

100円グッズを使って家庭で出来る!

脳と身体を鍛える
自主トレ
プログラム



公益財団法人
いわてリハビリテーションセンター
高次脳機能障がい者支援担当

はじめに

このたび、令和2年度岩手県高次脳機能障がい者支援普及事業の一環として、「100円グッズを使って家庭で出来る！ 脳と身体を鍛える自主トレプログラム」を作成いたしました。

皆さんは、“仕事に戻りたい！” “また運転ができるようになりたい！” など、何らかの目標を持ってリハビリに取り組んでいることと思います。このプログラム集は、病院や施設でのリハビリにプラスして、家でもトレーニングを行い、さらに能力の向上を目指すためのツールとして、当センターのスタッフが考えました。

この自主トレプログラムの中で使用している道具は、主に100円ショップで購入できるものですが、ご家庭にあるもので代用しても構いません。ぜひ皆さんなりの方法で、トレーニングに取り組んでみてください。

また、ただ行うだけではなく、日々の記録を取ることも大切です。記録用紙を活用し、目に見える形でトレーニングの成果を残してみてください。



使い方

1. トレーニングのやり方を確認

冊子には、「目標」「必要物品」「トレーニングの目的」「方法」「注意点・ポイント」が記載されています。

何のために行うトレーニングなのか、どのようなことに注意するのかを確認して、取り組みましょう。

各ページには、QRコードが記載されています。スマートフォン等で読み取ると、YouTubeで実際に行っている動画の確認ができます。

2. 日々の記録

各プログラムのページの後ろに、記録用のページがあります。かかった時間や正答数などの記録を毎回残しましょう。

3. 記録の振り返り

記録を残すだけでなく、記録の変化を確認しましょう。記録が伸びない時は、やり方や記録の取り方に問題があるかもしれません。病院・施設のスタッフや家族など、他の人に相談してみましょう。



1. カード探し

【目標】

Step 1

間違えずに正確にカードを取る

Step 2

前回より早くすべてのカードを取り終える

【必要物品】

絵カード
カルタ など

●目的

注意力の向上（複数の中から必要なカードを選ぶ）
記憶力の向上（読み上げられたカードを覚える）

●方法

- ① 絵カードを机に並べる。
- ② 3つの札を読み上げてもらう。
（れいぞうこ・りんご・まくら など）
- ③ できるだけ早く、読み上げられた3枚の札をとる。

●記録

- ・ 全てのカードを取り終えた時間を記録する。
※トレーニング時間は最大5分とし、終わらない場合はその時点での枚数を数える。
- ・ 取る札を間違えた場合は、間違えた回数も記録する。



例

日付	かかった時間	間違い数	感想など
1/1	3 分 4 6 秒	2 回	焦って間違えた
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	

日付	かかった時間	間違い数	感想など
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	

日付	かかった時間	間違い数	感想など
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	
/	分 秒	回	

2. 卓上玉入れ

【目標】

Step 1

間違えずに正確に行う

Step 2

前回よりも早くすべての
ボールを入れ終わる

【必要物品】

デコレーションボール
コップ（数種類）

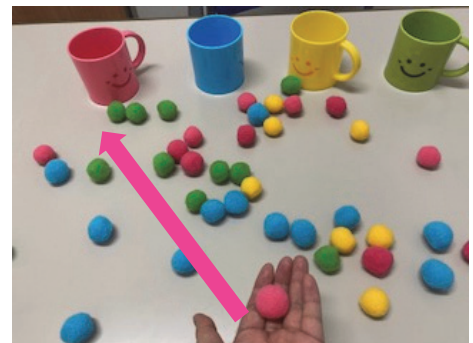
●目的

注意力の向上（同時に複数のことに意識を向ける）

空間認知能力の向上（距離感をつかむ）

●方法

- ① ボールを机に広げる
- ② ボールを同じ色のコップに入れる



●記録

- ・ 全て入れ終わるまでの時間を記録する。
※トレーニング時間は最大5分とし、終わらない場合は
その時点で入れ終えた個数を数える。
- ・ 間違えたボールの個数も記録する。

●注意点・ポイント

～効果を高めたいとき～

- ☐ 覚えにくいルールでやってみる。
（例：赤いボールは青いコップ など）
- ☐ 誰かに投げてもらったボールを
キャッチしてコップに入れる。



例

日付	かかった時間	間違い数	感想など
1/1	1 分 5 0 秒	3 個	距離感が取りにくい
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	

