



JA健康寿命100歳プロジェクト

健康体操アグリサイズ（認知症予防バージョン）



農家の方々、市民農園や体験型農園など通して農業を楽しまれている皆様が、「いつまでも農業を続けられるように」、「健康寿命を延ばすために」、そんな願いを込めて健康体操（アグリサイズ）を考案しました。

これまで立位バージョンおよび座位バージョンの「健康体操（アグリサイズ）」を全国展開し、今般、認知症予防バージョンを開発しました。

今回開発した体操は、血流を良くする体操と頭の体操を用意し、認知症予防に資するものとなっています。

目的・時間に応じて組み合わせてできますので、会議や研修会およびその合間等でもご活用ください。

○身体を動かす体操⇒「脳活体操」

※頭の体操を行うための準備体操です。

○頭の体操⇒「カラフル脳トレ」、「早口言葉アクション」、「全身デュアル体操」、「指先マジック」

※頭の体操はそれぞれに「基本編」、「応用編」を用意しています。

◆ 脳活体操 ◆

1. 導入・体調確認

①座って良い姿勢

○まずは椅子に座って、体を動かしやすい姿勢をつくります。

椅子にしっかり座り、足の裏は床につけ、背筋は伸ばして、肩の力はストンと落とします



②深呼吸

○大きくゆっくり深呼吸をしましょう。

