

支え合う

お金・消費

脳の働きを活性化させて認知機能の低下を防ごう。簡単な計算やゲームで脳を刺激する講座が各地で開かれている。このうち札幌市内で認定NPO法人シーズネットが今月始めた「脳活塾」に、認知症を気にし始めた中高年が集まった。講座から、自宅でもできる認知機能低下を予防するトレーニングを紹介する。

(藤本陽介)

簡単な計算やゲームで脳刺激

脳活塾では、国語や算数、社会などをクイズ形式で学んだり、運動、屋外活動をしたりして、脳を刺激する。受講生は週1回、3カ月間通う。2回目の13日、市内の会場には、60〜80代の女性8人が集まった。

講師は、デザイナービブセンターなどで勤務してきた社会福祉士でシーズネット生活支援担当部長の柿沼英樹さん(52)。前回出した宿題の解説に続き、トレーニングが始まった。「まずは自己紹介をしていただきます」と柿沼さんが声を掛けた。

自己紹介もトレーニングの



講師の柿沼さんの指導の下、脳のトレーニングを行う受講生「脳活塾」

認知機能低下 楽しく予防

一つ。自分の名前を名乗った後、朝食の一品を声に出す。その際、自分の直前に自己紹介した人の名前、その人が食べた一品も告げるのが決まりだ。

NPO講座 自分のペース大切に

例えば、B子さんは「朝ごはんは納豆を食べたA子さんの隣に座っているB子です。私はみそ汁を食べました」と話す。朝食を思い出しつつ、隣の人の名前と自己紹介の内容を覚える。話す中は朝食に限らず応用でき、友人ら数人でできる。受講者にはトレーニングの内容を事前に伝えていない。あらかじめ考えてしまうと、脳の活性化につながらないためという。

続いて、意外に難しいのが同時に二つの異なる動作を繰り返すトレーニング。例えば、右返すトレーニング。やり方は①右手をグーにして右膝をたたく。左手は左膝に乗せる。②「チェンジ」の掛け声とともに、左手をグーにして左膝をたたく。右手はパーに変え、たたくリズムに合わせて右膝をささる。リズムを早め、チェンジを繰り返す。「できなくても心配しないでください。介護施設の若い職員もできませんでしたよ」と柿沼さんが励ました。

また、「青」「黄」など色の漢字が書かれたボードを使い

ったゲームも行った。例えば青という字が黒く書かれている。柿沼さんがボードを示しながら、漢字そのものと漢字の色を受講生に交互に聞いていく。柿沼さんが青のボードを掲げ「何色ですか」と聞くと、正解は「黒」にもかかわらず、思わず「青」と答えてしまいくらいになる。

このほか受講者には宿題もイラストも出される。熟語問題は、1文字を加えて熟語を四つ完成させる。数字問題は、四つの数字から三つを選んで足し算し、決められた数字になるようにする。その際に不要な数字を選ぶ。これも問題を自分で作ることができ、仲間と楽しめる。

柿沼さんは「正解、不正解を気にせず、チャレンジ精神で取り組んで。助け合いながら自分のペースで楽しむことが大事」と話す。

脳活塾は4〜6月、7〜9月も開かれ、月曜日コースと水曜日コースいずれも定員10人(先着順)。会場は札幌市北区北10西4のシーズネット。授業料は1学期6千円(教材費含む)。問い合わせはシーズネット ☎011-717-6007へ(平日のみ)。

イラストの問題の答えは次の通り。▽熟語問題【問1】発【問2】手【問3】対▽数字問題【問1】2【問2】8【問3】6【問4】3【問5】6

認知機能の低下を防ぐ 脳のトレーニング

熟語問題

▶ □に漢字を1文字入れて熟語を四つ完成させてください

問1	問2	問3
出	握	反
開 □ 火	苦 □ 当	応 □ 象
明	芸	抗

数字問題

▶ 四つの数字のうち三つ選んで足し算し右の数字にしてください。いらない数字はどれでしょう

例	問1	問2
1 2 3 ④ 6	1 3 2 3 7	2 0 8 9 11
問3	問4	問5
6 4 2 4 10	3 2 1 2 5	3 1 5 4 10

正解は記事の最後にあります ※認定NPO法人シーズネット「脳活塾」の資料から