

コグニサイズ実践のヒントBook



神奈川県

平成31年2月

はじめに

県では、コグニサイズを実践している自主グループ、市町村職員、地域包括支援センター職員、介護サービス事業所の方々が、日ごろコグニサイズの普及・実践を行う上で効果的な実践例や運営上の困りごと、楽しいプログラム例などを意見交換する機会として、平成30年10月に県内5カ所で「圏域版コグニサイズ地域ミーティング」を開催し、次の3つのテーマで、「意見交換会」を行いました。

①私たち、こんな風に教室（サークル）を実施（運営）しています。

②楽しく出来たプログラム

③こんなところで困っています。

各地域で、グループの特徴に合わせ、様々な工夫をしてコグニサイズに取り組んでいただいていることを共有することができました。

また、平成31年1月に「全県版コグニサイズ地域ミーティング」を実施し、県全体で情報共有しました。

◆「コグニサイズ実践のヒントブック」は…

「圏域版コグニサイズ地域ミーティング」での意見交換の内容を「ヒントカード」として抜粋するとともに、国立長寿医療研究センターの指導・協力をいただき、コグニサイズに取り組む皆様の活動の幅を広げる事例を追加し、まとめたものです。

この冊子の「ヒントカード」は、意見交換会で参加者の方からいただいたヒントを中心に、参考になる情報を補足しています。

皆様の地域での活動の参考となれば幸いです。

神奈川県福祉子どもみらい局福祉部高齢福祉課

※この冊子は、地域の活動に自由に御活用ください。冊子の一部を引用する場合は、「神奈川県作成『コグニサイズ実践のヒントBook』より引用」のように出典を明記してください。

意見交換会から ～ヒントカード①～

テーマ1

私たち、こんな風に教室（サークル）を実施（運営）しています。

「家の近くなら通える。」という方が多いので、小さな単位で教室を実施し通いやすくしました。

先生と生徒という関係ではなくなるべく仲間という関係性で出来るように配慮しています。



元々あった集まりなどを利用しながらメニューを増やして実施しています。また、コグニサイズだけでなく、楽しめるゲームやレクリエーションなども織り交ぜて実施しています。

なるべく集まりやすいように…と地域の会館などを活用しています。また、プログラムもあらかじめ、立ちバージョン、座位バージョンを用意して誰でも出来るように工夫しました。