鼻からゆっくり吸います



口からふーっと長めに吐きます



2. 全身の血流量 UP 体操

①手首・足首の回旋

○手首と足首をぐるぐる回していきます。



②座ったまま足踏み

○息を止めないでリズムよく交互に膝を上げます。



3. 頭の血流を良くする軽体操

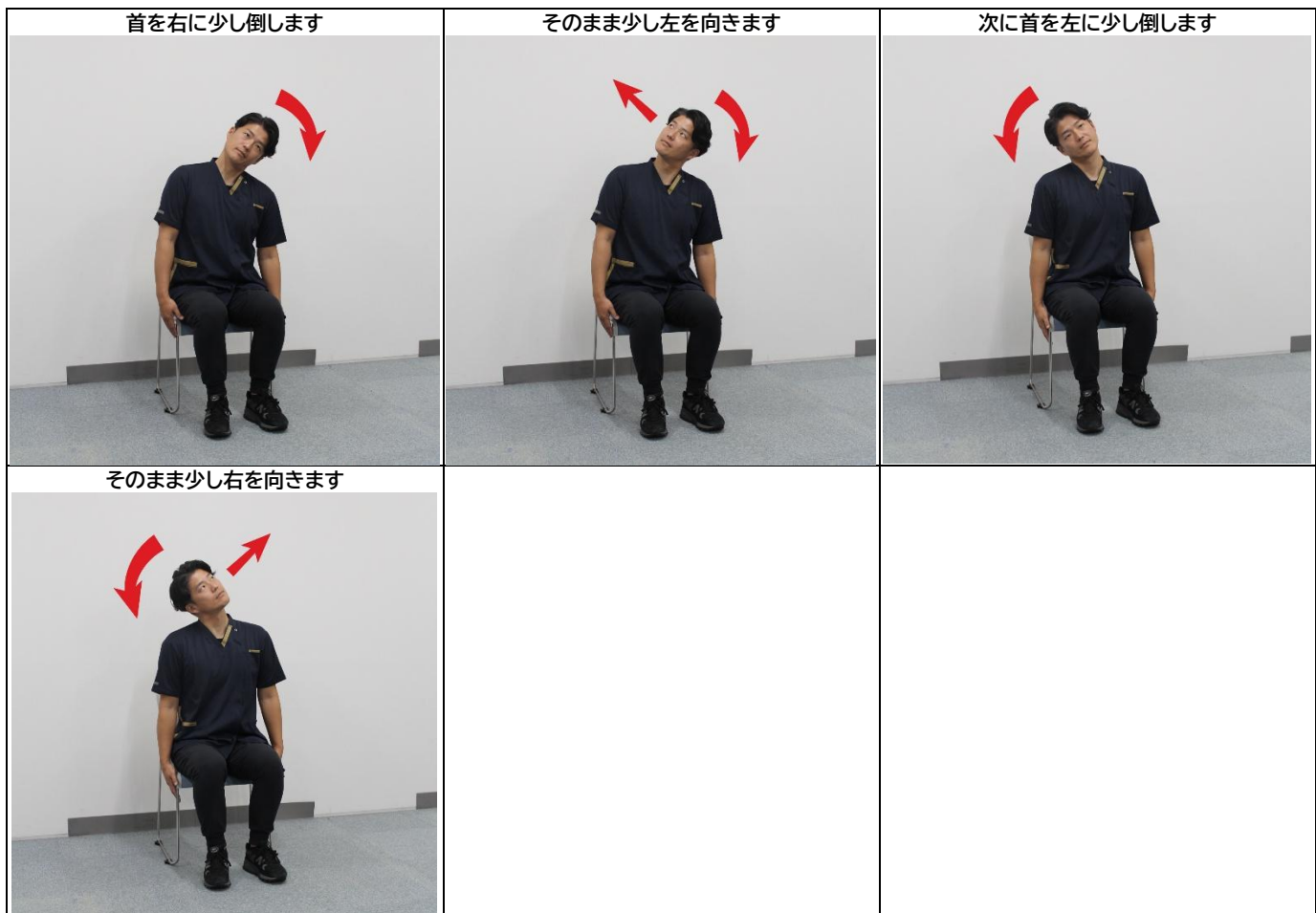
①肩甲骨回し

○肩甲骨を回すと首や肩が軽くなります。



②首側屈

○首を動かすのは“少し”で大丈夫です(無理のない範囲で)。



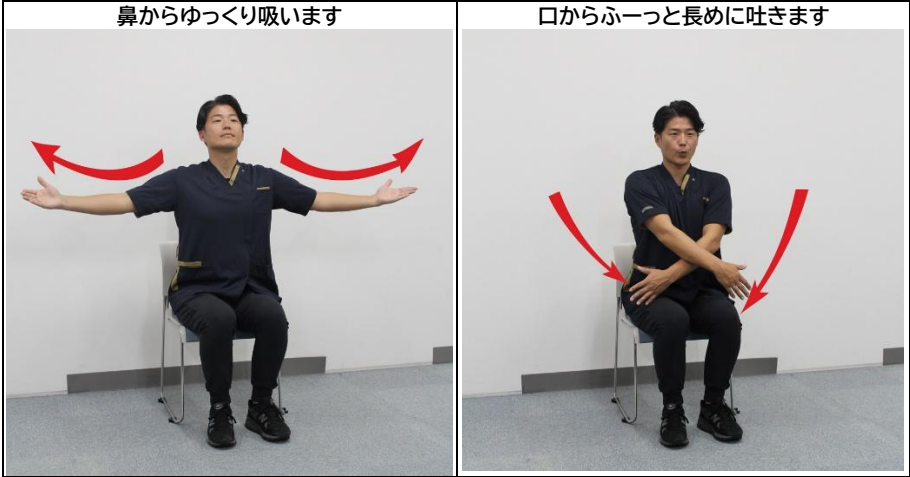
③首回し

○大きく回さなくても、気持ちのよい範囲でゆっくりなめらかに首を動かします。



4. 深呼吸

○大きくゆっくり深呼吸をして、全身の力を抜きましょう。



◆ カラフル脳トレ ◆

カラフル脳トレは、頭の前のほうにある 前頭前野 を使って、“考える力” “切り替える力” “抑える力” を練習していきます。
目で見ただけの情報に対して、その場で出される 条件をすばやく理解して、いちばん合う答えを選ぶ課題です。

【基本編】

画面に色を示す文字が出ますが、文字を読む時と、文字の色で答える時があります。

※画面に例題(文字:赤、色:青)

