

## 認知症予防トレーニング

### キョウイクとキョウヨウ

北区会の第2回認知症講座は10月26日、ひよどり研修室で9人が参加。シルバーカレッジ事務局教務リーダー・窪田和人さん(写真)を講師に2時間にわたって行われました。窪田さんは障害者福祉・介護福祉の専門家で、今春、異動でカレッジ事務局に赴任されました。



「認知症は知らぬ間に進行します」と切り出した窪田さん。中年以降はいつでも発症する可能性があり、特に80歳を過ぎたら誰しも認知症になる確率が高くなる。ただ、発症を遅らせ、進行を遅らせる予防法はある、と話を進め、〈身体を動かす、早く歩く、笑う、何事も面倒くさがらない。2桁以上の計算を筆算でやる〉——ことを日頃心がけてほしい。キョウヨウ(今日用がある)とキョウイク(今日行くところがある)が合言葉ですよ、強調された。脳トレをむやみにやっても効果はない。脳ミソへの刺激が大事で〈覚える・考える・見る・聞く・暑さ・寒さ・思い出す〉など5感に訴え、残存機能を動かせることが大切だということです。このあと、いくつかゲームをやって終了しました。

### 目を閉じ拍手できますか

「皆さん、目を閉じて拍手できますか。ハイどうぞ」。パラパラ、ぱちぱちと拍手の音。「認知症になると空間認識や遠近感がなくなり拍手はできません」と講師。なんとなく会場に安堵感が…。3回目の認知症講座は11月30日、前回に引き続き窪田和人さん(教務リーダー)を講師に開かれました。この日は口コミ?で19人の参加がありました。今回は〈1人

でできる認知症予防のトレーニング)をテーマに、体験話や軽い体操、脳トレゲームを混ぜての1時間半でした。〈趣味を持つ・運動をする・何かに関心を持つ・怒らない・慌てない)をモットーに、「家庭で、1人トレーニングを続けてみてください。きっと効果がありますよ」とは締めくくりの弁でした。(南形徹記)

**どの程度の刺激?**

①自分の限界まで!?

ウォーキングなら真冬でも汗をかく程度は必要

②たまには集団でリズムを合わせる

協調性も重要です

### 【例題にチャレンジ】

- ①神戸から東京スカイツリーを見に行くとして、どんなルートがあるか。
- ②歴史街道を訪ね歩く→いろんなルートを調べる。
- ③口という漢字に線を2本追加して違う漢字を15個以上書いてください。田・兄…など
- ④下図は左右とも両手でやるゲームです。

**両手じゃんけん**      **指折り教え**

上手にできましたか?

**空間認識...**

目の前で、人差し指を出して、右手で三角、左手で四角を書いて見てください。

左右同時進行で何物でしょうか?