

家族でチャレンジ！ すぐできる

認知症予防

トランプ・テレビゲーム

トランプでの「相手との駆け引き」や、TVゲームの「画面を見て判断する」「判断したことを指で実行する」という動作が認知症予防に有効です。



逆さ言葉

相手に「とけい」など3文字～5文字程度の言葉を書いてもらい、「いけと」と文字の順序を逆さまにして返します。お孫さんと遊び感覚でやってみましょう。



ウォーキング

1日30分、週3回以上しっかりと歩きましょう。2人以上の場合は、しりとりなどしながらの「ながらウォーキング」を行うとより効果的です。



旗上げゲーム

聞いたことをすばやく理解して行動に移すことが認知機能のトレーニングに役立ちます。旗を「左手」「右手」に置かえて気軽に始められます。

左手
上げないで
右手上げる



協力：須貝佑一（社会福祉法人浴風会浴風会病院精神科医 認知症介護研究・研修東京センター運営委員）

お孫さんやご家族と、ゲーム感覚で楽しみながら認知機能の維持に役立てられます。