

認知症予防・だんだんダンス™



- 認知症予防に特化した
- 明るく楽しく取り組める
- エビデンスに基づいたダンス

ストーリーのあるダンス、懐かしくてリズムカルな音楽に乗って、
身体も心も、“だんだん”動き出す♪

誰でもできる！



柿もぎ

顔洗い

やって楽しい！



頭洗い



横泳ぎ



四股



波



ワイパー



脳トレ

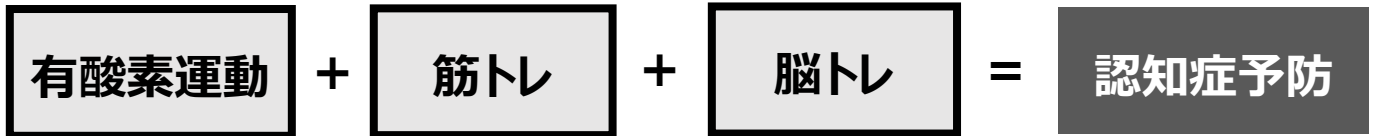
毎日できる！

笑いでいっぱい

認知症予防プログラム「だんだんダンス」とは？

【特徴1】“有酸素運動”と“脳トレ”の融合によって脳を活性化！

- 5分程度でできる手軽なもので、日常生活や日々のレクリエーションなど、誰にでも手軽に取り組める
- “有酸素運動”による脳への酸素の取り込みと、同時に行う「脳トレ」によって、脳の活性化を複合的に促進！



【特徴2】医学的な知見と、介護現場の経験により、実証された予防効果！

筑波大学 人間総合科学研究科
(知見・エビデンス)



特定非営利活動法人ケア・センターやわらぎ
(現場・実践)



- 実証実験を通じて、有酸素運動と認知トレーニングの組み合わせによる高い効果が確認されている
- 介護現場で実際に導入、実践の中で継続的にエビデンス収集を続けている

【特徴3】攻めの予防対策として、今後もダンスのバリエーションを拡充！

- 認知症予防をムーブメントとして大きく広げていくため、拡大・継続できる工夫を重ねていきます
- リハビリ版ダンスの開発、一般向けのDVDコンテンツの発売、などを予定

自治体・団体の皆さまへ

- 認知症予防事業に取り組むご担当者、自治体、老人福祉施設、社会福祉協議会、社会福祉法人、スポーツクラブなどで、「だんだんダンス™」をご活用いただけます。
- ダンスコンテンツのご提供、指導方法のレクチャー、インストラクター派遣など、ご要望に合わせてご提案いたします。

【お問い合わせ・ご相談】

特定非営利活動法人 ケア・センターやわらぎ
「だんだんダンス」事務局 担当：清水
Mail : info@dandandance.jp
TEL : 080-3698-8027