

健康スゴロク 説明書



参加者さん同士が交流しながら楽しく介護予防！
健康スゴロクで正しい介護予防の知識が身につきます

作成：静岡県立大学看護学部



健康スゴロク スタート！

- ・初めに3つの単語を決めて、口頭で参加者さんに伝えます。
 - ※単語は毎回異なる単語にしてください。
 - ※認知症予防ゾーンの最後と、ゴールのときに参加者さんに3つの単語を尋ねてください。
- ・サイコロを振るのは「誕生月の人」や「あ行の名前の人」など、順番に振ってもらってください。
- ・認知症予防・誤嚥予防のゾーンでは、感染の危険があるため、マスクを着用して行いましょう。
- ・「**必ず止まる**」の場所は止まってください。(クイズマス)
- ・全員で行う内容のマスと、指名された何名かが答える内容のマス(背景に★印)があります。
 - ★が付いているマスでは、ボランティアさんがランダムで指名してください。

認知症予防

(注意事項)

※参加者さんをランダムに指名して答えてもらう内容のマスに止まった時…
いろいろな参加者さんを指名してください。

※スゴロク全体の時間が長くなり過ぎてしまう場合は、指名する人数やマスごと
に示されている行う回数を減らしてください。

【認知症予防】 「果物」10個思いつくかな？

(効果)

瞬時に考える力が身につき、脳を活性化することができます。

(進め方)

- ①果物、野菜、乗り物、動物、花などお題を1つ決めて、ランダムに指名された参加者さんに順番に、その名前を10個あげてもらいます。
- ②10個あがらなければ、スタートに戻ってください。

【認知症予防】 印象に残っている子どもの頃の遊びは？

(効果)

昔のことを思い出してもらい言葉にすることで、記憶力を鍛え、脳の活性化につながります。

(進め方)

- ①参加者さんに1人ずつ昔遊んだ遊びで印象に残っているものを考えてもらいます。
- ②ランダムに参加者さんを5人指名します。
- ③指名された参加者さんに答えてもらいます。

【認知症予防】 印象に残っている旅行先は？

(効果)

昔のことを思い出してもらい言葉にすることで、記憶力を鍛え、脳の活性化につながります。

(進め方)

- ①参加者さんに1人ずつ印象に残っている旅行先を考えてもらいます。
- ②ランダムに参加者さんを5人指名します。
- ③指名された参加者さんに答えてもらいます。

【認知症予防】

後出しじゃんけんで3回負けよう！

(効果)

瞬時に考える力が身につき、脳を活性化することができます。

(進め方)

- ①ボランティアさんが、「じゃんけんぽん」の合図でじゃんけんの手をだします。そのときに出したじゃんけんの手を声を出して、参加者さんに伝えます。
- ②すぐ後に参加者さんたちに、じゃんけんで「負け」になる手をだしてもらいます。参加者さんが負けていることを確認してください。
- ③3回繰り返します。

(例)

ボランティアさん「パー」→参加者さん「グー」

※感染症対策のため、参加者さん同士でじゃんけんをすることはしません。

【認知症予防】 何をまねしているのでしょうか？ ジェスチャーゲーム

(効果)

考える力を鍛え、脳を活性化させることができます。

(進め方)

①ボランティアさんまたはその時にさいころを振った参加者さんが、うさぎや鳥など何かお題を決め、参加者さんたちの前でジェスチャーをします。

②回答方法は、参加者さんたちに自由に発言してもらいます。

(お題の例) 象、きりん、ゴリラ、野球、バスケットボール、
クロール(水泳)、ラジオ体操、富士山など

【認知症予防】 言葉から当てよう！連想ゲーム

(効果)

考える力を鍛え、脳を活性化させることができます。

(進め方)

- ① ボランティアさんが、何かお題を決めて、連想される言葉を言っていきます。
- ② 参加者さんに、その言葉から連想されるお題を当ててもらいます。
- ③ 回答方法は、利用者さんたちに自由に発言してもらいます。

(お題の例)

- ・「白い」「はねる」「耳が長い」→うさぎ
- ・「食べ物」「甘い」「揚げてある」「真ん中が開いている」→ドーナツ
- ・「助さん」「格さん」「印ろう」→水戸黄門
- ・「前畑秀子」「岩崎恭子」「平泳ぎ」「オリンピック」→金メダル

