

運転・調理・旅行を続けるための暮らしの工夫【例】

○「車を安全に運転する」ために

- ・歩行者や自転車の動きに気を配り、危険予測を習慣化する → **判断力**
- ・運転しやすい天候や時間帯を選ぶなど、運転の計画をたてる → **計画力**



○「好きな料理を続ける」ために

- ・直近の献立を記憶する（カレンダーなどの活用） → **記憶力**
- ・こまめに食材の整理をする → **計画力**



○「楽しく旅行（外出）を続ける」ために

- ・いつもの道を少し変更して、散歩する → **視空間認知力**
- ・パンフレットや雑誌などで必要な情報を整理してメモする → **言語力**

脳力UP プログラム記録シート



監修・共催：長野市医師会 共催：更級医師会、上水内医師会、須高医師会 制作：長野市

【問合せ先】
長野市地域包括ケア推進課 相談・支援担当 ☎026-224-7873

フレイル予防・認知機能維持のための

きらり★脳力UP プログラムガイド



詳しくはこちら

～健幸長寿 in ながの～

有酸素運動、筋トレ・ストレッチ、脳活プログラム

の組み合わせによる

「脳の健康づくり」のためのプログラムです！

まずは気軽にチャレンジしてみませんか？

1. 有酸素運動



2. 筋トレ・ストレッチ



3. 脳活プログラム



長野市公式 YouTube チャンネルで動画配信中！

- 初級 ブロンズ レベル（ほんの、5分）
- 中級 シルバー レベル（ちょっと、7分）
- 上級 ゴールド レベル（チャレンジ！15分）

*時間は目安です

※このリーフレットでは一部をご紹介します。詳しくは市のホームページをご覧ください。
※動画等の視聴には、別途通信料がかかります。

日替わりの内容で
楽しく行るのが
ポイント！

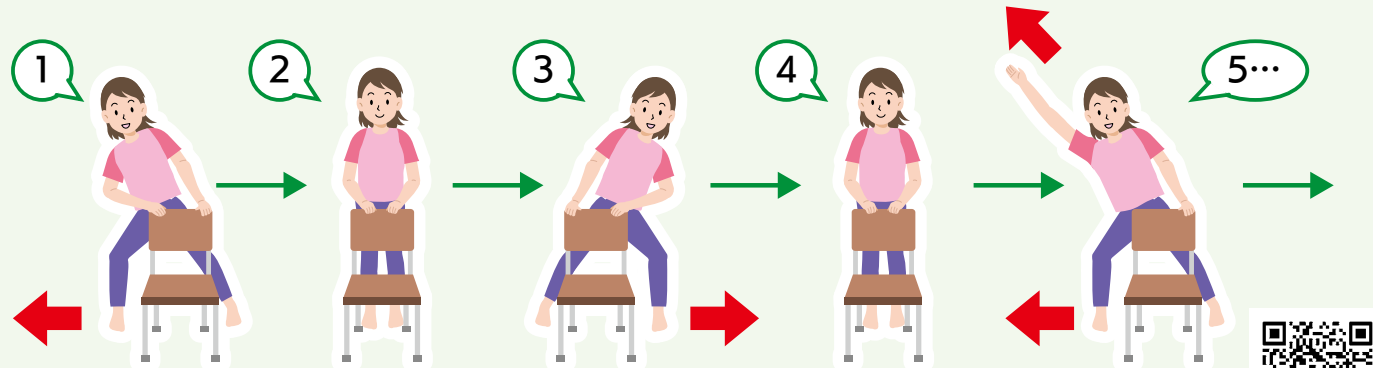


1. 有酸素運動

左右足踏み（サイドステップ）

- ◆椅子等に手を置き、左右交互に足を出す