たとえば ,「文字で」と指定された時は、「赤」と読みます。

「色で」と指定されたときは、「青」と色を答えます。

文字か色かをしっかり確認して答えましょう。

さあ、やってみましょう！

1. 文字で 10 問(漢字)あります。

○表示されている文字を声を出して読んでみましょう。

あお 青	きいろ 黄	あか 赤
あお 青	きいろ 黄	あか 赤
あお 青	あか 赤	きいろ 黄
あお 青		

2. 色で 10 問(漢字)あります。

○表示されている文字の色を声を出して読んでみましょう。

あお 黄	あか 黄	あお 赤
あか 青	きいろ 青	あか 黄
あお 黄	きいろ 赤	あお 赤
あか 青		

次は、漢字からひらがなになります。

3. 文字で 10 問(ひらがな)あります

○表示されている文字を声を出して読んでみましょう。

きいろ きいろ	あか あか	あお あお
あお あお	きいろ きいろ	あか あか
あか あか	あお あお	きいろ きいろ
あお あお		

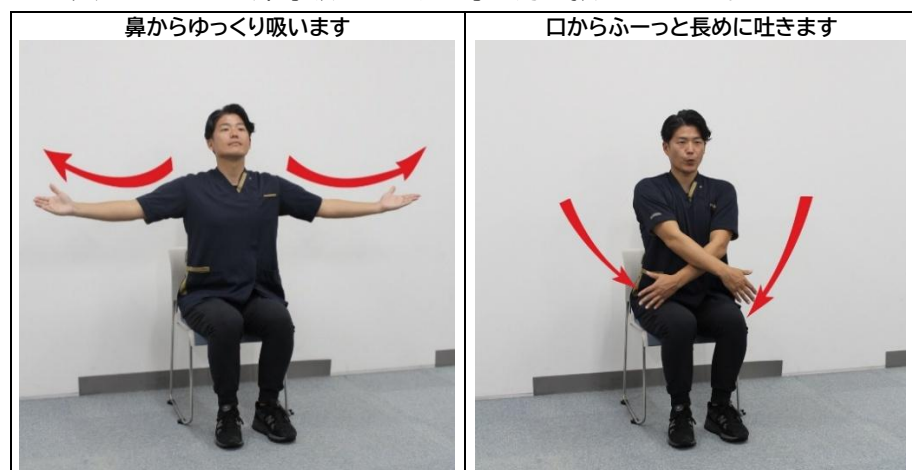
4. 色で 10 問(ひらがな)あります

○表示されている文字の色を声を出して読んでみましょう。。

あか きいろ	きいろ あお	あお あか
あか あお	あか きいろ	あお あか
きいろ あお	あか あお	きいろ あか
あお きいろ		

5. 深呼吸

○大きくゆっくり深呼吸をして、全身の力を抜きましょう。



【応用編】

画面に色を示す文字が出ますが、文字を読む時と、文字の色で答える時があります。

※画面に例題(文字:赤、色:青)

たとえば、「文字で」と指定された時は、「赤」と読みます。

「色で」と指定されたときは、「青」と色を答えます。

文字か色かをしっかり確認して答えましょう。

さあ、やってみましょう！

1. 文字で 10 問(漢字)あります。

○表示されている文字を声を出して読んでみましょう。

あかあお	きみどり	みどりあか
赤青	黄緑	緑赤
あおき	きあか	あおくろ
青黄	黄赤	青黒
みどりあお	くろあお	あかき
緑赤	黒青	赤黄
みどりあお		
緑青		

2. 色で 10 問(漢字)あります。

○表示されている文字の色を声を出して読んでみましょう。

きみどり 緑黒	くろあか 赤青	きあお 赤緑
きくろ 黒黄	みどりあか 黄青	みどりあお 青赤
きあか 緑黄	あおくろ 黒緑	みどりき 青赤
みどりあか 黄黒		

次は、背景に色がつきますが、迷わないように頑張りましょう。

3. 文字で 10 問(漢字)あります

○表示されている文字を声を出して読んでみましょう。

あおあか 青赤	あかみどり 赤緑	きあお 黄青
あおみどり 青緑	くろあか 黒赤	きあお 黄青
くろみどり 黒緑	あおき 青黄	あかみどり 赤緑
あかみどり 赤緑		

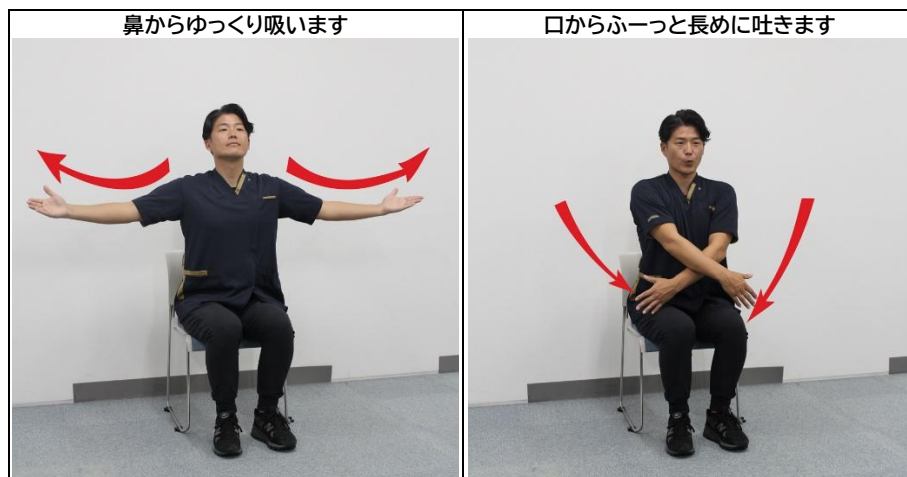
4. 色で 10 問(漢字)あります

○表示されている文字の色を声を出して読んでみましょう。。

あおくろ 緑青	きくろ 黒黄	きくろ 黒緑
きあお 青黄	みどりあお 青黒	きくろ 赤黄
あおみどり 緑赤	あかくろ 黒青	みどりあか 青緑
みどりあお 黄黒		

5. 深呼吸

○大きくゆっくり深呼吸をして、全身の力を抜きましょう。



◆ 早口言葉アクション ◆

早口言葉の「①文字を読む」、「②文章を理解する事」、「③すぐに音に変換する」、「④声を自分の耳で聞く(確認)」
といった工程は、頭の回転速度を上げて、認知機能の向上に効果があります。
言葉を聞いて、まねして、リズムに合わせるので、集中にもつな갑니다。
口の動きは、話すだけでなく、食べる・飲み込むことにも関係し、口の運動としても大きな効果があります。
それではやってみましょう！