【認知症予防】 右手はグー左手はパー 15回繰り返そう！

(効果)

瞬時に考える力が身に付き、脳を活性化させることができます。

(進め方)

- ①右手はグーで胸の前、左手はパーで前に出します。
- ②次は逆に、右手はパーで前に出し、左手はグーで胸の前に置きます。
- ③数えながら交互に15回繰り返します。

【認知症予防】 脳トレもも上げに20回チャレンジ！

(効果)

体を動かしているのは脳なので、脳を活性化させたり、全身の血流が良くなり、脳の血流も良くすることができます。また、単にもも上げをするだけでなく、リズムに合わせ、決められた回数で変化を入れることで、頭を使い脳が活性化されます。

(進め方)

- ①椅子に座ったまま、右足からもも上げを始め、交互に行います。
- ②5回目、10回目、15回目の時に同じ足をもう一度上げ、交互のもも上げを繰り返します。

(例) 1右、2左、3右、4左、5左、6右、7左、8右、9左、10左…

【認知症予防】 脳トレ足上げに20回チャレンジ！

(効果)

体を動かしているのは脳なので、脳を活性化させたり、全身の血流が良くなり、脳の血流も良くすることができます。また、単に足上げをするだけでなく、リズムに合わせて、決められた回数で変化を入れることで、頭を使い脳が活性化されます。

(進め方)

- ①椅子に座ったまま、左足から足上げを始め、交互に行います。
- ②5回目、10回目、15回目の時に両足を上げ、交互のもも上げを繰り返します。

(例) 1左、2右、3左、4右、5両足、6左、7右、8左、9右、10両足…

【認知症予防】

右手でももをスリスリ 左手でももをトントン
5回繰り返そう！

（効果）

瞬時に考える力が身につき、脳を活性化することができます。

（進め方）

- ①同時に、右手で右ももをさすり、左手をグーにして左ももを軽く叩きます。
- ②これを5回で左右を変え、5回繰り返します。（さするの1往復で1回と数えます）

※ゆっくり数えながら行います。

【認知症予防】

スタート時の3つの単語、覚えているかな？

(効果)

スゴロクを楽しみながら、スタートで言った言葉を覚えていることで、注意を分散させる力が鍛えられ、脳を活性化することができます。

(進め方)

- ①ランダムに参加者さんを3名指名して、スゴロクが始まる前に伝えた3単語を順番に答えてもらいます。
- ② 3人で協力して、3つ全て言えたらみんなで拍手をします。

ごえん 誤嚥予防（むせない）

（注意事項）

※肩や首、顎の関節を使う運動が含まれています。

痛みがある場合は、無理せずに行うよう呼びかけてください。

※日常生活に取り入れる場合は、食事前・人と話す前に実施すると効果的です。

【誤嚥予防】

ぱぴぷぺぽ体操3回チャレンジ！

(効果)

口の周りの様々な筋肉のトレーニングを行う体操です。

(進め方)

- ①目と口を大きく開き「ぱっ！」と声を出す。
- ②頬に力を入れて、奥歯でかみしめながら「ぴー」と声を出す。
- ③両頬をふくらます (頬をふう〜と膨らますイメージ)。
- ④舌をおもいっきり前に出す(ソフトクリームを「ぺろん」となめるイメージ)。
- ⑤口唇をすぼめ「ぽ〜」と長く声を出す (頬・口唇に力を入れる)。

※口を大きく動かすことを意識して「ぱぴぷぺぽ体操」を全員でゆっくり3回やってみましょう

【誤嚥予防】 深呼吸5回してみよう！

(効果)

「飲み込むこと」と「呼吸」はお互いに深い関係があります。呼吸筋を動かし呼吸機能を高め、誤嚥を防ぎましょう。

(進め方)

- ①ゆっくりと鼻で息を吸いながら両腕をあげる(バンザイをするかのように)。
- ②ゆっくりと口で息をはきながら両腕を下ろします。

※リラックスしながら、ゆっくり大きく5回繰り返してみましょう

【誤嚥予防】

舌トレーニング 上下左右ぐるりとまわしてみよう！

(効果)

