

# いつでもどこでも脳活プログラム

NOKATSU - PROGRAM

このパンフレットは、「新しい生活様式」の中でも心と体の健康を保ち、自分らしく暮らし続けられることを目的として作成しました。

既存の冊子に加え、感染症対策をとりながら行える社会脳(社会交流)を鍛えるプログラムを紹介します。

ホームページ上に各プログラムの説明動画を掲載しています。  
検索ワードまたは二次元コードからサイトにアクセスしてください。

金沢市脳活プログラム



金沢市

監修(公社)石川県作業療法士会

発行: 金沢市福祉健康局福祉政策課  
〒920-8577 金沢市広坂1-1-1  
TEL.220-2288 FAX.260-7192

## 〈プログラム4〉察する力を鍛える

【私が書いた文字は何?】①オンラインでもできます。②5分



- 輪になって座ります。リーダーを選びます。リーダーは書く文字を決めます。

+α 文字を増やして言葉にしたり、文字を反転して書いてみましょう。  
足で字を書いてみましょう。

注意:椅子に掴まり、倒れないように注意しましょう。



答えが正解の場合は、拍手で賞賛し、異なったときは質問を続けましょう。



## 〈プログラム5〉一緒に楽しむ力・身体をコントロールする力を鍛える

【うちわで風船バレー】準備:人数分のうちわ、風船 ①10分



- 輪になって座ります。
- 風船をうちわでうって、隣の人へ渡します。
- 風船を受けた人は、また隣の人へ渡します。
- 左回り、右回りで行ってみましょう。

※4人以上いる場合は、2つのグループにわかれ、対戦形式でやってみましょう。

+α 「○○しながら、△△する」という、ながら活動(二重課題)で脳を鍛えましょう。  
名前を呼んだ人に向かって、風船をうちましよう。  
しりとりをしながら行ってみましょう。

風船を落とさないよう、長く続けてみましょう。

## 〈プログラム6〉集中する力・察する力を鍛える

【リーダーの手に合わせて手拍子】①5分



- 輪になって座ります。リーダーを選びます。リーダーは他の方に両手が見えるようにしましょう。

+α 手をたたく速さを変える、別の動きを入れる(手をクロスする:右写真)など、いろいろ試してみましょう。



## 〈プログラム1〉名前を呼んでコミュニケーション、他者を認識する力を鍛える

【自己紹介と他己紹介】①10分



私はAです  
趣味は旅行です

私はBです  
趣味は散歩です

<自己紹介>2~3人グループ  
①向かい合って座ります。  
②相手に名前を伝えます。  
③自分を知つもらうための一言を加えます。

+α 人数を増やしたり、時間が経つから名前を呼び合ってみましょう。

- 必要に応じて名札などに氏名(ふりがな)を書いたものを準備しましょう。
- お題に沿つた一言(趣味、好きな食べ物など)を決めて良いでしょう。



こちらはBさんです  
趣味は散歩です

こちらはAさんです  
趣味は旅行です

<他己紹介>4~5人グループ  
①輪になって座ります。  
②自己紹介でペアだった人を他の人に紹介しましょう。

相手の目を見て、大きな声で

## 〈プログラム2〉気持ちを察する力・一緒に楽しむ力を鍛える

### 【新聞でボール転がし】①5分



①向かい合って座ります。  
新聞紙1枚を丸めてボールを作ります。

②新聞紙1枚を広げて、2人で持ります。

③ボールを転がしあいましょう。



+α 新聞紙のうえでボールを弾ませてみましょう。  
掛け声あり、掛け声なしで挑戦してみましょう。



ボールが落ちても、慌てて動かないよう注意しましょう。

## 〈プログラム3〉相手の考えを読み取る力を鍛える

### 【みんなで答えを揃えましょう〇〇といえば】①5~10分



①輪になって座ります。  
リーダーを選びます。  
リーダーは「〇〇と言えば？」とお題を出します。

②答えを考えます。  
全員の答えが揃うよう、  
他の人の答えを予想しましょう。

③全員が紙に答えを書き、  
一斉に答えを見せ合いましょう。



答えが揃ったときは、拍手で賞賛し、揃わないときはそれを話題に会話を楽しみましょう。



## 〈プログラム3 応用編〉相手の考えを読み取る力を鍛える

### 【新聞でボールリレー】①5~10分



①向かい合って座ります。  
新聞紙1枚を広げて、  
2人で持ります。  
各ペアは横に並びます。

②ボールを弾ませて、隣のペアに渡しましょう。

③さらに隣のペアへボールをリレーしていきましょう。



+α ペアの1つ飛ばしに挑戦しましょう。  
チームを作り、リレーの速さを競うのもよいでしょう。

ボールが落ちても、慌てて動かないよう注意しましょう。

### 【私の答えは何?】①5~10分



①輪になって座ります。  
リーダーを選びます。  
リーダーはお題を決め、  
お題に沿った答えを紙に書きます。

②リーダーに質問します。  
リーダーは、質問に合わせて答えましょう。

③答えがわかった人は手を挙げて回答しましょう。



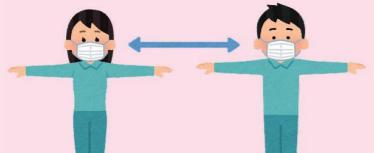
+α チームに分かれて、正解ができるまでにかかった時間を競ってもよいでしょう。  
・答えが正解のときは、拍手で賞賛し、異なるときは質問を続けましょう。  
・お題に困る場合は、みんなで考えましょう。



## 《複数人でプログラムを行う場合》

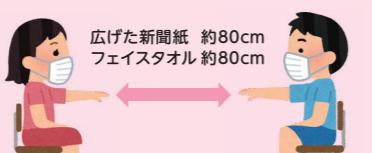
### 距離の取り方

●横に並ぶ時



お互いに両手を広げて  
ぶつからない

●向かい合う時



広げた新聞紙 約80cm  
フェイスタオル 約80cm  
手を伸ばし  
新聞・タオルで距離を取る

### 休憩の取り方

静かに水分補給



マスクを着けて  
静かに会話

## 《オンラインでプログラムに参加する場合》

### 人数は4人から6人程度



ビデオ通話画面に  
表示される人数が決まっています

### 画面越しでも楽しく、わかりやすく

①胸に名札

②ジェスチャー

③マイクON



胸に名札を貼って、  
見えやすく



ジェスチャーで  
伝わりやすく



お互いの声が  
聞こえるように