【基本編】

1. 準備運動(パラカラ)

○はっきり、ゆっくりで良いので読んでみましょう。

パ、パ、パ、パ、パ パ パ パ パ パ	もう一回パ、パ、パ、パ、パ パ パ パ パ パ	タ、タ、タ、タ、タ タ タ タ タ タ
もう一回タ、タ、タ、タ、タ タ タ タ タ タ	カ、カ、カ、カ、カ カ カ カ カ カ	もう一回カ、カ、カ、カ、カ カ カ カ カ カ
ラ、ラ、ラ、ラ、ラ ラ ラ ラ ラ ラ	もう一回ラ、ラ、ラ、ラ、ラ ラ ラ ラ ラ ラ	パ、タ、カ、ラ、パ、タ、カ、ラ パ タ カ タ カ ラ カ ラ
もう一回パ、タ、カ、ラ、パ、タ、カ、ラ パ タ カ タ カ ラ カ ラ		

2. 生麦生米生卵

○口を大きく開けて、はっきり、息を止めずに読んでみましょう。

ゆっくり 生麦生米生卵 生麦 生米 生卵	少し早めに 生麦生米生卵 生麦 生米 生卵	
--	---	--

3. 赤巻紙青巻紙黄巻紙

○口を大きく開けて、はっきり、息を止めずに読んでみましょう。

ゆっくり 赤巻紙青巻紙黄巻紙 赤巻紙 青巻紙 黄巻紙	少し早めに 赤巻紙青巻紙黄巻紙 赤巻紙 青巻紙 黄巻紙	
--	---	--

4. スモモも桃も桃のうち

○“も”が続きますが、焦らず読んでみましょう。

ゆっくり スモモも桃も桃のうち スモモも 桃も 桃のうち	少し早めに スモモも桃も桃のうち スモモも 桃も 桃のうち	
--	---	--

次は“手拍子”を加えて読みます。リズムに合わせて、間違えても止まらず読みましょう。また、片手で膝をトントンでもOKです。

5. 生麦生米生卵

○手拍子しながら、口を大きく開けて、はっきり、息を止めずに読んでみましょう。

ゆっくり 生麦生米生卵	少し早めに 生麦生米生卵	
生麦 生米 生卵	生麦 生米 生卵	

6. 赤巻紙青巻紙黄巻紙

○手拍子しながら、口を大きく開けて、はっきり、息を止めずに読んでみましょう。

ゆっくり 赤巻紙青巻紙黄巻紙	少し早めに 赤巻紙青巻紙黄巻紙	
赤巻紙 青巻紙 黄巻紙	赤巻紙 青巻紙 黄巻紙	

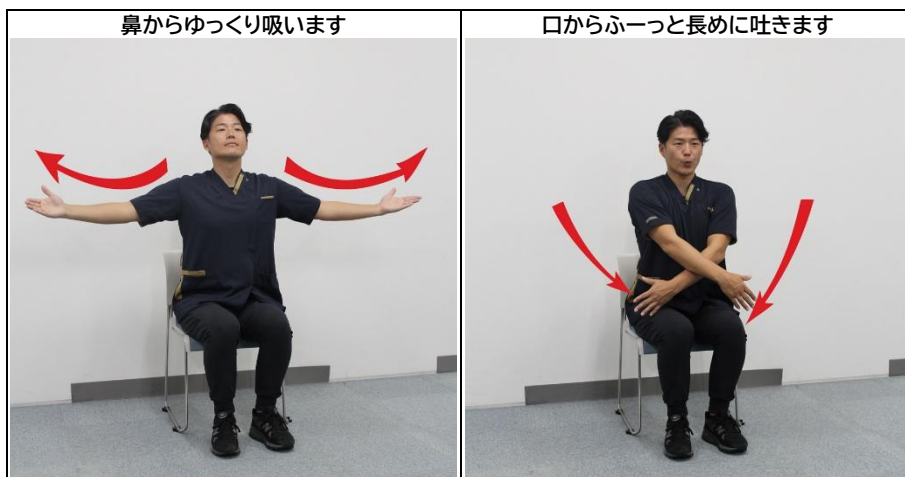
7. スモモも桃も桃のうち

○手拍子しながら、“も”が続きますが、焦らず読んでみましょう。

ゆっくり スモモも桃も桃のうち	少し早めに スモモも桃も桃のうち	
スモモも 桃も 桃のうち	スモモも 桃も 桃のうち	

8. 深呼吸

○大きくゆっくり深呼吸をして、全身の力を抜きましょう。



【応用編】

1. 準備運動(パラカラ)