足腰の筋肉が衰えるのと同じように、舌も知らず知らずのうちに衰えていきます。舌の機能が落ちると飲み込む時に誤嚥する、むせる、舌がもつれて上手に話せない等の事が起こります。筋肉トレーニングを行なって舌を鍛えましょう。

(進め方)

- ①舌で下あごの先を触るつもりで舌を伸ばす。
- ②舌で鼻の頭を触るつもりで舌を伸ばす。
- ③次は舌を左右に伸ばす。
- ④口の中で歯の表面を舌で触れながら一周する。
- ⑤①～④を3回繰り返す。

※ボランティアさんの声掛けに合わせてながら舌を動かしましょう。

【誤嚥予防】 肩の上げ下げ3回してみよう！

(効果)

肩にも嚥下に必要な筋肉が多くあり、筋肉がこわばっていると誤嚥の危険性がたかまります。勢いをつけずにゆっくり行い、肩の筋肉をほぐしていきましょう。

(進め方)

- ①「1.2」と数えながらぎゅっと肩をすくめるように上げる。
- ②「3.4」で力をすっと抜いて肩を下へおろす。
- ③「5.6.7.8」で肩を中心に両手をゆっくりまわす。

※全員で数えながら、3回繰り返して行ってみましょう。

※肩に痛みのある方は無理せず行ってください。

【誤嚥予防】 リクエスト曲を歌ってみよう！

(効果)

歌うことで腹筋が鍛えられ、食べ物が気管に入り込んだときに外に出す力が高まります。

(進め方)

①サイコロを振った人のリクエスト曲を歌ってみましょう。

※感染症対策のため、ハミングで行ってください。

②歌を歌うときは手拍子をしながら、音源(伴奏)がある場合は音源(伴奏)を用いてください。

【誤嚥予防】 あいうべ体操をしよう！

(効果)

口周り・舌の筋肉を鍛えて、食べ物をかむ・飲み込む役割の向上をします。

(進め方)

①「あ」の口を大げさにします。声を出しても良いです。

②「い」と「う」も①と同様に行います。

③「べ」の口は、舌をあご先まで伸ばす気持ちで出してみましょう。

④①～③をそれぞれ1秒間やり、5回繰り返しましょう。

※顎関節の動きが悪い方は関節の負担の少ない「い」「う」から始めて下さい。

【誤嚥予防】

パタカラ体操で「カッパ」を復唱してみよう！3回

(効果)

口周り・舌・頬の筋肉を鍛えることで「発音をはっきりする」、「噛む力・飲み込む力の維持・向上」につながります。

(進め方)

- ①「パ」の声は唇をしっかりと閉じてから発音します。
- ②「タ」の声は舌を上あごにくっつけて発音します。
- ③「カ」の声はのどの奥を閉じて発音します。
- ④「ラ」の声は舌を丸めて舌の先を上あごの前歯の裏に付けて発音します。

※次のページに続く

【誤嚥予防】

前のページのことに気を付けて谷川俊太郎の「かっぱ」という詩をボランティアさんの後に続いて3回言ってみましょう。

「かっぱ」

かっぱ かっぱらった

かっぱ らっぱ かっぱらった

とって ちってた

かっぱ なっぱ かった

かっぱ なっぱ いっぱ かった

かって きって かった

※ボランティアさんは1行ずつ読み上げてください。

※初めはゆっくり読み、2回目以降はだんだん早くしていきましょう。



【誤嚥予防】 唾液腺マッサージを各10回をしよう！

(効果)

唾液の分泌を促し、食べ物を噛むときや飲み込む時に補助する効果があります。

(進め方)

深呼吸をして、リラックスをして行いましょう。

①両手の手の平を、頬の後ろ側、耳の前の下側の場所(耳下腺)にあてて、優しく円を描くように回してマッサージします。

②両手の親指を、下あごの骨の横の内側の柔らかい場所(顎下腺)に置いて、優しく後ろから前に向かってマッサージします。

③両手の親指を、下あごの骨の内側の真ん中当たりの柔らかい部分(舌下腺)に置いて、優しくマッサージします。

④①～③を10回ずつ行います。

耳下腺
顎下腺
舌下腺



【誤嚥予防】 首の体操をしよう！各5回

(効果) 飲み込む力を鍛える効果があります。

(進め方) ※行う前に深呼吸をして、リラックスして無理のない程度で行いましょう。

※①～④5回ずつ行います。

- ①首の前を伸ばすように顎を上に向けます。その後、顎を胸に向けて前に倒しましょう。
- ②右耳をゆっくり右肩に近づけるように首を曲げます。左側も同様に行います。この時、肩が上がらないように注意しましょう。
- ③顎を右肩の方へゆっくりと回します。次に左肩の方へゆっくりと回します。
- ④ゆっくりと右回しで首を回していきます。次に左回しで同様に行います。

