

認知症予防に!

堺市版介護予防体操

# 堺コツカラ体操

「簡単だけど、ややこしい〜」??

「頭スッキリ、たくさん笑える!!」??

堺市と関西大学の地域連携事業から生まれた  
認知症予防や介護予防に効果があるニューエクササイズ!

**堺コツカラ体操で心も体も元気に!**

## 認知症予防に効果的!

堺市と関西大学の地域連携事業の一環として開発した堺市版介護予防体操です。堺コツカラ体操を行うと脳血流量が増え、認知症予防の効果が期待できます。

## 堺コツカラとは?

「ココロとカラダ」という言葉と、私たちのまち堺「ここ (here) から」始めるという2つの意味を込め、大阪弁の響きを取り入れ「コツカラ」としました。

## 簡単な動作(ブロック)を自由に組み合わせる

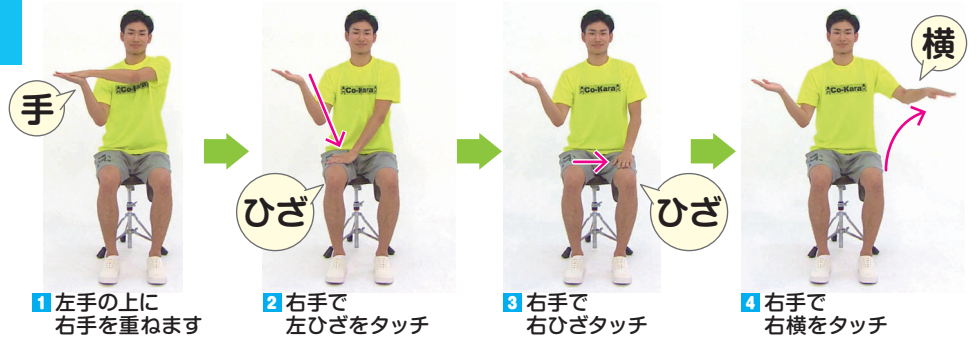
好きな4拍子の音楽にのせて、ブロックを自由に組み合わせることができるので、体力や上達度に合わせて難易度の調節ができます。

## 立ってでも、座ってでも、1人でも、大勢でも楽しめる

誰にでも無理なく体操に取り組めるよう、簡単な動作で、立っても、座っても、1人でも、大勢でも笑いながら楽しめる体操です。



## 1 ひざタッチ



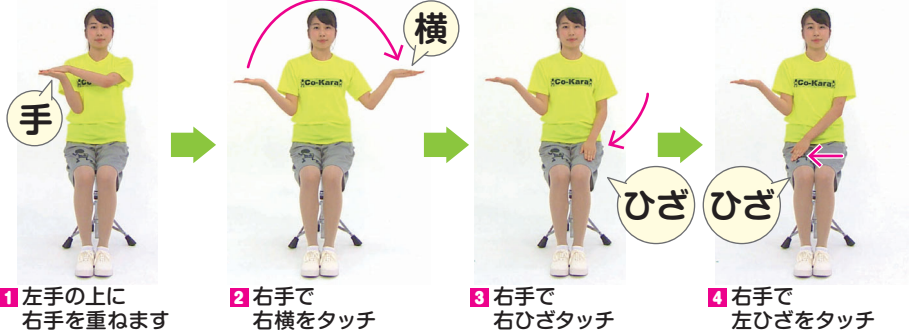
1 左手の上に  
右手を重ねます

2 右手で  
左ひざをタッチ

3 右手で  
右ひざタッチ

4 右手で  
右横をタッチ

## 2 ひざタッチ リバー (逆回し)



1 左手の上に  
右手を重ねます

2 右手で  
右横をタッチ

3 右手で  
右ひざタッチ

4 右手で  
左ひざをタッチ

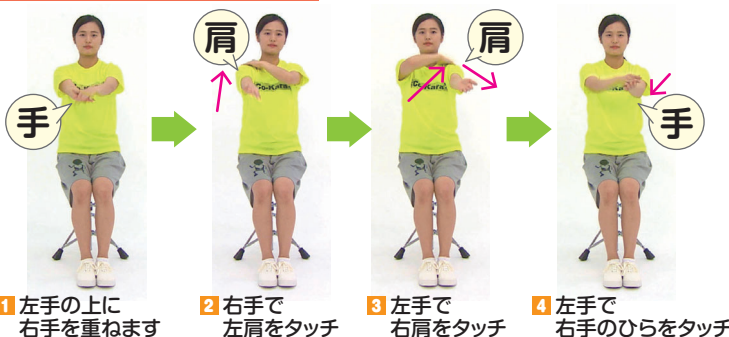
## 3 グーパー体操



1 手拍子1回 2 右手パーで前、  
左手グーで胸の前 3 手拍子1回 4 左手パーで前、  
右手グーで胸の前 5 手拍子1回 6 右手パーで上、  
左手グーで胸の前 7 手拍子1回 8 左手パーで上、  
右手グーで胸の前

9 手拍子1回 10 両手を横へ 11 手拍子1回 12 両手を横へ 13 手拍子1回 14 両手を上へ 15 手拍子1回 16 両手を上へ

## 4 肩タッチ



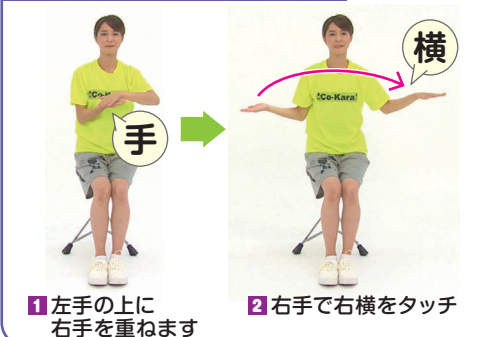
1 左手の上に  
右手を重ねます

2 右手で  
左肩をタッチ

3 左手で  
右肩をタッチ

4 左手で  
右手のひらをタッチ

## 5 おちゃらか



1 左手の上に  
右手を重ねます

2 右手で右横をタッチ

これらの動きの「テンポ」「順番を変える」「立って行く、座って行く」などのパターンを変えることで、

バリエーションが **無限大** に広がります。

▶ここからが本番!

