

プログラム7(2) 『コミュニケーション・脳活性化トレーニング② ～手拍子・足踏みしりとり、手拍子・足踏み計算、コグニサイズ～』

【講師】

生活目標	みんなで楽しく脳を活性化しよう			
目的・効果	二つのことを同時に行い、脳を活性化する			
所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
15～20分	会の始まりに、準備運動として行う	しりとりや計算ができる	座位・立位	椅子（必要時） 資料
注意点など	疲労や転倒が心配な時は、座って行う			

1. 「コミュニケーション・脳活性化トレーニング」について

- 認知機能の低下は、脳内の血流悪化もその要因の一つで、運動は大事。考えながら行い脳を活性化する活動は、認知症の予防や進行抑制といった効果が期待できる。
- 周りの人とコミュニケーションを取りながら楽しんでトレーニングをすることで、脳への刺激が多くなり、一人で行うよりも高い効果が期待できる。
- 声を出すことでのどや肺の機能向上につながり、コミュニケーションを円滑にしてくれる。
- これだけで認知症が予防できるわけではなく、普段からの食生活や睡眠、適度な運動など、健康的な生活を心がけることも重要。

2. 「手拍子・足踏みしりとり」

- ① 円になって座るか、または立つ。
 - ② 何周するか、「一回言った言葉はだめ」など、ルールを決める。
 - ③ 手拍子または足踏みをしながら、しりとりをする。
- ※ 考えている最中も、手拍子(足踏み)は止めない。

3. 「手拍子・足踏み計算」

- ① 円になって座るか、または立つ。
 - ② 何周するか、「一桁の足し算」「10の位までの引き算」「九九」など、ルールを決める。
 - ③ 手拍子または足踏みしながら、最初の人が出す計算問題を出す。
 - ④ 隣の人が答え、さらに次の人に別の問題を出す。
- ※ 考えている最中も、手拍子(足踏み)は止めない。



4. 「コグニサイズ」の説明

- コグニサイズとは、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語。運動と認知トレーニングを組み合わせることで、脳とからだの機能を効果的に向上させ、脳への刺激を促すことができていく。
- 厚生労働省発行の冊子やDVD等を用意し、みんなで見ながら行う。