コグニサイズのメニューが出来なくてもOK！自分なりに進歩と実感できるような内容を考えながら実施しています。

コグニサイズを行う時には、準備運動とクールダウンもしっかりできるように意識しています。

ラジオ体操と一緒に5分程度、コグニサイズのメニューを追加して実施しています。



デイサービスのプログラムの最後に、10～15分程度、座位中心のコグニサイズのメニュー取り入れて実施しています。

意見交換会から ～ヒントカード②～

テーマ1

私たち、こんな風に教室（サークル）を実施（運営）しています。

行政主催の教室から、自主化して実施しています。担当者の方にも連絡をしながら関係を保ち、継続できています。

プログラムの
終わりには、
なるべく笑える
ようなメニュー
を入れています。
最後は笑顔で！



「体操教室」や「講習会」などの中で15分程度のプログラムとして織り交ぜて実施しています。アイスクレイクの代わりにもなり、参加者も積極的に実施してくれます。

老人保健施設のリハビリの一環として実施しています。認知症の方を対象にすることもあります。笑顔が増えたり、言葉数が増えたりするなど、変化が見られるように感じます。

楽器の演奏などとも合わせて、音楽も活用しながら実施しています。

初めての方にはラダーに人気があるので、ラダーを中心に取り入れて実施しています。

難聴の方にもわかるように、目から入る情報を多くして、より簡単に理解できるように配慮しています。

3の倍数



公園や路上に養生テープなどを貼ってラダーのプログラムを実施しています。昔の遊びを思い出すようで、メンバーは楽しく参加できます。

意見交換会から ～ヒントカード③～

テーマ2

楽しく出来たプログラム

輪になって座り
ステップを踏みながら
・おでんの具を言う
・山のつく都道府県名を言う
・赤いものを言う

「バラが咲いた」の
歌を歌いながら
「バ」のところで、
みんなで手を挙げる



輪になって座り
「あんたがたどこさ」を唄いながら
「さ」のところで
お隣にボールを回す。

「〇〇を言わない」
という方が難しい。
例えば
3の倍数を言わない など

動作を決める時には
参加者の方に、決めてもらおうと
楽しく進められる。
「3の倍数の時に、どんな動作にしま
すか？」
と問いかけて、意見をもらう など

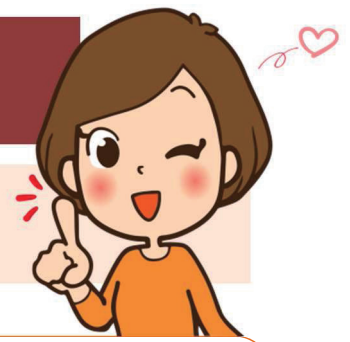
ラダーを踏むときに
数字ではなく
干支を言うようにする。

ラダーを横に使ったり、
踏み台を使って
ステップするのも
おもしろくできる。



2つのグループに分けて
それぞれ輪になって座り
ステップを踏みながら
別々の歌を歌う。

意見交換会から ～ヒントカード④～



テーマ3
こんなところで困っています。

グループをまとめるのが
大変です。
どうすればいいですか？



自分だけで背負わずに、小さなことでも、みんなで関わりをもったり、メニューを考えたりすると、自然と調和が出来るのでは！

※近隣の地域には、地域包括支援センターや役所等、相談できる機関があります！

認知度が低く、
人が集まりません。



「頭と身体の体操」のように
ネーミングを工夫してみては！

※神奈川県ホームページ
(<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/u6s/cnt/f12651/p1061682.html>)で、地域で取り組む団体などの情報を掲載することができます。

参加している方に
体力差があり、
プログラムを作る
のが難しいです。



あらかじめ、立位・座位など
メニューを考えておきます。

全体の8割位の人が出来ると
なようなものを目指しています。

※基本は「できなくても大丈夫！」
「楽しむ」を意識しましょう！

ネタ切れです！



Youtubeなどにも「コグニサイズ」
で検索すると、参考になるものが
たくさんあります。

※地域の中で同じように活動しているグループの取組を参考にしたり交流するなど、相互に情報交換するもの良いのでは！

意見交換会から ~ヒントカード⑤~



テーマ3
こんなところで困っています。

男性の参加者が
なかなか集まりません。



男性だけの集まりを企画しています。人数は少ないものの、大きなグループよりも安心できるようです。

ラダーは
どうしていますか？



最近是一般に販売されていますが
床にテープを貼るだけでもOK！

端切れなどをつなぎ合わせて
自作しています。

長いものと短いものを作って
参加者に合わせて使っています。

安全面の確保で
不安があります。



体力面で不安な参加者がいる時には、なるべく指導者が側に立つようにしています。

傷害保険をかけています。比較的
安価に利用できるものもあります。

スムーズに進行する
良い方法は
ありますか？



説明は短く！
ルールは、書く！
円形に座り、お互いにカンニング
できるようにする！

コグニサイズのプログラム集（番外編）

地域の教室やサークルなどで、コグニサイズやレクリエーションなど楽しめるプログラムをご紹介します。
楽しめる要素が多く、コグニサイズからは、少し距離のあるものも掲載していますが、皆さんの活動の参考にどうぞ！

プログラム名 : 3の倍数で手を叩く
実施の方法 : 一人で実施
難易度 : ★☆☆☆（基本形）

プログラムの進め方

①1～20まで（それ以上数えても可）数を数えながら、足踏みを実施。

②慣れてきたら、足踏みをしながら、手拍子を加える。

・ 3の倍数で手を叩く（3・6・9・12・・・と3の倍数で手を叩く）



③それぞれがうまくできるようになったら、足踏みの仕方を変更したり、手を叩く倍数を変えて、バリエーションをつけていく。

・ 手を叩く倍数を変える。

4の倍数
7の倍数 etc

・ 足踏みを、サイドステップに変更する。



①両足を揃えた位置から



②右足を横に踏み出して1



③右足をもとに戻して2



④左足を横に踏み出して3



⑤左足をもとに戻して4

以降、
繰り返し

コグニサイズのプログラム集（番外編）

プログラム名 : リズムで拍手
実施の方法 : 一人で実施
難易度 : ★★☆☆☆（5段階で★が増えるほど、難しくなります。）

プログラムの進め方

- ① 1～4まで数を繰り返し数えながら、足踏みを実施。
（1～4までのカウントを、1セットとし4回実施）
- ② 慣れてきたら、足踏みをしながら、手拍子を加える。
（それぞれ、1～4までカウントするのを、1セットとし4回実施）

