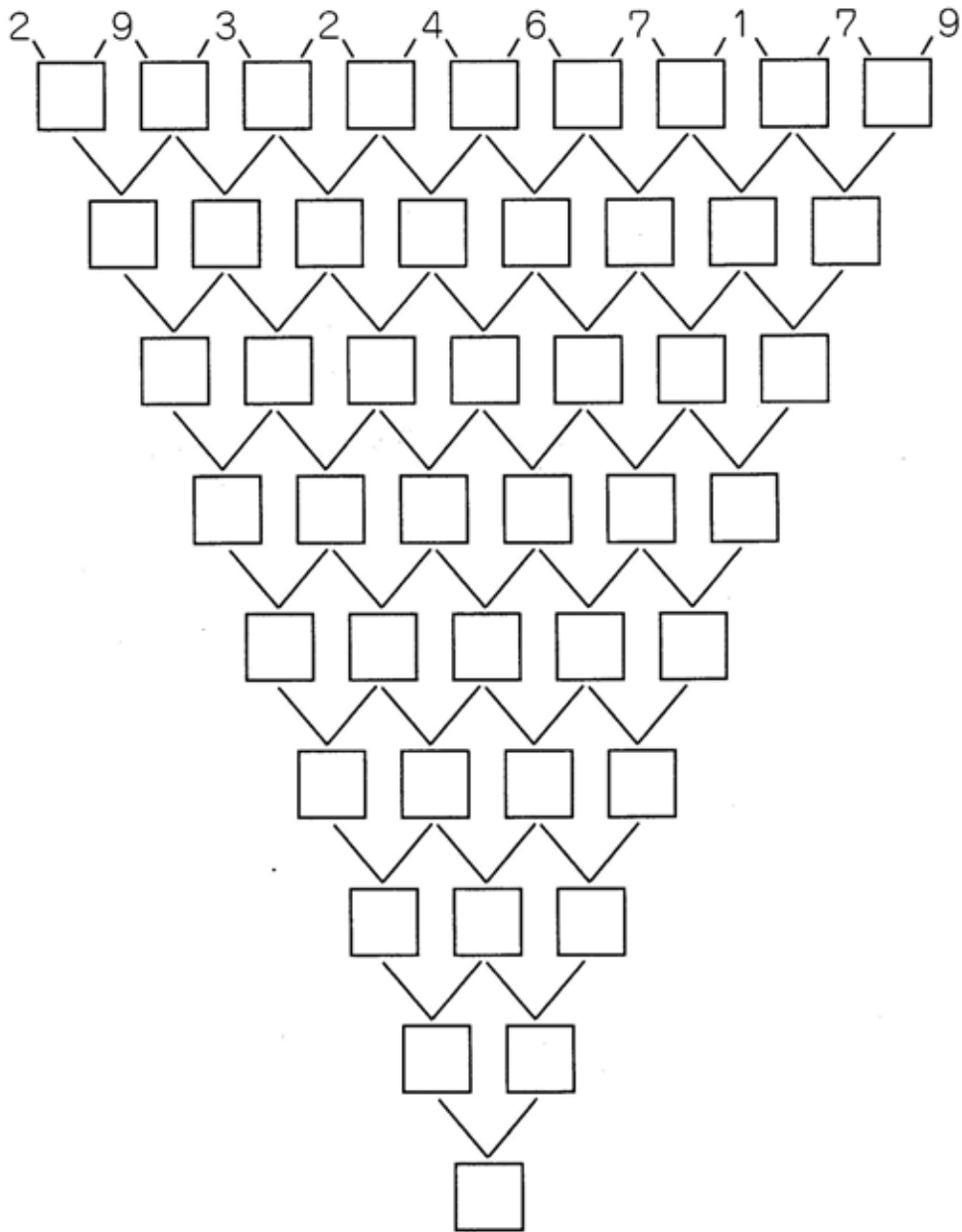
問題) 例のように、 の数字にいくつ足したら「9」になるかをできるだけ素早く計算し書き込みます。



| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2 | 7 | 3 | 6 | 0 |
| 9 | 3 | 8 | 4 | 7 |
| 1 | 8 | 4 | 9 | 5 |
| 4 | 2 | 0 | 5 | 1 |
| 8 | 5 | 9 | 1 | 6 |

