



介護予防講座

# 認知症とその予防 !!



健康管理士 松原正広

日程 27年 8月 8日  
場所 前橋総合福祉会館

## 認知症とは



## 脳の働き(2)・記憶



五感の情報

記憶を思い出すのは海馬の仕事



## アルツハイマー型認知症の症状 (中核症状)



## いろいろな脳トレ



- (1) 思考力・記憶力・判断力 ①道い探し ②換つなぎ ③計算方法 ④思考力 ⑤数字の色 ⑥記憶力 ⑦じゃんけん勝負 ⑧記憶力 ⑨かな絵
- (2) 歌 ⑩歌の思い出 ⑪今日の日よさよなら ⑫大きな古時計
- (3) 指や手足の運動 ⑬がたつむり ⑭線口体操 ⑮グーチョキパー(Ⅰ) ⑯グーパー体操 ⑰気持・小指 ⑱チョキの運動子 ⑲手足の運動 ⑳すりすりトントン ㉑肩たたき ㉒グーチョキパー(Ⅱ) ㉓二人で手合わせ



**右まき**

左手 2番 1番      右手 上 下

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

手足の運動(茶摘み)