- ・初めは、1拍目で拍手をする。
- ・2回目は、2拍目で拍手をする。
- ・3回目は、3拍目で拍手をする。
- ・4回目は、4拍目で拍手をする。



1拍目で拍手

2拍目以降は、手を叩かず足踏みのみ

- ③ それぞれがうまくできるようになったら、1拍目から、順番に2～4拍目で手を叩きながら足踏みを行う。

プログラム名 : 1文字足しワード
実施の方法 : 一人で実施
難易度 : ★★★☆☆（5段階で★が増えるほど、難しくなります。）

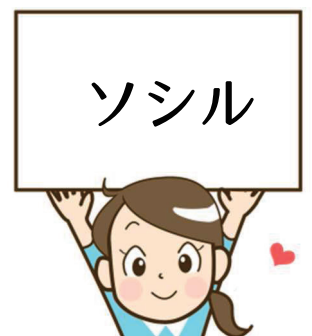
プログラムの進め方

- ① 下記、例のように、文字の書いた「ボード」を用意する。
（例）

(A) ソシル ナダ ソラヒバリ
(B) アス ギリス カスイヨク

- ② 文字の書いたボードを参加者に見せ、「共通の1文字」を足して別の言葉に変えるように指示する。

(A) 共通の1文字 → 「ミ」
ミソシル ナミダ ミソラヒバリ
(B) 共通の1文字 → 「イ」
アイス イギリス カスイヨク



- ③ 課題の実施中は、足踏みを継続する。

コグニサイズのプログラム集（番外編）

プログラム名 : 1、2、3で動作チェンジ
実施の方法 : 集団で実施
難易度 : ★★★☆☆（5段階で★が増えるほど、難しくなります。）

プログラムの進め方

① 参加者は、内側を向いて、輪になって座ります。（立位でも可）

② ステップ（1）

足踏みをしながら、時計回りに、一人ずつ数を数えていきます。
数の数え方は、1、2、3、1、2、3…という風に、1～3までを繰り返し数えます。



※ この時、集団の人数を、3の倍数にしないことが大切です。
3の倍数の人数になると、同じ人が同じ数を何度も数えることになります。

③ ステップ（2）

ステップ（1）と同じように、足踏みをしながら、時計回りに、一人ずつ数を数えていきます。数の数え方は、1、2、3、1、2、3…という風に繰り返しますが、この時、2になった人は数を数えずに、手を叩きます。
数を数えずに、手を叩くだけの人、手を叩かずに、数を数える人が混在するので他の人につられて、うまく進行しなくなります。



④ ステップ（3）

ステップ（2）がうまく進むようになってくれば、（3）へ進みます。
数の数え方は、これまでと同様に、1、2、3、1、2、3…のリズムで進み2になった人も同様に、数を数えずに、手を叩きます。
これに加えて、3になった人は、数を数えずに、両腕を挙上させるというルールを追加します。（立位で実施する場合には、その場で、ジャンプでも可）
何周か、繰り返して、うまくできるようになれば終了します。



注意事項

- ・ ステップ（2）を実施する時点で、他の人につられて、動作がうまくできなくなる場合があります。何度もつられて、プログラムが進んでいかない場合には、足踏みを、一旦、中止をする等して、進行させることを優先させると良いと思います。
- ・ うまく進行しない場合には、リードする人が、輪の中心に入り、それぞれの参加者の顔を見ながら目で合図する、動作のきっかけをあげるなどをすると、円滑に進行します。