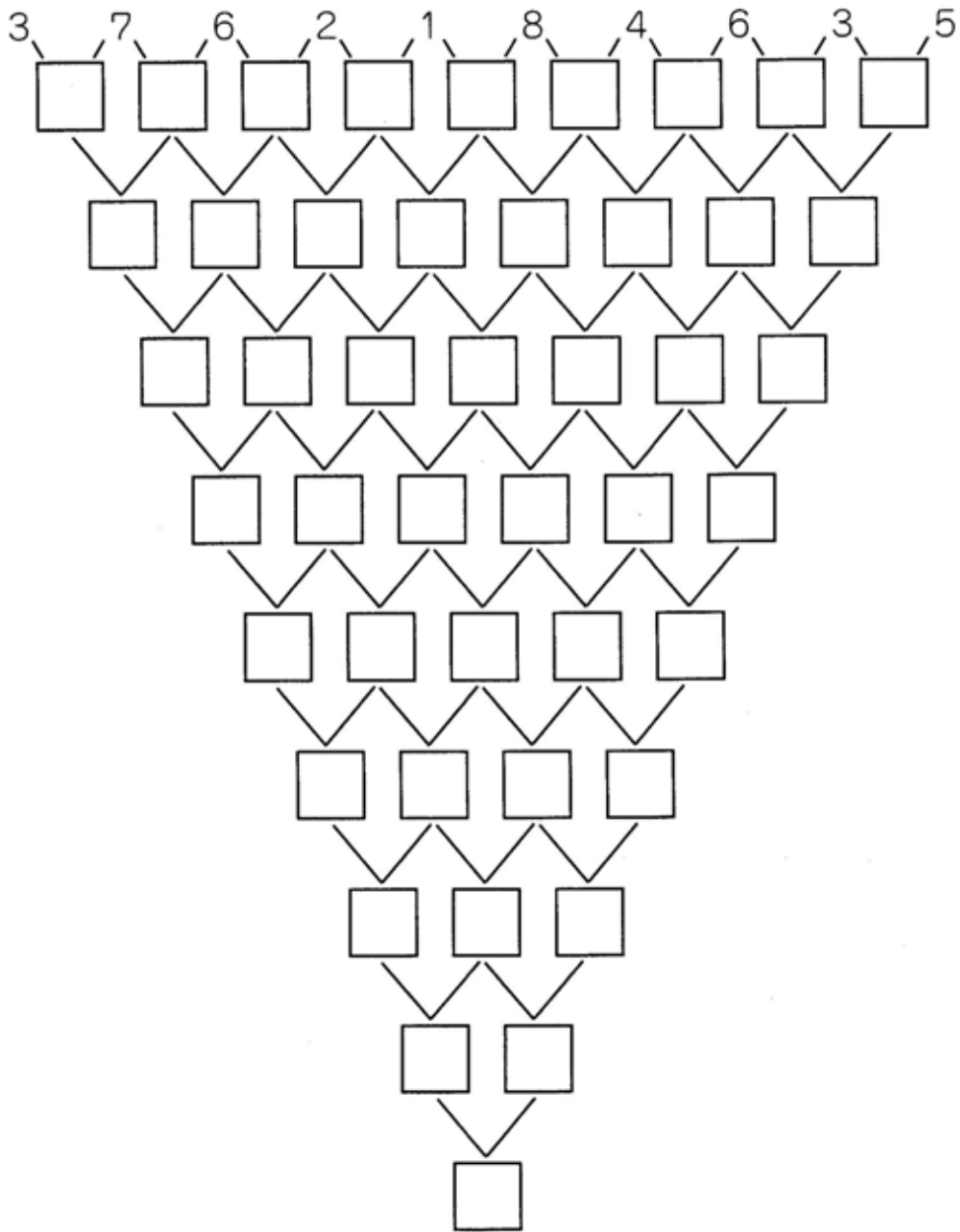
達成時間 1回目 分 秒
 2回目 分 秒
 3回目 分 秒

問題)となりあった数字を足し、その1の位の数字を の中に記入して行ってください。



| | | | |
|------|------|---|---|
| 達成時間 | 1 回目 | 分 | 秒 |
| | 2 回目 | 分 | 秒 |
| | 3 回目 | 分 | 秒 |