○ははっきり、ゆっくりで良いので読んでみましょう。

パ、パ、パ、パ、パ パ　パ　パ　パ　パ	もう一回パ、パ、パ、パ、パ パ　パ　パ　パ　パ	タ、タ、タ、タ、タ タ　タ　タ　タ　タ
もう一回タ、タ、タ、タ、タ タ　タ　タ　タ　タ	カ、カ、カ、カ、カ カ　カ　カ　カ　カ	もう一回カ、カ、カ、カ、カ カ　カ　カ　カ　カ
ラ、ラ、ラ、ラ、ラ ラ　ラ　ラ　ラ　ラ	もう一回ラ、ラ、ラ、ラ、ラ ラ　ラ　ラ　ラ　ラ	パ、タ、カ、ラ、パ、タ、カ、ラ パ　タ　カ　ラ パ　タ　カ　ラ パ　タ　カ　ラ
もう一回パ、タ、カ、ラ、パ、タ、カ、ラ パ　タ　カ　ラ パ　タ　カ　ラ パ　タ　カ　ラ		

応用課題です。少し難しくなります。まずは、ゆっくり読んでみましょう。

2. 坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた

○長いですが、頑張って読んでみましょう。

ゆっくり 坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた	少し早めに 坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた	
坊主が 屏風に 上手に 坊主の絵を描いた	坊主が 屏風に 上手に 坊主の絵を描いた	

3. 赤パジャマ黄パジャマ茶パジャマ

○何色かしっかり気をつけて読んでみましょう。

ゆっくり 赤パジャマ黄パジャマ茶パジャマ	少し早めに 赤パジャマ黄パジャマ茶パジャマ	
赤パジャマ 青パジャマ 黄パジャマ	赤パジャマ 青パジャマ 黄パジャマ	

4. 新春シャンソンショー

○さ行が多く混乱しやすいですが、はっきりと読んでみましょう。

ゆっくり 新春シャンソンショー	少し早めに 新春シャンソンショー	
新春 シャンソンショー	新春 シャンソンショー	

次は足踏みを加えて読んでみましょう。

5. 坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた

○足踏みしながら、長いですが、頑張って読んでみましょう。

ゆっくり 坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた	少し早めに 坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた	
坊主が 屏風に 上手に 坊主の絵を描いた	坊主が 屏風に 上手に 坊主の絵を描いた	