【誤嚥予防】 早口言葉に挑戦してみよう！

(効果)

舌や口周りの筋肉を動かすことで、食べ物を嚙んで飲み込むまでの1連の動きがスムーズになる効果があります。

(進め方)

- ①初級編の早口言葉一覧の中から1つ選び、ボランティアさんの後に続いて3回早口言葉を言ってみましょう。
- ②中級編の早口言葉一覧の中から1つ選び、ボランティアさんの後に続いて3回早口言葉を言ってみましょう。
- ③上級編の早口言葉一覧の中から1つ選び、ボランティアさんの後に続いて3回早口言葉を言ってみましょう。

※次のページ…早口言葉一覧

【誤嚥予防】 早口言葉一覧

◎初級編

- 老若男女(ろうにやくなんによ) ○手術中(しゅじゅつちゅう) ○骨粗鬆症(こつそしょうしょう)

◎中級編

- 赤巻紙青巻紙黄巻紙(あかまきがみあおまきがみきまきがみ)
○隣の客はよく柿食う客だ(となりのきゃくはよくかきくうきゃくだ)
○この釘は引き抜きにくい釘だ(このくぎはひきぬきにくいくぎだ)

◎上級編

- 李も桃も桃のうち、桃も李も桃のうち(すももももももものうち、もももすもももものうち)
○かえるぴよこぴよこ三ぴよこぴよこ、あわせてぴよこぴよこ六ぴよこぴよこ
(かえるぴよこぴよこみぴよこぴよこ、あわせてぴよこぴよこむぴよこぴよこ)
○この竹垣に竹立てかけたかったのは、竹立てかけたかったから竹立てかけた
(このたけがきにたけたてかけたかったのは、たけたてかけたかったからたけたてかけた)

【誤嚥予防】

「お気に入りの誤嚥予防方法は？その理由は？」

※回答者はボランティアさんが3名指名してください。

※ひとりでも「ない」場合は1マス戻る。

※1マス戻った場合は、次に振ったサイコロの目の数をクイズマスに止まらずに進む。

パタカラ体操、肩・首の運動、唾液腺マッサージなど日常でも取り組みやすい誤嚥予防方法が多くあります。

みなさんでお気に入りの誤嚥予防方法を共有し、自分に合いそうな良い方法が見つかったら日常に取り入れてみてください。

転倒予防

(注意事項)

※息を止めずに、適度にリラックスして行いましょう。

息を止めると血圧が上がり心臓や脳血管に負担がかかります！

※正しい姿勢で体操を行いましょう。

必要な筋肉が鍛えられ運動効率が上がります！

※無理をせず痛みが出ない範囲で体操を行いましょう！

※転倒しないように注意しながら体操を行いましょう！

※椅子に座るときは浅く腰掛け、足は肩幅と同じくらいに開きます。背筋を伸ばし、胸を張りましょう！

【転倒予防】 足でグーチョコキパー5回作ろう！

(効果)

足の指をほぐして、動きやすくします。

(進め方)

①足の指を、グー、チョコキ、パーの形にします

②みんなでかけ声をしながら行いましょう。

ボランティアさんが積極的に声かけをお願いします。

③グーチョコキパーを1セットで5回行いましょう。

※靴下は履いたままで行います。

【転倒予防】

つま先とかかとを10回動かそう！

(効果)

ふくらはぎとすねの筋肉を鍛え、地面を蹴る力を強くすることができます。

(進め方)

- ①つま先を3秒で上げて、3秒で下ろします。
- ②かかとも同じように3秒で上げて、3秒で下ろします。
- ③①と②を10回繰り返します。

※秒数を数えながら行いましょう。

【転倒予防】

お腹を10回へこませたり膨らませたりしよう！

(効果)