問題)となりあった数字を足し、その1の位の数字を の中に記入して行ってください。



| | | | |
|------|-----|---|---|
| 達成時間 | 1回目 | 分 | 秒 |
| | 2回目 | 分 | 秒 |
| | 3回目 | 分 | 秒 |

認知構成課題

【目的】空間的認知，構成能力の向上

【検査道具】評価用紙，鉛筆


【評価形態】全体及び個別，自己記入式






【制限時間】特になし

【訓練例】


問題) 左の図の空間に当てはまるものを右の5つの図から選んで下さい。






①




1  2  3  4  5 






②




1  2  3  4  5 






③




1  2  3  4  5 



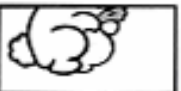


④



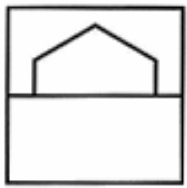
1  2  3  4  5 

⑤



1  2  3  4  5 

6



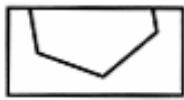
1



2



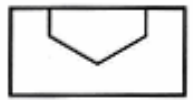
3



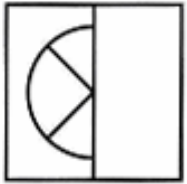
4



5



7



1



2



3



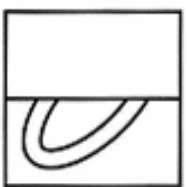
4



5



8



1



2



3



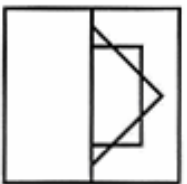
4



5



9



1



2



3



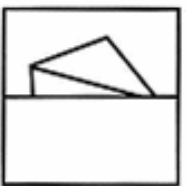
4



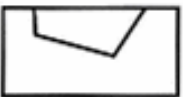
5



10



1



2



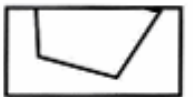
3



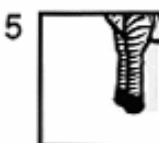
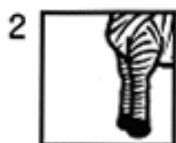
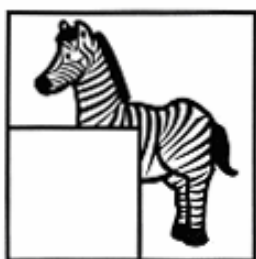
4



5



11



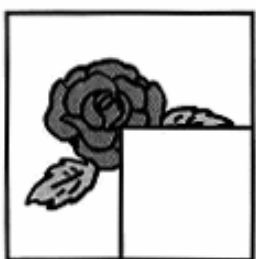
12



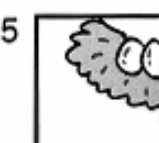
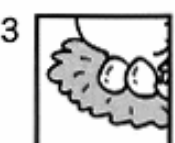
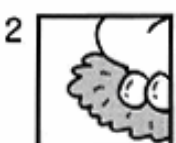
13