6. 赤パジャマ黄パジャマ茶パジャマ

○足踏みしながら、何色かしっかり気をつけて読んでみましょう。

ゆっくり 赤パジャマ黄パジャマ茶パジャマ	少し早めに 赤パジャマ黄パジャマ茶パジャマ	
赤パジャマ 青パジャマ 黄パジャマ	赤パジャマ 青パジャマ 黄パジャマ	

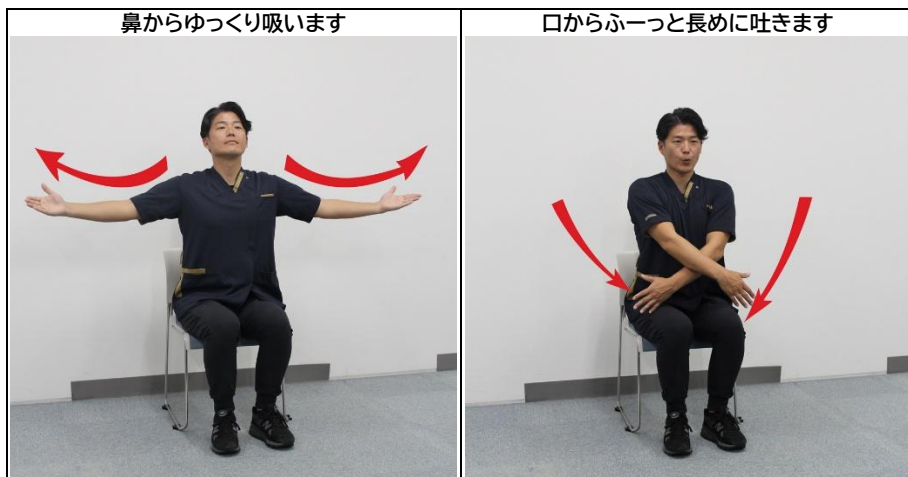
7. 新春シャンソンショー

○足踏みしながら、さ行が多く混乱しやすいですが、はっきりと読んでみましょう。

ゆっくり 新春シャンソンショー	少し早めに 新春シャンソンショー	
新春 シャンソンショー	新春 シャンソンショー	

8. 深呼吸

○大きくゆっくり深呼吸をして、全身の力を抜きましょう。



◆ 全身デュアル体操 ◆

全身デュアル体操は、2つの事を同時に行う体操です。

2つの事を同時に行うことで、脳への刺激を高めることができます。

手と足を別々に動かす、歩きながら周りを見る、段取りしながら動く、そんな毎日の“同時にやる力”を練習します。

できる範囲で OK です。楽しく行いましょう。

【基本編】

1. グーパー体操

右手を前に出して、パー、左手を胸につけてグーの姿勢を作りましょう。

そして、右手と左手を入れ替え、左手がパーで右手をグーにします。

こちらを8回やったら、手を入れ替えます。

前の手がグー、胸はパーに変えます。

最初は難しいかもしれませんが、やってみましょう。

○コツは、手を入れ替える時、腕を動かさず、手を“グー”と“パー”変えることです。

右手を前に出してパー、左手を胸につけてグーにしてスタートです 	右手を胸につけてグー、左手を前に出してパーにします 	手を入れ替えて、右手を前に出してグー、左手を胸につけてパーにしてスタートです 
右手を胸につけてパー、左手を前に出してグーにします 		

2. トントン+スリスリ体操

右手で膝をトントン(膝をグーでたたく)、左手で膝をスリスリ(膝を手のひらで前後に擦る)を同時に行います。

次に右手で膝をスリスリ(膝を手のひらで前後に擦る)、左手で膝をトントン(膝をグーでたたく)を同時に行います。

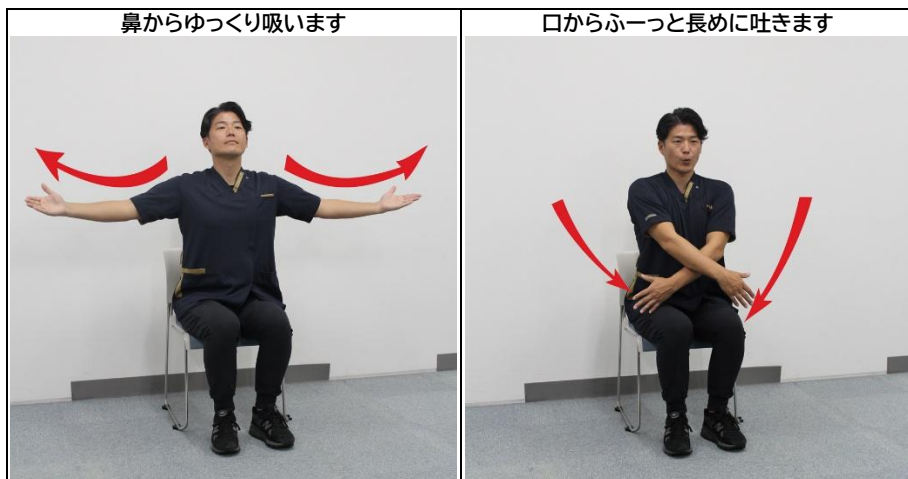
これを4回ごとに右手と左手を交換して行います。

○この体操は首や体幹のストレッチによる姿勢改善を目的としています。



3. 深呼吸

○大きくゆっくり深呼吸をして、全身の力を抜きましょう。



【応用編】

1. グーパー体操

右手を前に出して、パー、左手を胸につけてグーの姿勢を作りましょう。

そして、右手と左手を入れ替え、左手がパーで右手をグーにします。

こちらを8回やったら、手を入れ替えます。

前の手がグー、胸はパーに変えます。

これに「うさぎとかめ」を歌いながら、やってみましょう。

○コツは、手を入れ替える時、腕を動かさず、手を“グー”と“パー”変えることです。

右手を前に出してパー、左手を胸につけてグーにしてスタートです 	右手を胸につけてグー、左手を前に出してパーにします 	手を入れ替えて、右手を前に出してグー、左手を胸につけてパーにしてスタートです 
右手を胸につけてパー、左手を前に出してグーにします 		