基本ブロックを覚えたら、堺コツカラ体操の一例にチャレンジ!

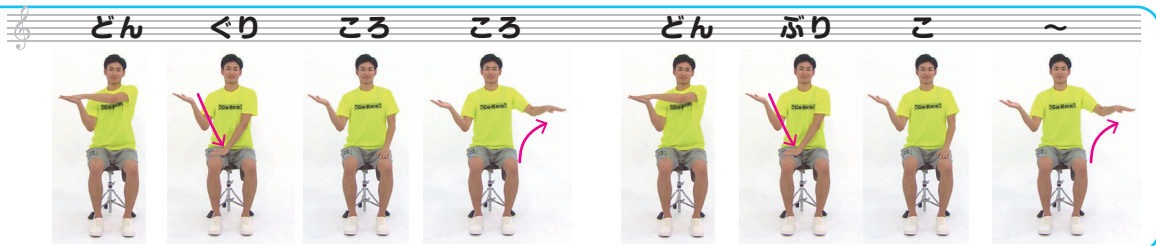


童謡

『どんぐりころころ』

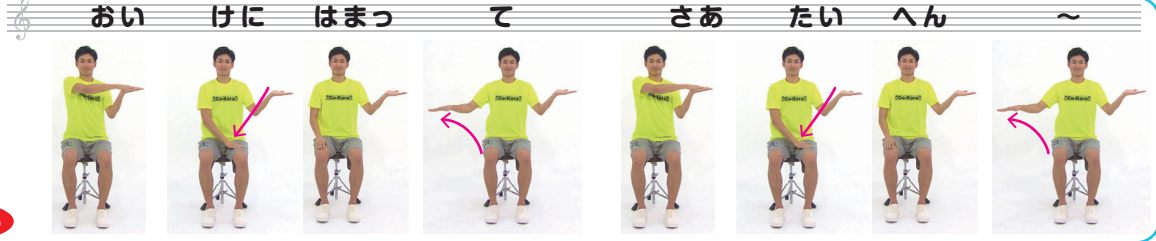
に合わせて

ひざタッチ 2回



ひざタッチ 2回

左から



グーパー体操 1回



リバースタッチ 2回



リバースタッチ 2回

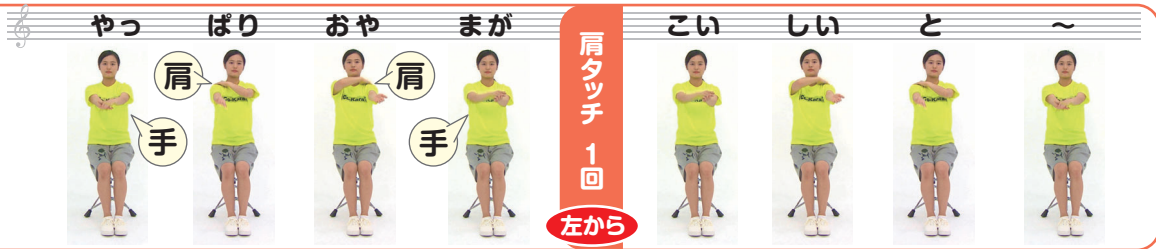
左から



肩タッチ 1回

肩タッチ 1回

左から



おちゃらか 2回

おちゃらか 2回

左から



コレがおすすめ!!

## 効果アップのためのポイント

### ★隣の人と連結して行いましょう。

1人でやるより脳血流量がアップします。



### ★立ってやってみましょう。

座ってやるより  
運動量がアップします。



### ★「ちょっと難しい」「間違えてしまう」 くらいがちょうどいい。

間違えてしまうくらいの難しい動きに挑戦しましょう。  
簡単にできてしまうものよりも脳血流量がアップします。



### ★足の動きも組み合わせて デュアル・タスクに挑戦。

基本のブロック以外にも様々なブロックがあります。  
足の動きもありますので、慣れてきたら他のブロックにも挑戦しましょう。



## 「デュアルタスク」

デュアルタスクとは、2つのことを同時に行うことを言います。  
「運動」+「頭」を使うという、2つのことを同時に行うエクササイズは、  
軽度認知障害者の脳の委縮を抑え、記憶力を改善すると言われています。

## 堺コッカラ体操の効果



私の研究室で、堺コッカラ体操を行っている間の運動強度や脳血流量の測定を実施しました。また、堺コッカラ体操を3ヶ月間実施し、その前後で認知機能検査を行い、効果を検証しました。その結果、堺コッカラ体操は認知症予防および介護予防に有効であることが分かりました。

関西大学 人間健康学部  
弘原海 剛 教授

堺コッカラ体操は、「げんきあっぷ教室」、「ひらめき脳トレプラス」等の介護予防教室や老人福祉センターなどで体験することができます。

また、リーダー養成講座を受講されたリーダーが地域で広める活動をしています。

**堺市のホームページで堺コッカラ体操の動画がご覧になれます。**

堺コッカラ体操

検索

堺市 健康福祉局 長寿社会部 地域包括ケア推進課

〒590-0078 堺市堺区南瓦町3番1号 電話072-228-0375 FAX072-228-8918

発行 平成30年11月