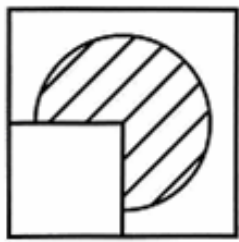


14

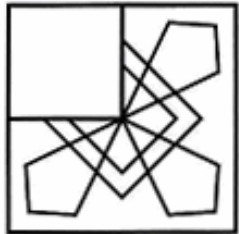


15





①⑥



①⑦



①⑧



①⑨



②⑩

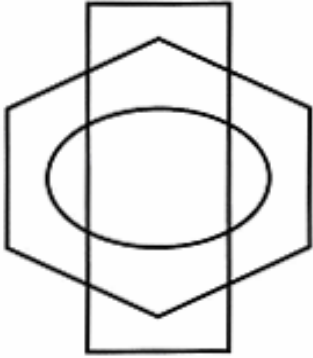


【 訓練例 】

問題) 左の図を見て，右の空欄に描いてください．

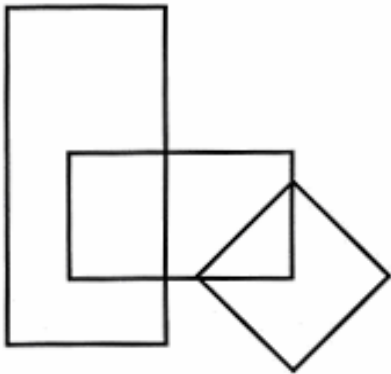
①

①描き込みスペース



②

②描き込みスペース



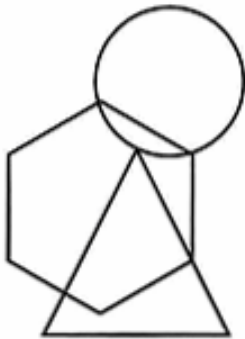
③

③描き込みスペース



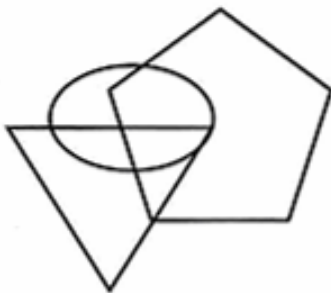
④

④描き込みスペース



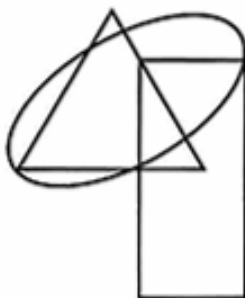
⑤

⑤描き込みスペース



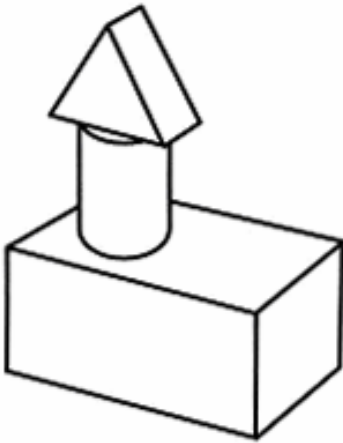
