

脳トレで元気に過ごそう

作業療法士主任 山口 有加

脳トレとは？

認知機能とは、注意、記憶、言語、計算、見当識などの脳のさまざまな機能のことをいいます。

脳トレ（認知機能トレーニング）は、ドリルやゲーム、運動、コミュニケーションを通じて、脳に刺激を与え、体や心を活発にしていくことです。認知症予防の観点からいうと、トレーニングは、楽しく、長期的に継続していくことが効果的とされています。

脳トレの実例

<ドリルなどのトレーニング>

1. 注意力：一つのことに気持ちを集中させたり、複数のことに同時に注意を向けたりする能力
➤ 間違い探し、点つなぎ、迷路、文字探しゲームなど
2. 記憶力：情報を覚えておく能力
➤ 神経衰弱、日記をつける など…



3. 計算力：計算をする能力

➤ 計算問題、買い物のおつりの計算 など

4. 見当識：日にちや時刻、自分がどこにいるかなど、状況を把握する力

➤ 日記をつける、新聞で日にちを確認する、テレビで天気を確認する など

脳の中では、それぞれの機能を担当する認知領域があります。それぞれの課題を行うことで練習した領域への効果が期待できます。

<体を動かしながら行うトレーニング>

1. 足踏みや手を叩きながら歌を歌う

足踏みに合わせて歌を歌います。慣れてきたら3拍子の歌であれば3拍子目に、4拍子の歌であれば4拍子目に手を叩きます。

2. ウォーキングしながら計算やしりとりをする

歩きながら、100から7を引く計算や、数字を順に数え3の倍数で手を叩きます。仲間と行うときは、歩きながら、しりとりを行うのも効果的です。



同時に2つのことを行う練習は、体を動かす領域と考える（認知機能）領域への効果が期待できます。加えて、複数人で行うことで、コミュニケーションが増え、さらに効果が期待されます。

脳トレは、行う人の認知機能レベルにあわせることが重要です。過度に難しすぎる課題は、かえってストレスを感じ、逆効果となってしまう可能性があります。楽しく続けられる課題を選びましょう。

また、脳トレの中でドリルは、脳への刺激となるツールの1つです。ドリルだけではなく、毎日の生活や趣味、外出など友人や家族とコミュニケーションを図りながら、意欲的に続けていくことで、病気や老化による認知機能の衰えの予防になっていくことが期待されます。

すずらんだよりでは、「頭の体操シリーズ」としてクロスワードを連載しております。本号でもクロスワードをご用意しておりますので、是非皆さんも挑戦してみてください。



頭の体操シリーズ

クロスワード

ヨコ・タテに合わさるよう文字を入れてクロスワードを完成させましょう。数字が入ったマスの文字を並べると、ある言葉になります。

① ② ③ ④

ヨコ

- A：夏のお祭り。
- B：一番暑い季節。
- C：稲を植えること。
- D：利益のこと。
- E：おにぎりに巻いたり、蕎麦に刻んで乗せる。
- F：日本の伝統楽器。

タテ

- I：動物園で一番の怠け者？
- II：運動会で引っ張りあうもの。
- III：キノコの中の最上級。
- IV：好きな曲をお願いします。
- V：きゅうりやへちまも〇〇科。

IA	II	III		IV
B				
		C①		
D	V	②		
E③			F④	

① ミ	② カ	③ タ		④ ヲ
	⑤ キ	ユ	ウ	カ
⑥ ツ	ゴ	ウ		タ
⑦ カ	オ		⑧ ハ	
⑨ イ	リ	オ	モ	テ

編集後記

北海道では朝晩の気温がぐんと冷え込み、紅葉の季節もいよいよ本番ですね。

当院は移転後、初めての冬を迎えます。公共交通機関でお越しの方は駅が近くなりましたので、これまでと比べると雪の影響が少なく通院していただけるのではないかと思います。

また、もう少しで屋内通路も開通する予定です。開通までに積雪とならないことを願います。

気温差が激しい分、体調を崩される方も多くなると思いますので、くれぐれもご自愛ください。