- ◆5の倍数で片手をあげる
- ◆40まで数え、3セット行う

全身の血流と
持久力がUP！
週3回以上の実施が
効果的です！



※各種 有酸素運動はこちら

2. 筋トレ・ストレッチ

ももとふくらはぎのストレッチ

- ◆浅めに座り、片足を前に出し、かかとを床につける
- ◆足先に手を伸ばし、ゆっくり体を前に傾ける
- ◆痛いと感じる手前で止め、20秒を左右2回ずつ行う

柔軟性と筋力をUP！
週2～3回の実施が
お勧めです！



片膝スクワット（ランジ）

- ◆机等に手をついて、片足を大きく前方に出す
- ◆膝を曲げて腰を落とし、そこからゆっくり立ち上がる
- ◆片足ずつ連続5回、各3セット行う



※各種 筋トレ・ストレッチはこちら

3. 脳活プログラム

◎5つの脳の働きに着目したプログラムです！

記憶力

覚える力、思い出す力

言語力

言葉を理解したり、
言葉で伝えたりする力

計画力

実行する前に段取りを
考える力

視空間認知力

見ている空間のイメージを
とらえる力

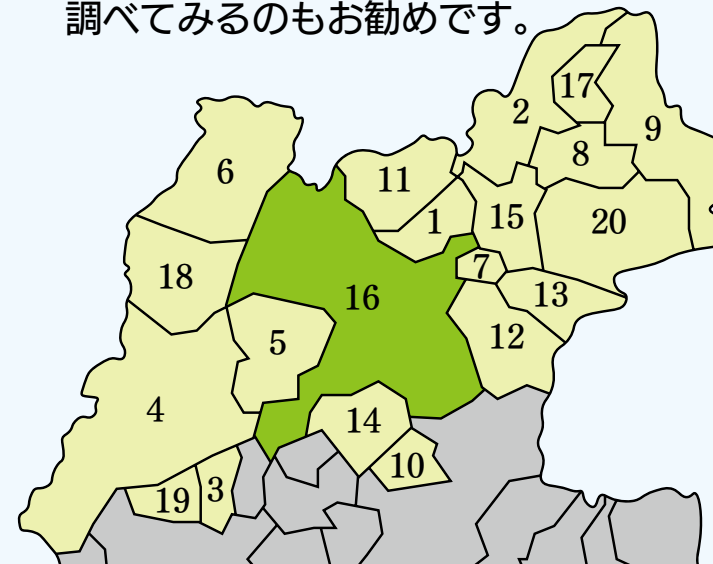
判断力

状況に応じて必要なことを
選択する力



① 記憶力 地図ゲーム

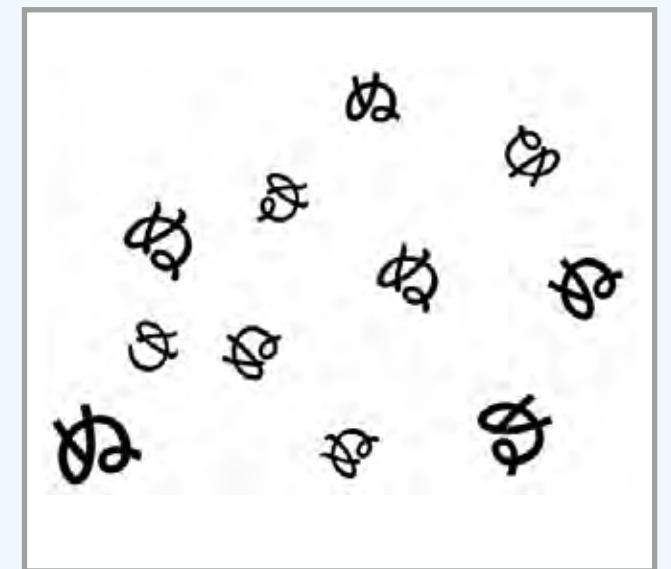
- ◆長野県の北部エリアの市町村名を思い
出してみましょう！
また、それぞれの観光地や食べ物を
調べてみるのもお勧めです。



①の答え
1 飯綱町 2 飯山市 3 池田町 4 大町市 5 小川村 6 小谷村
7 小布施町 8 木島平村 9 栄村 10 坂城町 11 信濃町 12 須坂市
13 高山村 14 千曲市 15 中野市 16 長野市 17 野沢温泉村
18 白馬村 19 松川村 20 山ノ内町（五十音順）

② 判断力 文字探しゲーム

- ◆書かれたひらがなの中から、違う文字
を1つ探します。



②の答え：「ぬ」の中に1つだけ「め」があります。

※各種 脳活プログラムはこちら