⑥

⑥描き込みスペース



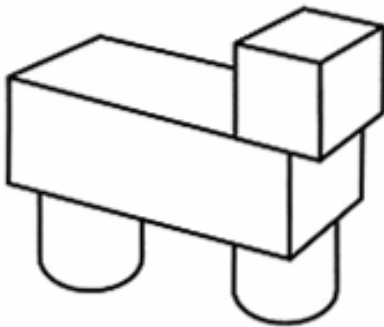
⑦

⑦描き込みスペース



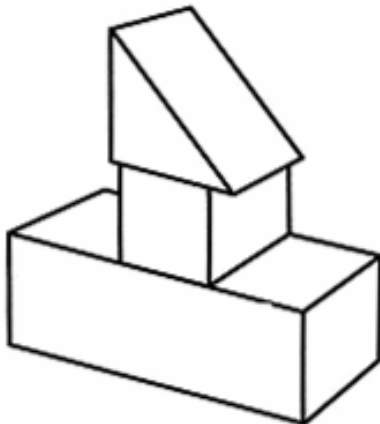
⑧

問⑧描き込みスペース



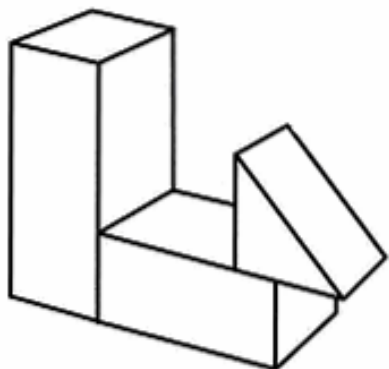
⑨

⑨描き込みスペース



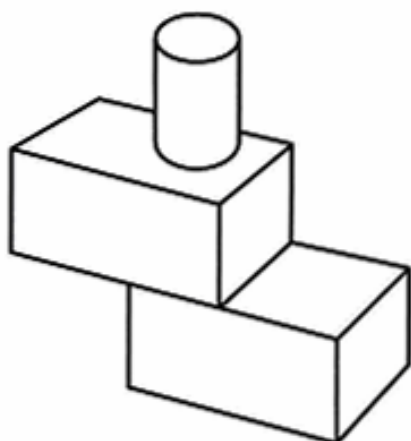
⑩

⑩描き込みスペース



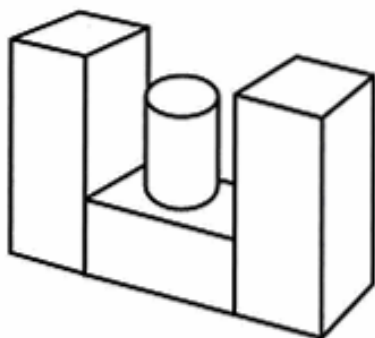
⑪

⑪描き込みスペース



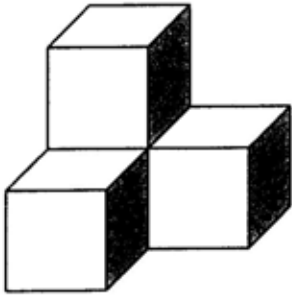
⑫

⑫描き込みスペース



【 訓練例 】

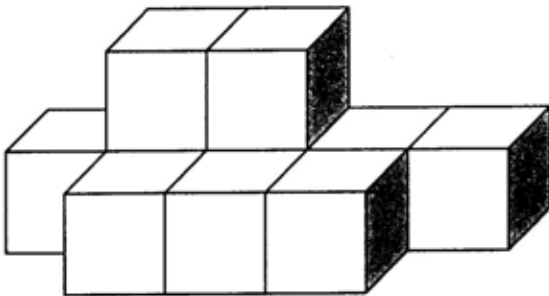
問題)隠れている部分にも箱が積み重なっている場合、箱は全部で何個あるでしょうか。



