



脳活（脳トレ）× プレイケア

脳ケアルーム

合志市社会福祉協議会



脳ケアルームとは？

プレイケアの手法を活用し、楽しみながら
認知症予防に取り組む教室

対象：物忘れが気になる方
認知症予防に取り組みたい方

場所：ふれあい館

曜日：火曜日（10時～11時30分）

認知症サポーター × プレイケアのスキル

脳ケアルームサポーター

サロン
スタッフ

- ・ サロンスタッフを増やしたい
- ・ サロンで出来ることを学びたい
- ・ 参加者の異変に気付きたい

活動を共有する

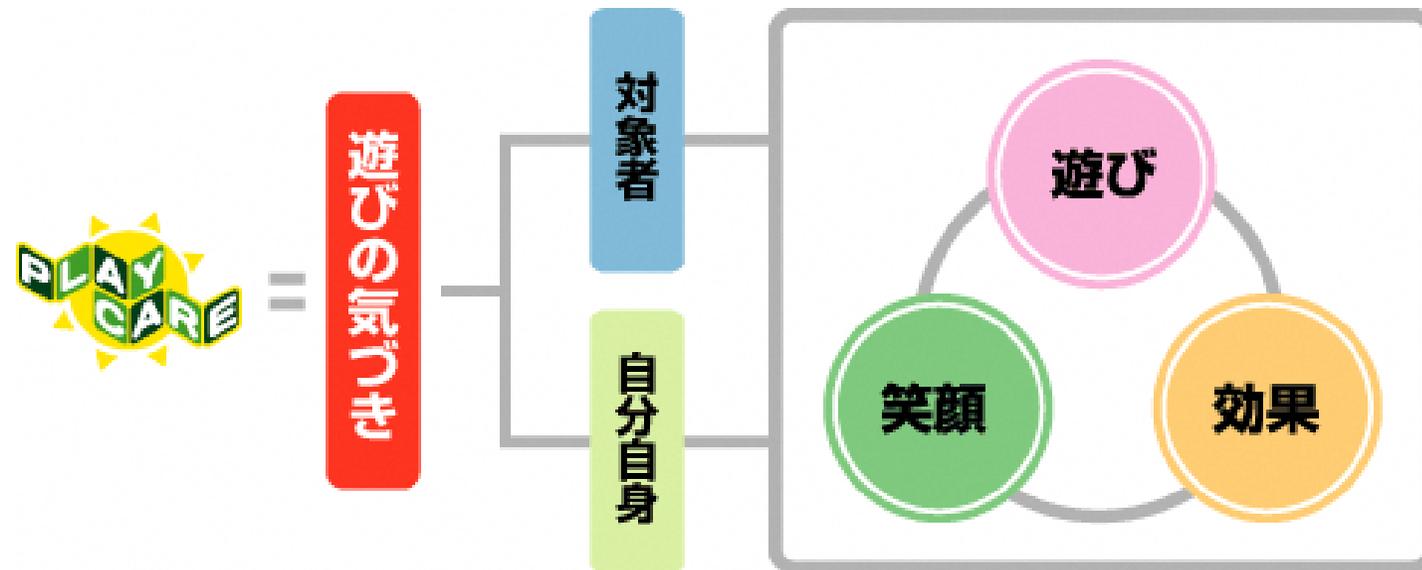
ささえ愛隊
脳活き生き教室
サポーター

- ・ 認知症について学んだことを活かしたい
- ・ 地域で活動したい

プレイケアとは？

『遊びの気づき』

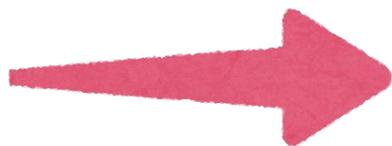
⇒遊んで笑顔になり何か効果があること、その全てをプレイケアと言います。



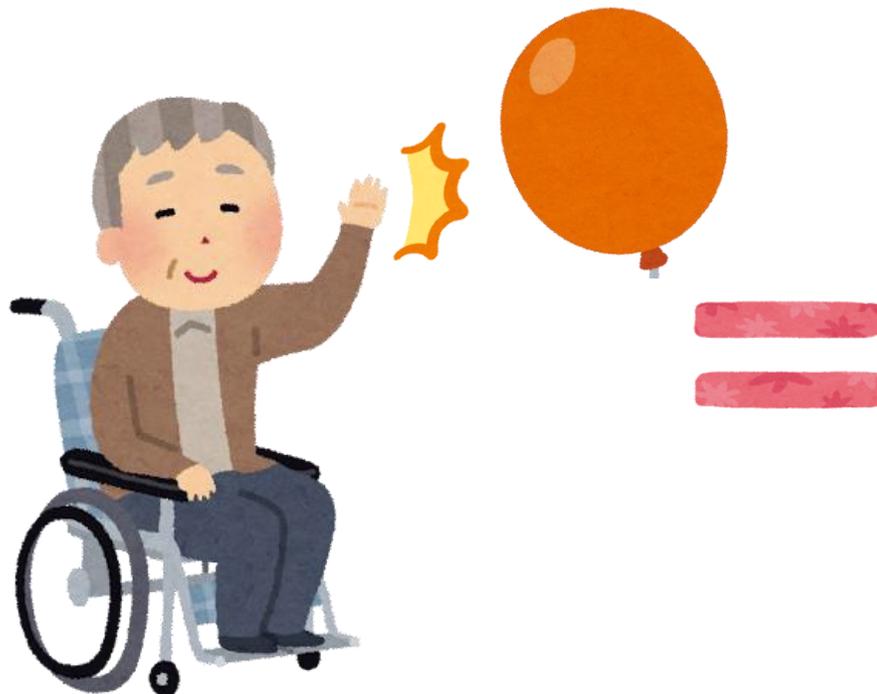
プレイケアとは？

例えば...

脳梗塞の後遺症で
右手が思うように
使えない...



風船バレーをしていたら、
とっさに右手が動いた！！