お腹周りの筋肉を鍛え、しっかりと足を持ち上げられるようにします。

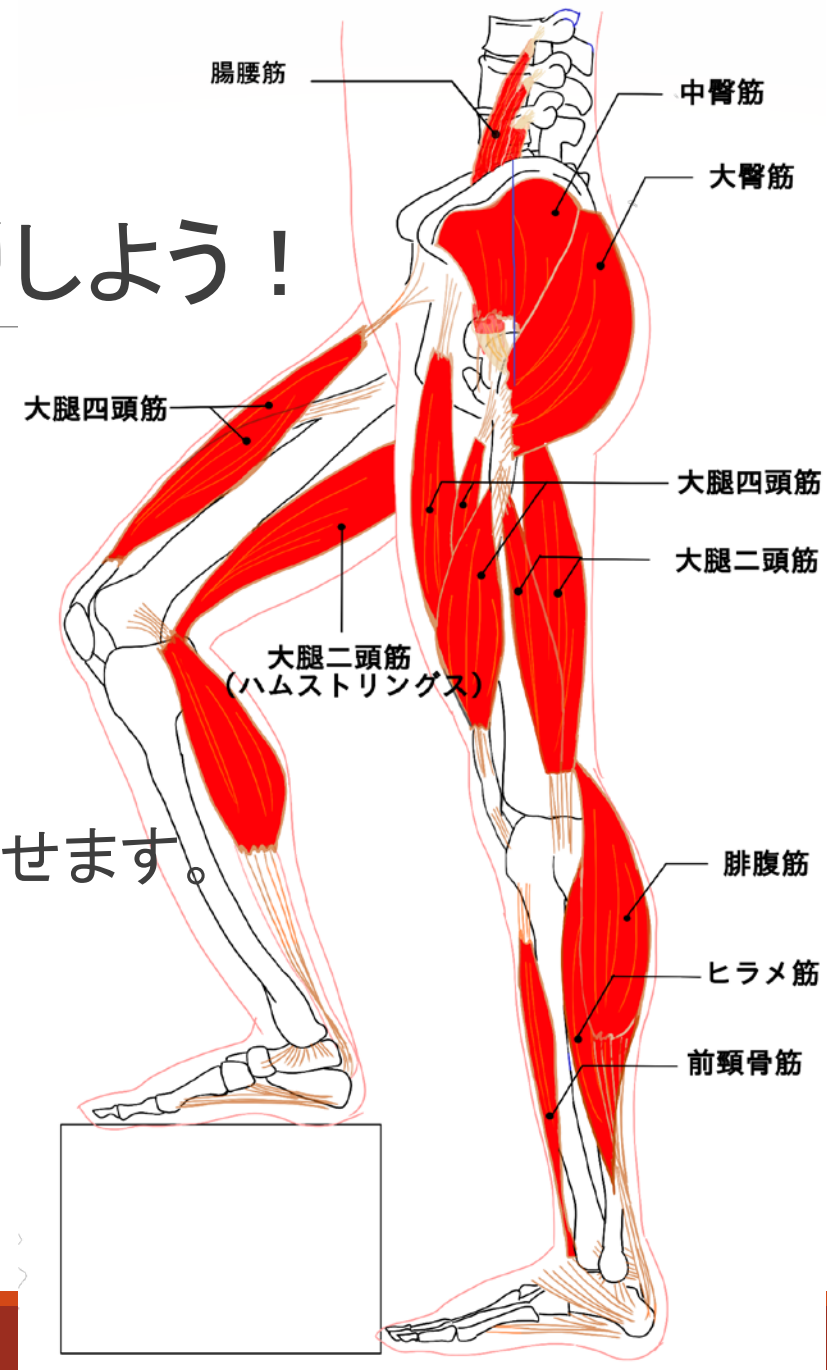
(進め方)

①両手を腰におき、4秒かけて息を吐きながらお腹をへこませます。

②4秒かけて体を起こし、息を吸いながら

お腹を突き出し胸を張ります。

③①と②を10回行います。



【転倒予防】 股関節を10秒間広げよう！

(効果)