① 3個

② 4個

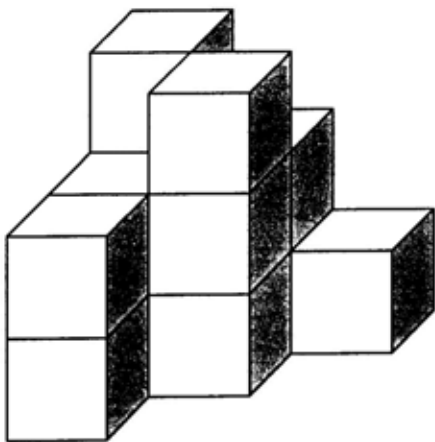
③ 5個



① 10個

② 11個

③ 12個



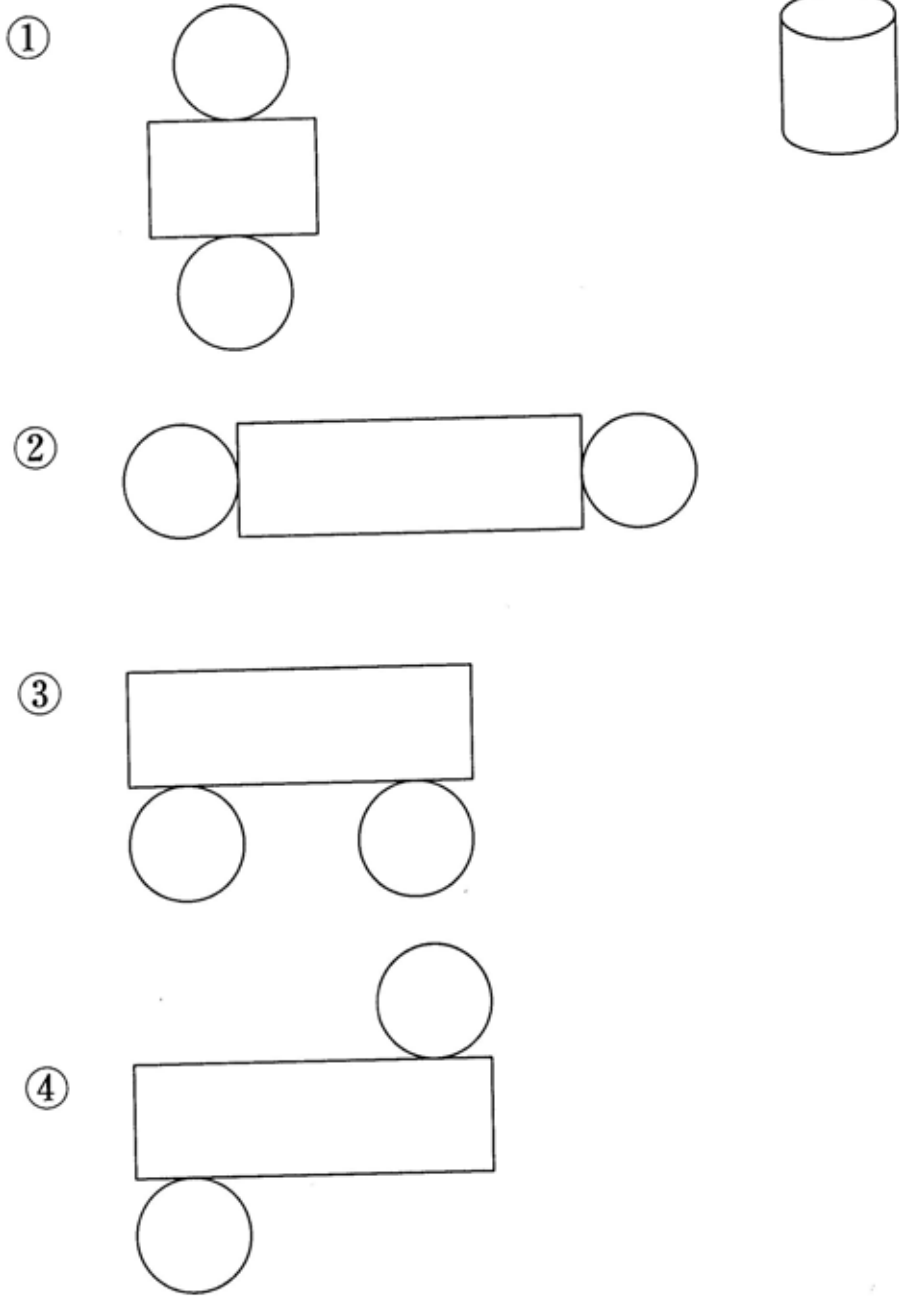
① 12個

② 13個

③ 14個

