

# みんなの 認知症予防ゲーム

その1

記憶の継続訓練・手指の屈伸とリズム感

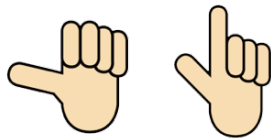
## 輪になってウォーミングアップ

指から腕の運動

### 1 指を折って1から10

左右同時に1・2・3・・・  
次は右手の親指を折ってスタート

### 2 数え歌 1・2・3～



### 3 歌いながらグッパー



### 4 でんでん虫

チョキの上にグーを載せます  
さあ、右がチョキ、  
左がチョキ、  
交互にチョキの上に  
グーを載せます



### 5 お茶つぼ



### 6 グーチョキパー



その2

歌詞を思い出し、  
スキンシップでリズム感を伝える

## 輪のままでスキンシップ

上半身の運動

### 7 リズム 2拍子

### 8 リズム 3拍子

### 9 リズム 4拍子



### 10 お手玉回し

歌に合わせてリズム良く  
お手玉をお隣さんに  
渡していきます



### 11 ドジョウさん

左手は池  
右手の人差し指がドジョウ  
隣の池に遊びに行き、  
「ハイッ!」の声で逃げると同時に  
左手の池はドジョウを捕まえる



裏面に  
続きます!



# その3

頭の体操

## 机の前に移動して

頭の体操

### 12 ことば集め

言葉・記憶力の引き戻し  
(例: 「い」から始まる言葉)



### 13 手作りビンゴ

言葉を考え、字も書く、  
ルールを理解

テーマ「夏といえば？」  
(例: 下記のもの)

クーラー	日傘	スタレ
扇風機	スイカ	かき氷
タ立	水着	帽子

### 14 広告パズル

数える習慣  
文字・模様  
観察力・触感刺激



### 15 追っかけ将棋

金の駒4枚がサイコロ



# その4

集団ゲームで協調性

## みんなでクライマックス

集団ゲーム

### 16 二種類の太鼓の合奏

合奏の楽しさ・リズム・記憶力



### 17 風船バレー

瞬発力と  
上半身の運動



### 18 ビーチボールサッカー

2チーム向かい合って  
ボールをける運動



### 19 シート玉入れ

協調性を養う、握力、計算



### 20 じゃんけんリボン

勝負の楽しさと全身運動・計算

