



認知症予防マニュアル

記憶力の向上を目指したプログラム



独立行政法人 国立長寿医療研究センター
National Center for Geriatrics and Gerontology

監修 鈴木 隆雄

編集 島田 裕之



認知症予防マニュアル

記憶力の向上を目指したプログラム



独立行政法人 国立長寿医療研究センター

National Center for Geriatrics and Gerontology

監修 鈴木 隆雄

編集 島田 裕之

内容

1. 運動による認知症予防

島田 裕之

A. 多面的運動プログラム	6
B. 自治体での活用方法	6
C. 多面的運動プログラムの効果検証	6
1) はじめに	6
2) 方法	8
3) 結果	9
4) まとめ	10

2. 多面的運動プログラムの実践（第1セッション）

牧迫飛雄馬

A. 準備運動・ホームプログラム運動	16
1) 目的	16
2) 準備体操として行うストレッチの方法を習得する	16
3) 体を動かすことに慣れる	17
4) 安全に運動する方法を覚える	17
B. 有酸素運動	18
1) 目的	18
2) 有酸素運動・運動強度	18
3) 正しく心拍数を測れるようになる	19
4) 自覚的運動強度	19
5) 心拍数から運動強度を求める	20
6) 運動の実施基準	21
7) 実際に有酸素運動を行いながら理解する	21
C. 健康行動講座	22
1) 目的	22
2) 現在の身体活動量を知る（知識を増やす、運動への意識を高める）	22
3) 記録方法を学ぶ（知識を増やす）	24
D. 脳賦活運動	25
1) 目的	25
2) 初級ステップ（スティック編）	25
3) 指導上の留意点	26
4) 実施上の注意点：リスク回避	26
5) 発展順序	26
6) 応用例	26

3. 多面的運動プログラムの実践（第2セッション）

吉田 大輔

A. 準備運動・ホームプログラム運動	28
1) 目的	28
2) 筋肉の名前を覚える	28
3) 初級ホームプログラムを覚える	29
B. 有酸素運動	30
1) 目的	30
2) 個人の運動機能を把握する	30
3) 個人に合った運動強度を設定する	30
4) 初級レベルの有酸素運動を行う	30
C. 健康行動講座	32
1) 目的	32
2) 短期目標・長期目標を設定し、宣言する（意思決定、コミットメント）	32

3) セルフモニタリング（振り返り）を実行する（自己の再評価）	35
D. 脳賦活運動	35
1) 目的	35
2) 中級ステップ（スティック編）	35
3) 指導上の留意点	36
4) 実施上の注意点：リスク回避	36
5) 発展順序	36
6) 応用例	37

4. 多面的運動プログラムの実践（第3セッション）

土井 剛彦

A. 準備運動・ホームプログラム運動	38
1) 目的	38
2) 中級ホームプログラムを覚える	38
B. 有酸素運動	39
1) 目的	39
2) 運動方法の確認	39
3) 歩行のポイント	40
4) 応用的な運動（Dual-task exercise I）を行う	40
C. 健康行動講座	41
1) 目的	41
2) 身体活動や運動のメリット・デメリットを知り（自己の再評価）、身体活動や運動の 必要性に気づく（自己の再評価）・運動しないことのリスクに気づく（情緒的喚起）	41
D. 脳賦活運動	42
1) 目的	42
2) 上級ステップ（スティック編）	42
3) 実施上の注意点：リスク回避	42
4) 実施順序	43
5) 応用例	43

5. 多面的運動プログラムの実践（第4セッション）

阿南 祐也

A. 準備運動・ホームプログラム運動	44
1) 目的	44
2) 上級ホームプログラムを覚える	44
B. 有酸素運動	45
1) 目的	45
2) 有酸素運動を持続して行う	45
3) 応用的な運動（Dual-task exercise II）を行う	45
C. 健康行動講座	46
1) 目的	46
2) 日常の生活習慣を振り返る（自己の再評価）	46
3) 目標を見直し、再設定する（自己の再評価）	46
D. 脳賦活運動	47
1) 目的	47
2) 初級ステップ（ラダー編）	47
3) 指導上の留意点	48
4) 実施上の注意点：リスク回避	48
5) 実施順序	48

6. 多面的運動プログラムの実践（第5セッション）

堤本 広大

A. 準備運動・ホームプログラム運動	50
1) 目的	50
2) ホームプログラム全体の確認	50
B. 有酸素運動	50
1) 目的	50
2) 歩き方で若返る	50
3) 運動強度を再確認する	51
4) 中級レベルの有酸素運動を行う	51
C. 健康行動講座	52
1) 目的	52
2) 仲間と協力した身体活動量の増大を図る（ソーシャルサポートを得る）	52
D. 脳賦活運動	53
1) 目的	53
2) 中級ステップ（ラダー編）	53
3) 指導上の留意点	53
4) 実施上の注意点：リスク回避	53