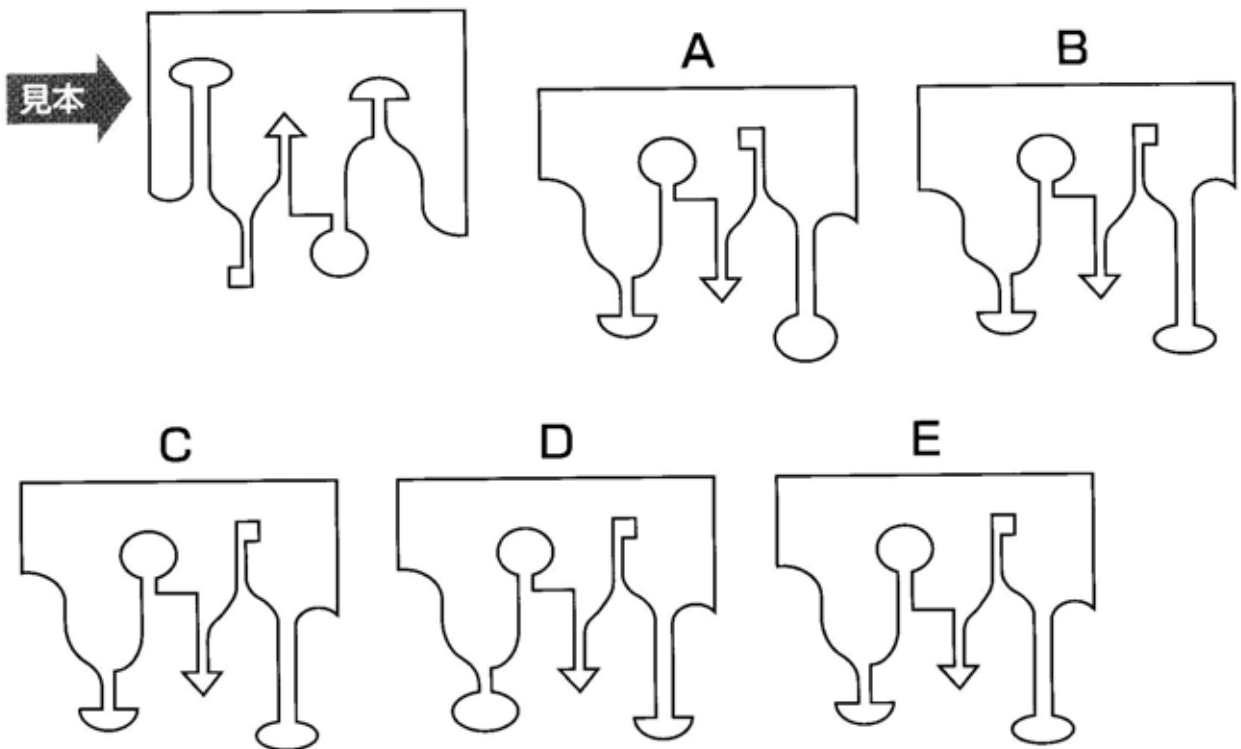
【 訓練例 】

問題) 過不足なく組み立てるとちょうど円柱になる展開図は ~ のうち、どれでしょうか。



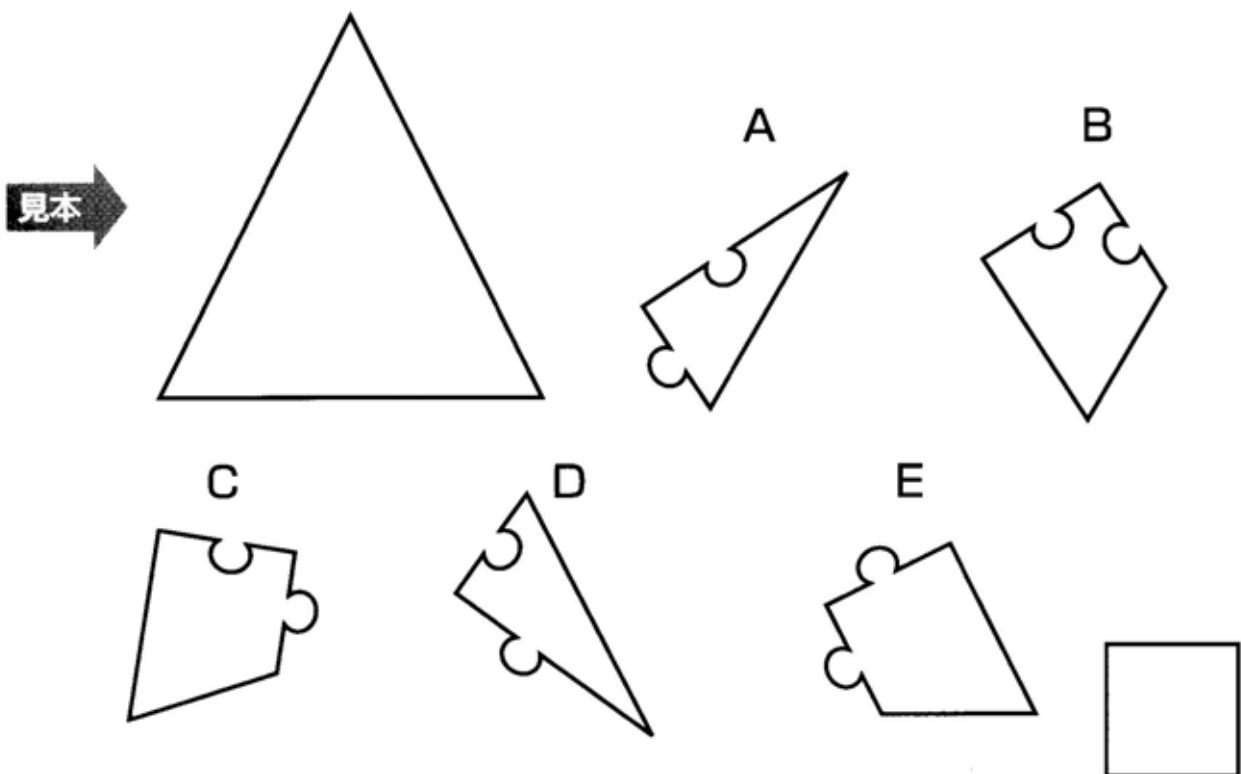
【 訓練例 】

問題) 見本と合わせると正方形になるのはどれでしょうか。