2. トントン+スリスリ体操

右手で膝をトントン(膝をグーでたたく)、左手で膝をスリスリ(膝を手のひらで前後に擦る)を同時に行います。

次に右手で膝をスリスリ(膝を手のひらで前後に擦る)、左手で膝をトントン(膝をグーでたたく)を同時に行います。

これを4回ごとに右手と左手を交換して行います。

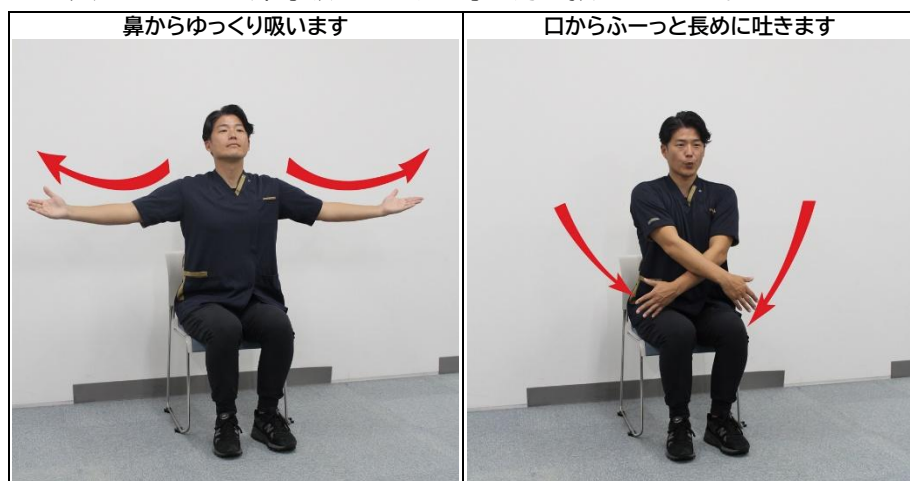
これに「うさぎとかめ」を歌いながら、やってみましょう。。

○この体操は首や体幹のストレッチによる姿勢改善を目的としています。



3. 深呼吸

○大きくゆっくり深呼吸をして、全身の力を抜きましょう。



◆ 指先マジック ◆

指先マジックは、両手で違う形を作って入れ替えるので、指先の体操と一緒に“注意・切り替え・抑える力”も使います。
また、指を思い通りに動かす力は、日常生活でも「ボタン留めや小銭の出し入れなど」毎日の生活に欠かせません。
しっかりと動かしていきましょう！

【基本編】

1. OKピース

まず、右手をピース、左手を OK にします。
この状態から、右手を OK・左手をピースに入れ替えます。
これを繰り返します。

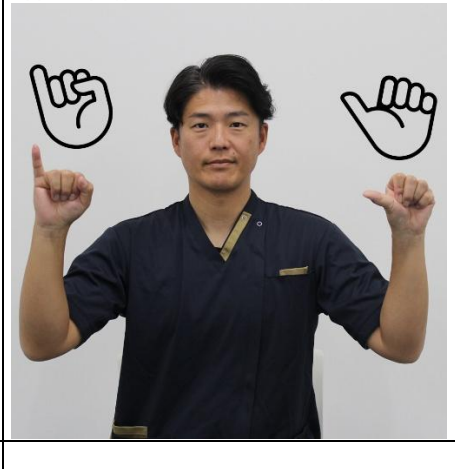
○最初は慣れないと指がつりそうになるかもしれませんが、リラックスして行いましょう。

右手をピース、左手にOKにします 	入れ替えて 右手をOK、左手をピースにします 	
---	--	--

2. 親子指体操

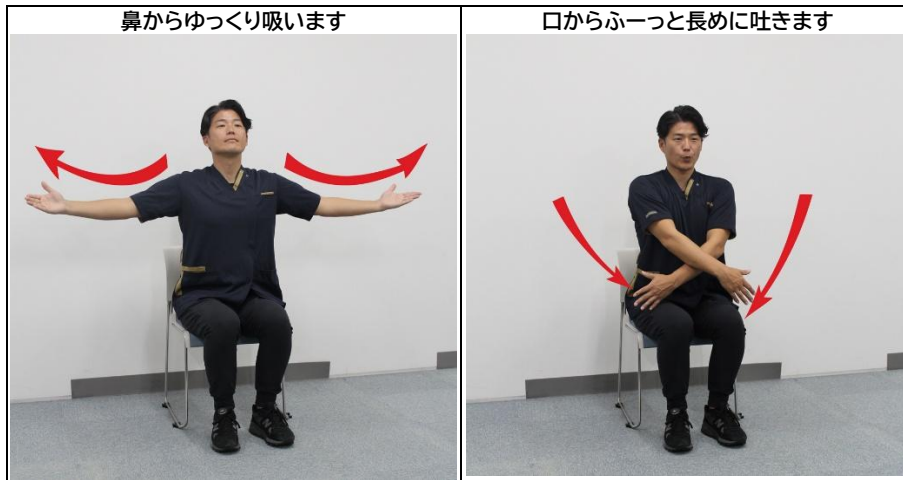
「次は親子指体操です。
指を 1 本ずつ意識して動かします。
まずは、右手の小指を立てます。そして、左手の親指を立て見ます。
この状態から、右手は親指、左手は小指に入れ替えます。
これをくり返します。

