






自分で出来る脳体カトレーニング

認知機能	生活の中でのトレーニング例	
空間認識力	<ul style="list-style-type: none">● 目印になる場所（建物、信号など）の位置関係を頭の中で（頭の中に地図を）描きながら歩く● 室内で物の場所を決め、常に原状復帰を心がけて整理整頓をする● A T M操作やタッチパネルでお会計をする	
	料理 材料を切る、材料を加工する、盛り付ける、洗う・片付ける	
見当識	<ul style="list-style-type: none">● 大きめのカレンダーを貼り、今日の日付に印をつけていく● 1日のスケジュールを作り、規則正しい生活をする● 見やすい時計を部屋に設置、又は腕時計を付けて時間を意識する● 過去の同じ日に何が起こったか調べてみる● 曜日ごとにやることを決めてみる	
	料理 食材・調味料の使用期限の把握	
記憶力	<ul style="list-style-type: none">● タレントの名前、外出先で出会った人、気に入った店の名前を憶える● 2日前の日記をつける（始めは1日前）● 新聞記事から印象に残った単語を3つ憶えて思い出す● 記憶する時に何かに結びつけて楽しみながら記憶してみる● デュアルタスク（電話をしながらメモをとる、足踏みしながら暗算等）● 買い物をするときに、商品の合計金額を暗算で計算する	
	料理 道具・調味料の収納場所	
計画力	<ul style="list-style-type: none">● 将棋、麻雀、オセロなど自分の手と相手の手を交互に考えるゲームをする● 複数のメンバーでの旅行の計画を立てる● 1週間の献立を立てて必要な食材をリストアップする● 効率の良い買い物の計画を立てる● もし地震や火事が起きたら、ということを想像して避難計画を考えてみる	
	料理 メニューを考える、材料を揃える	
注意力	<ul style="list-style-type: none">● 家事や仕事を始める前に、まず整理をして優先順位をつける● 電話で相手と話をする時に、同時にメモをとる● 雑誌などに掲載されている「間違い探し」のゲームをする● 洗濯物を丁寧にたたむ、などの作業を継続して行う● 両手で一人じゃんけんをする	
	料理 材料を切る、材料を加工する（火・刃物の使用）	