コグニサイズのプログラム集（番外編）

プログラム名 : 数字&スクワット
実施の方法 : 個人で実施
難易度 : ★★★☆☆（5段階で★が増えるほど、難しくなります。）

プログラムの進め方

① 参加者は、指導者の方を向いて立つ。その際、イスの座面が参加者の方を向くように配置する。



- ② ●スクワットをする要領で腰を落としながら、イスの座面を2回叩き、数字を「1」「2」と声を出して数える。
- 次は、両手を上に挙げ、背伸びをしながら、頭上で2回手を叩く。その際、数字を「3」「4」と声を出して数える。
- この動作を繰り返しながら、数字を「20」まで数える。

③ ②までの動作を覚えたら、数の数え方を変える。

●ステップ（1）

1から20まで、数を数える時に、5の倍数を飛ばして数える。

1、2（イス）、3、4（頭上）、6、7（イス）、8、9（頭上）、
11、12（イス）……となり、20まで続ける。

●ステップ（2）

ステップ（1）ができるようになったら、次は、4の倍数を飛ばして数える。

1、2（イス）、3、5（頭上）、6、7（イス）、9、10（頭上）、
11、13（イス）……となり、20まで続ける。

●ステップ（3）

ステップ（2）ができるようになったら、次は、4と5の倍数を飛ばして数える。

1、2（イス）、3、6（頭上）、7、9（イス）、11、13（頭上）、
14、17（イス）……となり、20まで続ける。

※注意事項

- ・このプログラムは、筋力トレーニングの要素が強いものとなっています。
参加者の状況などにより、スクワットのようなプログラムが向かない場合や、膝や股関節に痛みや
トラブルのある方が多い場合などは、有酸素運動として「足踏み」をしながら数字を数える方法で
実施することも可能です。
- ・初めて実施する場合は、ステップ（3）は、難しい場合もあります。
笑顔と笑いが起こるように、指導者側で誘導し、難しさが際立たないように声かけをしていくと、
うまく進行できます。

コグニサイズ実施の留意点

コグニサイズ実施の10カ条

無理をして行うと筋や関節が損傷する危険があります。とくに、今まで運動をしていない方が急に始めた時が危険です。安全で効果的にトレーニングを行うために、実施の前に以下の10カ条を確認しましょう。

1条 無理はしないで徐々に行う

2条 ストレッチしてから開始する

体が暖まっていない状態で急に運動をすると、ケガにつながります。

3条 水分を補給する

水やスポーツ飲料を飲んで、脱水に注意。

4条 痛みが起きたら休息を取る

痛みは体からの危険信号です。痛さをこらえてまで行わないようにしましょう。

5条 トレーニング中の転倒に注意

ふらつきそうときは、何かにつかまって行いましょう。

6条 少しの時間でもできるだけ毎日行う

7条 「ややきつい」と感じるくらいの運動を行う

実際には、脈拍数を測定して(3ページ参照)、適正な運動強度で実施しましょう。

8条 慣れてきたら次の課題にうつる

9条 トレーニング内容は複数の種目を行う

筋トレやバランス練習なども取り入れて、異なる内容のトレーニングを複数行いましょう。

10条 継続がもっとも大切

運動の継続のためには実施記録やグループ活動が役立ちます。ひとりで行う時は1日の中で時間を決めて行うと良いでしょう。

コグニサイズの実施ポイント

頻度

運動習慣をつけるためには毎日行うことが重要です。1回の実施時間は短くても決まった時間に実施する習慣を身につけることが肝心です。手帳やカレンダーに実施の記録をつけるといいでしょう。

運動種目

複数のトレーニング(例えば、ストレッチ、筋トレ、ウォーキングなど)を組み合わせ、効果的な方法で実施しましょう。

強度

適切な運動強度を定めて(3ページ参照)実施しましょう。慣れてきたら10分以上は続けて運動できるように心がけましょう。

コグニサイズ実施のキープポイント

コグニサイズは、コグニション(認知)課題とエクササイズ(運動)を同時に行うことが重要となります。どちらか一方に注意が集中しすぎないように、認知課題と運動のどちらにも注意を向けながら実施しましょう。

MEMO

指導：国立研究開発法人国立長寿医療研究センター

発行：神奈川県福祉子どもみらい局福祉部高齢福祉課

045-210-4846（直通）