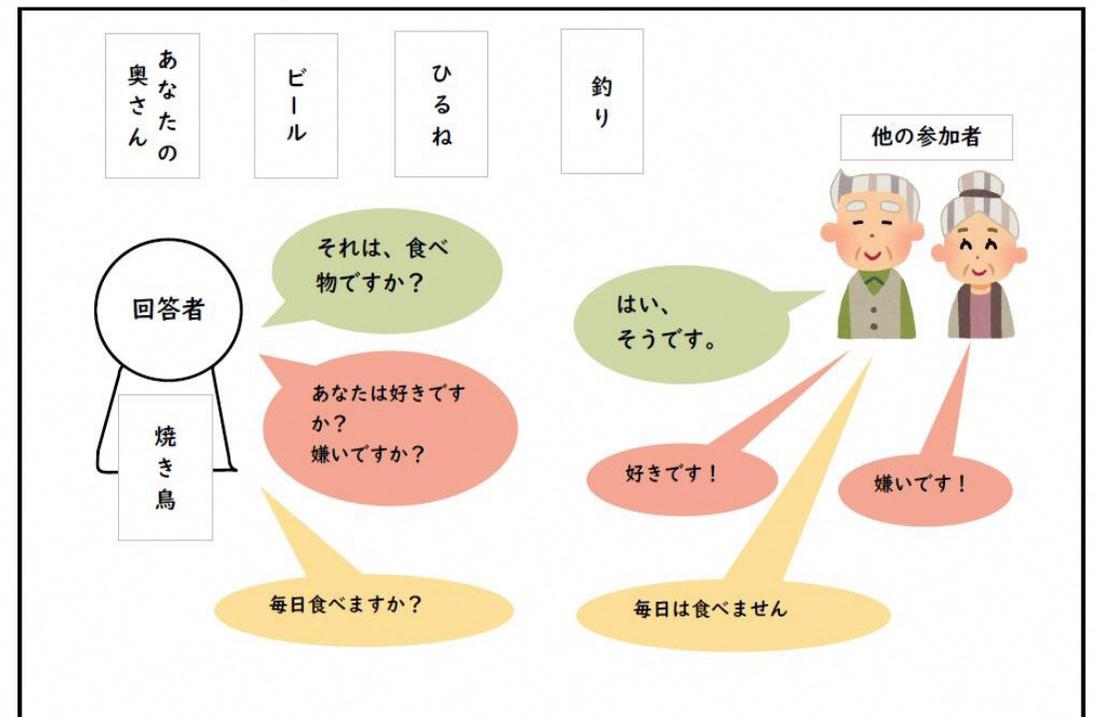
脳ケアルームでは...

プレイケアの手法の1つを使って

ボランティアであるサポーターのみなさんで遊びを考えて作ります。

テーマ	名称	時間
お互いを知ろう	好きですか・嫌いですか	15分
目的		対象人数
・一つの言葉から連想し、関連したことを思い出す		5~10人

内容	準備物
①あらかじめ紙に『人物・動物・食べ物・趣味』等を書いておく	・紙 ・マジック ・セロテープ
②参加者の一人を選び、スタッフが問題を書いた紙を背中に貼る	・ストップウォッチ
③他の参加者に問題を見せて、参加者は問題に関する質問を次々にする	得られる効果
④聞かれた人は答え、回答者は背中の問題を推測していく	・問題を見て何を連想するかと、頭を使う
⑤時間が来たら推測した内容を発表する	その他（注意点など）
	・問題は簡単なものにする ・笑いが引き出せるようなものにする



メニュー創造方法① 部材創造型



身近にある部材からメニューを考えます！

例：ピンポン玉・さいころ・カップ・スカーフ



テーマ	名称	時間
脳トレをしよう	カラー連想ゲーム	15分
目的		対象人数
<ul style="list-style-type: none"> 色から連想するもの、ことを考えることで脳トレになる 相手のことを知る 		4~5人