○最初は慣れないと指がつりそうになるかもしれませんが、リラックスして行いましょう。

右手の小指を立てて、左手の親指を立てます 	右手の親指を立てて、左手の小指を立てます 	
--	---	--

3. 深呼吸

○大きくゆっくり深呼吸をして、全身の力を抜きましょう。



【応用編】

1. OKピース

まず、右手をピース、左手を OK にします。

この状態から、右手を OK・左手をピースに入れ替えます。

これを足踏みを加えて繰り返します。

○最初は慣れないと指がつりそうになるかもしれませんが、リラックスして行いましょう。



2. 親子指体操

「次は親子指体操です。」

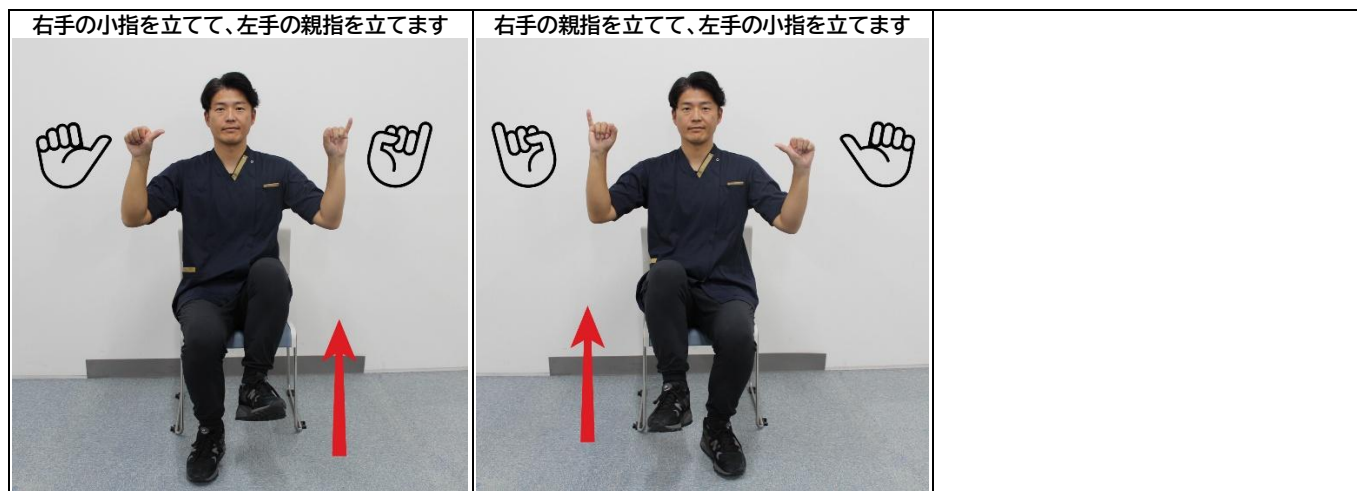
指を1本ずつ意識して動かします。

まずは、右手の小指を立てます。そして、左手の親指を立て見ます。

この状態から、右手は親指、左手は小指に入れ替えます。

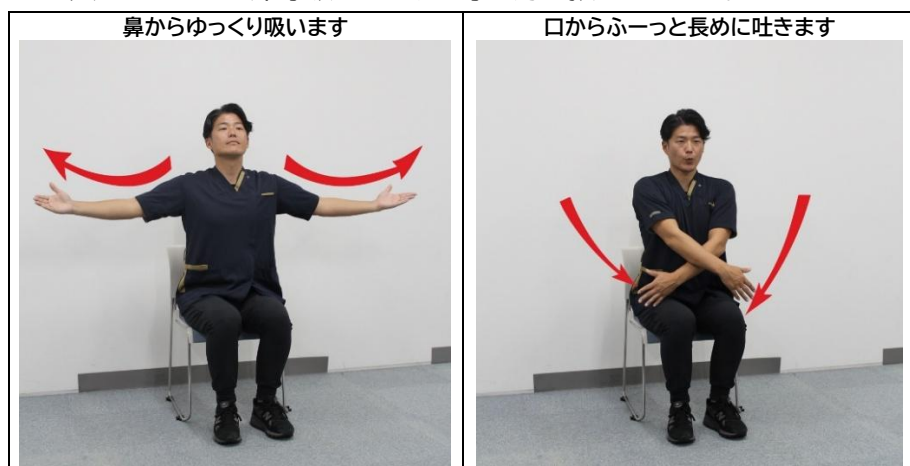
これを足踏みを加えてくり返します。

○最初は慣れないと指がつりそうになるかもしれませんが、リラックスして行いましょう。



3. 深呼吸

○大きくゆっくり深呼吸をして、全身の力を抜きましょう。



◆ アグリサイズ(認知症予防バージョン)の動画は、以下のQRコードから視聴いただけます。

脳活体操

カラフル脳トレ (基本編、応用編)

早口言葉アクション (基本編、応用編)



全身デュアル体操 (基本編、応用編)

指先マジック (基本編、応用編)



農協共済中伊豆リハビリテーションセンター