7. 多面的運動プログラムの実践（第6セッション）

上村 一貴

A. 準備運動・ホームプログラム運動	54
1) 目的	54
2) 運動を人に伝えることで運動方法の再学習	54
B. 有酸素運動	54
1) 目的	54
2) 応用的な運動（Dual-task exercise Ⅲ）を行う	54
C. 健康行動講座	55
1) 目的	55
2) 心身の変化を自覚する（強化マネージメント、内的報酬を得る）	55
3) 運動方法を他者に伝える（強化マネージメント）	56
D. 脳賦活運動	56
1) 目的	56
2) 上級ステップ（ラダー編）	56
3) 指導上の留意点	57
4) 実施上の注意点：リスク回避	57
5) 応用例	57

8. 多面的運動プログラムの実践（第7セッション）

牧迫 飛雄馬

A. 準備運動・ホームプログラム運動	58
1) 目的	58
2) 運動を人に伝えることで運動方法の再学習	58
B. 有酸素運動・脳賦活運動	58
1) 目的	58
2) 複合運動メニュー①	58
C. 健康行動講座	60
1) 目的	60
2) 身体活動や健康に関する情報収集をする（知識を増やす、意識の喚起、ソーシャルサポートを得る）	60
3) 運動方法を他者に伝える（強化マネージメント）	60

9. 多面的運動プログラムの実践（第8セッション）

吉田 大輔

A. 準備運動・ホームプログラム運動	62
1) 目的	62
2) 運動を人に伝えることで運動方法の再学習	62
B. 有酸素運動・脳賦活運動	62
1) 複合運動メニュー②	62
C. 健康行動講座	63
1) 目的	63
2) 地域の再探検（健康的な機会を増やす、ソーシャルサポートを得る）	63
3) 運動方法を他者に伝える（強化マネージメント）	63

10. 多面的運動プログラムの実践（第9セッション）

土井 剛彦

A. 準備運動・ホームプログラム運動	64
1) 目的	64
2) 状況に応じた運動メニューを組み立てる	64
B. 有酸素運動・脳賦活運動	65
1) 複合運動メニュー③	65
C. 健康行動講座	65
1) 目的	65
2) 運動環境に気づく、仲間からの情報を得る（健康的な機会を増やす、ソーシャルサポートを得る）	65
3) 運動方法を他者に伝える（強化マネージメント）	65

11. 多面的運動プログラムの実践（第10セッション）

阿南 祐也

A. 準備運動・ホームプログラム運動	66
1) 目的	66
2) 状況に応じた運動メニューを組み立てる	66
B. 有酸素運動・脳賦活運動	67
1) 目的	67
2) 複合運動メニュー④	67
C. 健康行動講座	69
1) 目的	69
2) 逆戻りを防ぐ（知識を増やす、身体活動について思い出させる、 代わりの活動を行う、健康的な機会を増やす）	69
3) 仲間と協同による目標を達成する（ソーシャルサポートを得る）	69
4) 運動方法を他者に伝える（強化マネージメント）	69

12. 多面的運動プログラムの実践（追加用）

堤本 広大

A. レクリエーション・プログラム	70
1) 目的	70
2) あんたがたどこさ（座位編）	70
3) ゆび体操	71
B. 屋外歩行プログラム	72
1) 目的	72
2) 内容	72

13. 準備運動・ホームプログラム運動と実施記録用冊子

14. 参考文献

執筆者一覧

- 監修：鈴木 隆雄 国立長寿医療研究センター研究所所長
- 編集：島田 裕之 国立長寿医療研究センター認知症先進医療開発センター
在宅医療・自立支援開発部 自立支援システム開発室室長
- 著者：
- 牧迫飛雄馬 国立長寿医療研究センター認知症先進医療開発センター
在宅医療・自立支援開発部 自立支援システム開発室
- 吉田 大輔 国立長寿医療研究センター認知症先進医療開発センター
在宅医療・自立支援開発部 自立支援システム開発室
- 土井 剛彦 国立長寿医療研究センター認知症先進医療開発センター
在宅医療・自立支援開発部 自立支援システム開発室
- 阿南 祐也 国立長寿医療研究センター認知症先進医療開発センター
在宅医療・自立支援開発部 自立支援システム開発室
- 堤本 広大 国立長寿医療研究センター認知症先進医療開発センター
在宅医療・自立支援開発部 自立支援システム開発室
- 上村 一貴 国立長寿医療研究センター認知症先進医療開発センター
在宅医療・自立支援開発部 自立支援システム開発室