太ももの内側の筋肉を柔らかくして、股関節を広げます。

(進め方)

- ①ゆっくりとできるだけ大きく足を横に開きます。
- ②膝の内側に手を置き、10秒間足を押し広げます。

【転倒予防】

太ももの裏側とふくらはぎを10秒間伸ばそう！

(効果)

太ももの裏側とふくらはぎの筋肉を柔らかくします。

(進め方)

①片足を前に出し、つま先を上に向けます。

②息を吐きながら、膝を曲げないようにして、反対の手でつま先をさわるように上半身を倒します。

※転倒のおそれがあるので、つま先にさわらなくても大丈夫です。無理せず行ってください。

③左右10秒ずつ行います。

【転倒予防】 肩を大きく前後5回ずつ回そう！

(効果)

肩周りの筋肉をほぐして、上半身を動きやすくします。

(進め方)

- ①肩に手を置きます。
- ②肘で大きな円を描くように前回り・後ろ回しをします。
- ③前後5回ずつ行います。

【転倒予防】

後ろに大きく左右5回ずつ振り返ろう！

(効果)

腰周りの筋肉をほぐして、動きやすくします。

(進め方)

※腰に疾患がある方や強い痛みがある方は控えてください。

- ①後ろを振り向くようにゆっくりとひねります。
- ②左右10秒・5回ずつ行います。

【転倒予防】 足首をぐるぐる10回！

(効果)

足首の柔らかくして、転倒を予防するための足関節の柔軟性を高めます。

(進め方)

※足首に痛みがある方は無理のない範囲で行ってください。

- ①片方の足を地面から離すようにあげます。
- ②足首を大きく動かし、つま先で円を描くように回しましょう。
- ③時計回りと反時計回りに10回ずつ行います。
- ④ ①②③の流れをもう片方の足でも行いましょう。

【転倒予防】

まっすぐ大きく手を10回伸ばそう！
(体のバランス)

(効果)

体のバランスを鍛えて、ふらつきにくくします。

(進め方)

①腕をまっすぐ身体の前に伸ばして水平に保ちます。

②合図に合わせて手を横に伸ばします。できるだけ遠くまで手を伸ばしましょう。
(ボランティアさんは合図をお願いします。)

③横に伸ばした手を前に戻します。

①～③の動作を10回行います。

【転倒予防】 足で字を書いてみよう！ (足全体・お腹周りの筋肉)

(効果)

足全体とお腹周りの筋肉を鍛え、しっかりと足を上げるための筋力をつけます。

(進め方)

- ①両手で椅子の座面をしっかりと掴みます。
- ②片足を上げて膝を伸ばし、空中に字を書きます。体が後ろにそらないように気をつけましょう。
- ③もう片方の足も同様に行います。左右3単語ずつ行います。

例)・自分の名前 ・物(食べ物、植物、動物など)の名前

・住んでいる地域の地名

【転倒予防】

家の中で転倒しやすい箇所を考えよう

(効果) 自分で転倒しそうな場所はどこか考えることで、転倒に注意することに対して考えを深めて、自分の家の中でどこに注意すべきか、どういった場所が転倒しやすいのか、認識することができます。

(やり方)

- ①自分の家の中で転倒しやすい箇所を考えてもらいます。
- ②どこが転倒しやすい場所か答えてもらい、その理由も述べてもらいます。
- ③ランダムで参加者さんを3人指名して回答してもらいます。
- ④ボランティアさんが全員に聞こえるように回答を復唱した後、解説をします。回答者にはお礼の拍手を送ります。

【転倒予防】 〈解説〉

家の中で転倒しやすい場所・原因と対策

(原因)

- ・加齢に伴う身体的・心理的变化 ・病気 ・薬
- ・段差や障害物(電源コードなど) ・はき物 ・服装 など

(場所:事故発生が多い順)

- ①居室・寝室
 - ②玄関・勝手口
 - ③廊下・縁側
 - ④トイレ・洗面所
 - ⑤台所・ダイニング
- ランク外:濡れたお風呂場や階段

(対策)

- ・電源コード類をまとめる ・滑り止めがついたマットを使用する
- ・座布団など歩行の障害となるものを整理整頓する
- ・段差を無くす ・足下を照らす照明を設置する ・筋力や姿勢の維持