内容	準備物
<p>①サイコロの中から好きな色のサイコロを一つ選び、その色から連想されるもの・ことを発表する</p> <p>(例) 赤いサイコロ→トマト</p> <div data-bbox="573 863 1210 1092" data-label="Image"> <p>The image shows a red die with white pips on the top and bottom faces. To its right is a thought bubble with a green outline, containing a red tomato with a green stem and leaves. Three small circles lead from the die to the thought bubble.</p> </div> <p>【ちょこっとプラス】</p> <ul style="list-style-type: none"> 袋にサイコロを入れ、1つ取り出す 取り出した色のサイコロから連想されるもの・ことを発表する 	<ul style="list-style-type: none"> サイコロ (色付き×各1個) ※4色以上のサイコロがあった方が良い
	得られる効果
	<ul style="list-style-type: none"> 脳や頭の体操になる 相手のことを知れる
	その他 (注意点など)
	<ul style="list-style-type: none"> 連想が難しい場合は、周りの人がイメージできやすいように声掛けをする

テーマ	名称	時間
脳トレをしよう	色上げゲーム	15分
目的		対象人数
・色を考えて手を挙げる脳トレになる		4~5人

内容	準備物
①ラップの芯にそれぞれスカーフを入れる	<ul style="list-style-type: none"> ・ラップの芯（一人2本） ※なくても良い ・スカーフ（2色×各1枚）
②指揮官が言った色をあげたり下したりする	<p>得られる効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脳や頭の体操になる ・手をあげたりおろしたりして、手の運動になる
	<p>その他（注意点など）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・指揮官は聞こえやすいよう大きな声で伝える ・ラップの芯がない場合は、スカーフを手に持ち行う

テーマ	名称	時間
勝負しよう	もぐらの穴	15分
目的		対象人数
<ul style="list-style-type: none"> ・目を動かす ・手を動かす ・考えながら握力を使う 		4~8人

内容	準備物
<p>①広い布に穴をあけ、そのこボールを転がす</p> <p>②ボール（モグラ）を穴にいれたいグループと、ボールを穴に入れたくないグループに分かれ、布の端をもって動かす</p> <p>【得点】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どちらかの穴に入った方が勝ち 	<ul style="list-style-type: none"> ・広い布 ・ボール
	得られる効果
	<ul style="list-style-type: none"> ・肩が動くようになる ・握力の向上
	<p>その他（注意点など）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・急に引っ張り過ぎてけがをしないようにする

テーマ	名称	時間
勝負しよう	わなげで遊ぼう	15分
目的		対象人数
・玉をたくさん取って楽しむ		4~5人

内容	準備物
①新聞紙で球を10個と、わっかを1つ作り、わっかに1メートル程の紐をつける	<ul style="list-style-type: none"> ・新聞紙 ・紐 ・セロハンテープ
③球を広げ、わっかを投げて自分の所まで紐で引っ張り球を取る	<p>得られる効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体を使う ・丸める等の指先を使う
④一人3回行う	<p>その他（注意点など）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・イスに座ってすると、安定感がある
<p>【得点】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・わっかに入り、自分の所まで引っ張った球の数が得点となる ・一番多かった人が勝ち 	

テーマ	名称	時間
勝負しよう	ナイスキャッチ	20分
目的		対象人数
・ 集中力を鍛える ・ 体を動かす		4～5人

内容	準備物
①大き目のコップにスカーフを入れクッションを作る ②ピンポン玉を投げる人とキャッチする人と決める ③投げたボールをキャッチする ④一人5回行い得点を競う 【得点】 ★ノーバウンドでキャッチ→5点 ★1バウンドでキャッチ→3点 ★2バウンドでキャッチ→1点 ★それ以外は0点	・ピンポン玉 ・スカーフ ・大き目のコップ ・テーブル
	得られる効果
	・どこに球が来るか考える力を鍛える ・キャッチするための集中力を鍛える
	その他（注意点など）
	・投げる時は、キャッチしやすいような高さや速さに気を付ける ・投げる時は「せーの」や「ハイ」と声をかける



メニュー創造方法② 部材創造型



施設にある部材からメニューを考えます！



現有能力を引き出すお手伝い！

メニュー創造方法② 部材創造型



施設にある部材からメニューを考えます

4

8



テーマ	名称	時間
その他	黒ひげ危機一髪	1～10分
目的		対象人数
・ハラハラドキドキ体験		何人でも
内容	準備物	
<p>「黒ひげ人形」をセットした樽の穴に順番に剣を差込み、「黒ひげ人形」を飛ばしてしまった人が負けという、ハラハラドキドキのパーティーゲームです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・黒ひげ危機一髪本体 ・剣 	
	得られる効果	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ドキドキを楽しむ ・黒ひげをつかもうととっさに手が出る 	
	その他（注意点など）	
	<ul style="list-style-type: none"> ・剣の紛失があるので、はじめとおわりに剣の数を数えておいてください。 	

楽しくなければ

始まらない

楽しくなければ

続かない