日付	かかった時間	間違い数	感想など
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	

日付	かかった時間	間違い数	感想など
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	

3. 数字探し

【目標】

Step 1

間違えずに正確に行う

Step 2

前回よりも早く終える

Step 3

難易度を上げる

【必要物品】

ふせん
ペン（太め）

●目的

注意機能・遂行機能の向上
（なるべく早く正しいものを見つける力）

●方法

- ① ふせんにペンで数字を書いて、壁にランダムに貼る。
- ② 時間を計測しながら、1から順番になるべく早くタッチする。



●記録

全てタッチし終えるまでの時間を記録する。

●注意点・ポイント

- 数字を貼る範囲を広げたり、枚数を増やしたり、ひらがなを混ぜたりすると 難易度が上がります。
- かかった時間の記録をつけて変化を見たり、ご家族と競争したりしてみましょう。



例

日付	使ったふせんの枚数	かかった時間	感想など
1/1	数字 10枚	分 3 0 秒	もっと早くできそう
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	

日付	使ったふせんの枚数	かかった時間	感想など
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	

日付	使ったふせんの枚数	かかった時間	感想など
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	

4. 旗あげゲーム

【目標】

Step 1

間違えずに正確に行う

Step 2

前回より正答数を増やす

Step 3

難易度を上げる

【必要物品】

○×の書いてある札
色紙（2色）

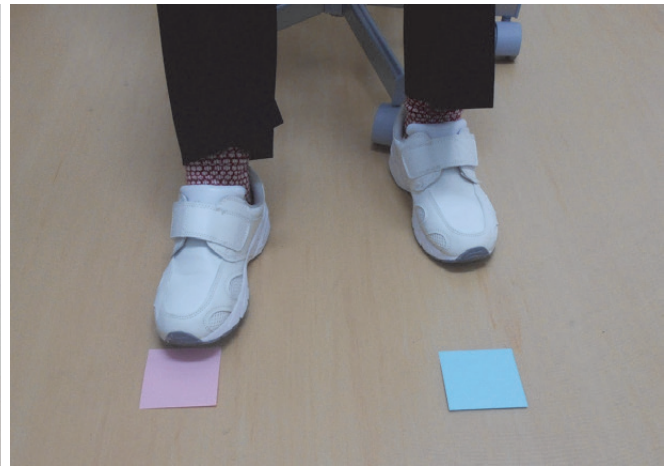
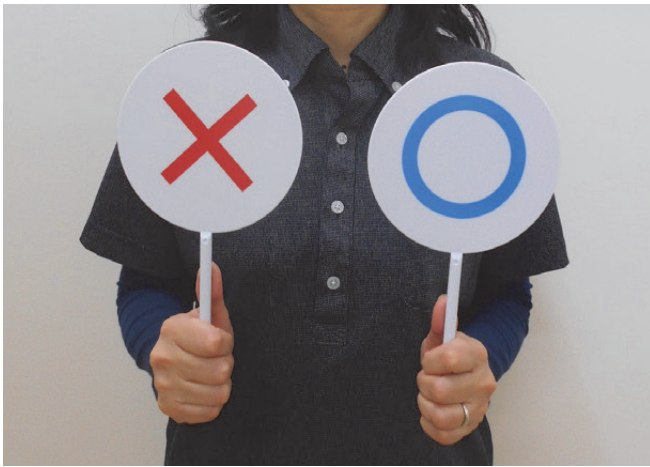
●目的

注意力の向上

- ・ 指示を聞いて正しく動く
- ・ 同時に二つ（聞く・動く）の
ことに対応する

●方法

- ① 指示を出す人、指示を受ける人に分かれる。
- ② 指示を受ける人は、○×の書いてある札を、右手と左手それぞれに持つ。
- ③ 指示を受ける人の左足と右足の前に、色の違うふせん等の色紙を一枚ずつ貼る。
- ④ 指示を出す人は、○、×、2種類の紙の色（赤、青など）の4つの指示を2分間出し続ける。
- ⑤ 指示を受ける人は、手に持った札を上げたり、足下の色紙を踏んだり、指示の通りに行動する。



●記録

- ・ 2分間で正答した数を記録する。
- ・ 指示を出す人、指示を受ける人以外の人に回数を数えてもらう。
- ・ 人が足りない時は動画を撮影して、終了後に正答数を確認する。

●注意点・ポイント

- ・ ○、赤など、手と足の指示を同時に出すと、難易度が上がります。



例

日付	正答数	感想など
1/1	3 6 回	2 分続けるのが辛かった
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	

日付	正答数	感想など
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	

日付	正答数	感想など
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	

日付	正答数	感想など
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	
/	回	

【MEMO】

【MEMO】



お問い合わせ

公益財団法人 いわてリハビリテーションセンター

〒020-0503 岩手県岩手郡雫石町七ツ森16番地243

TEL : 019-692-5800 FAX : 019-692-5807

MAIL : koujinou-shien-reha@irc.or.jp

HP : <https://www.irc.or.jp/koujinoukinoushougai/>