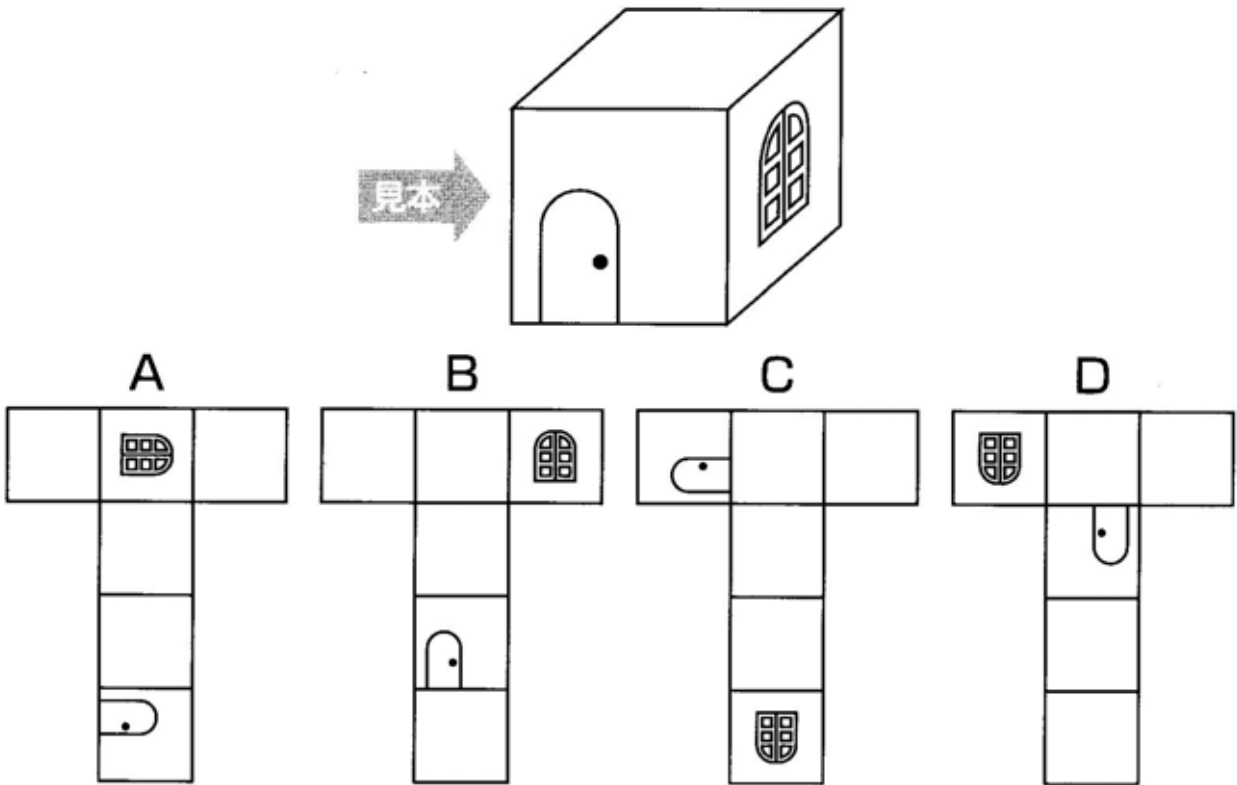
【 訓練例 】

問題) 見本のような図形を作るのに必要でないものはどれですか。



【 訓練例 】

問題) 見本の立方体の展開図はどれですか



【 訓練例 】

問題) 見本が正確に反転しているものはどれですか。

