

「脳力アップ塾」は、簡単な計算と読み書き・軽体操などで、認知症予防や身体機能向上を図る取り組みとして、平成26年度に旭が丘団地で行われました。「脳力アップ塾」では、東北大学加齢医学研究所長 川島隆太氏や、公文教育研究会・学習療法センターが中心となり研究・開発された「学習療法（※）」を使用しています。事業を通して、参加者の脳機能の向上が実感された他、受講者同士で交流することで元気になっていく皆さんの姿がみられました。また、受講者だけではなく、シル

「脳力アップ塾」
～地域で脳トレ～

「脳力アップ塾」の様子の一部を紹介します！

軽体操では、おしりあげスクワットなど、ももを鍛えるのに効果抜群のメニューもたくさん。先生の楽しい指導で盛り上がります

教室ではコミュニケーションを大切にしながら問題に取り組めます

参加者の声を紹介！

「脳力アップ塾」で地域のキズナができました

受講者の皆さん

受講者 小沢さん

受講者 吉江さん

サポーター 高橋さん

宿題は毎日やらないとたまるので、規則正しく生活できます(笑)。決めた時間に学習をすることで、家事の段取りをつけてできるようになりました。一人で参加しても交友の輪が広がりました。

教室に通うようになってから、計画的に物事を進められるようになり、毎日が充実しています。

すうじ盤では、「9」と「6」の違いが難しいですが、他の人とタイムを競って上達しました。皆さんとの交流が楽しみです。

普段人と会話する機会がないので、受講者の方々とお話できるのも楽しみです。今度は受講者として、自分も参加したいです。

高齢者に比較的発症しやすい認知症の問題は、多くの人にとって将来の不安にもなることです。認知症になると出てくる症状では、「認知機能の低下」が特徴的です。これは人間の情報処理能力（見たたり聞いたりして取り入れた情報を記憶したりする能力）です。

～ 認知症と脳トレの関係～

認知症になると特に、記憶機能が低下します。記憶機能は、注意集中力と関係が深く、音楽や運動、さまざまな軽作業などが記憶機能の活性化につながりやすいところがあります。脳トレでさまざまな作業をこなしていくことは、記憶の力を維持していくためには効果的な手段になるといえます。

認知症に負けないために

日本社会事業大学
社会福祉学部
下垣 光教授

下垣先生に、認知症と脳トレの関係について、伺いました。

カラオケと運動で脳トレ

「脳トレ元気塾」～いつでもご参加を！～

予約は不要です。直接会場へお越しください。

対象 おおむね 65 歳以上の方

日時・場所 下表のとおり

費用 1 回につき 200 円

やってみよう！

パタカラ体操

食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための運動です。「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、食べるために必要な筋肉を鍛えます。

舌の先をのどに近づけて、舌の奥（付け根）まで伸ばす。

舌の先をのどに近づけて、舌の奥（付け根）まで伸ばす。

舌の先をのどに近づけて、舌の奥（付け根）まで伸ばす。

舌の先をのどに近づけて、舌の奥（付け根）まで伸ばす。

参加者の声を紹介！

「脳トレ元気塾」で脳も見た目も変わりました

清雅地域包括支援センター 江原さん

東京福祉センター 副センター長 西澤さん

受講者 川上さん

受講者 齊藤さん

受講者 野口さん

女性の方がお化粧をし始めたり、表情も明るくなり、いきいきとしています。体操でスリムになり、おしゃれをして外出を楽しんでいる方もいます。また、以前はバランスを取りながら歩いていた方が、自転車教室に通い、さっそうと歩いておられます。

回を重ねるにつれ、参加者同士で仲良くなり教室の雰囲気も明るくなりました。一人暮らしの方が多いので、ここで会話をしたり、「この後買い物に行かない？」など、皆さんが毎回、自転車で教室に通い、さっそうと歩いておられます。

脳力アップ塾にも参加したことがあり、生活にリズムができました。皆と一緒にやるのが楽しく続けられています。一番効果を実感するのは、以前は出掛けの回が少なかったのが、最近では楽しいと感じています。

体力の低下が気になるので、からだを動かすのが楽しいです。デュアルタスクは、なかなか難しいですが、もう少し練習すれば、もっと上達すると思います。皆と一緒にやるので、とても楽しいです。

パタカラを始めてから口の動きが全然違い、スムーズに会話できるようになりました。パタカラ体操では、口腔機能の向上と同時に注意分割機能（複数のことを同時に行う能力）のトレーニングにもなり、効果を実感しています。

「脳トレ元気塾」では、株式会社第一興商が開発した、生活総合機能改善機器「DKエルダーステム」を活用します。

「津軽海峡冬景色」など、昭和の名曲を歌いながら体を動かしたり、歌詞の一部が隠された状態で歌うなど、運動機能・口腔機能の向上や、介護・認知症予防に効果的なメニューが盛りだくさんです。

参加者同士でハイタッチをするなど、「脳トレ元気塾」は、事業を通して参加者同士が交流を深め、地域の絆を深めることができる、これからの時代に合った介護予防事業です。

カラオケがなぜ認知症予防に効果的なのか

厚生労働省の介護予防マニュアルによると、認知症予防の対策では「可能な限り、他者とのコミュニケーションを含む脳の活性化を促すような（屋内での）運動プログラムを中心に事業を組み立てることを勧める」とされています。そこで、注目されたのがカラオケです。

教室では、音楽に合わせて手や足のストレッチも行います

右→

文字と矢印の方向が合っていたら両手で丸！ 違う場合は両手でバツを。更に「矢印の向き」を「右」「左」と声に出します。

手は丸ね...

「脳トレ元気塾」

今年度から始まった！

～カラオケと運動で脳トレ～

カラオケがなぜ認知症予防に効果的なのか

昭和歌謡曲は、歌詞が具体的に情景が頭に浮かびやすいことがあり、頭のなかで歌詞のイメージを映像化することが脳を活性化させます。また、演歌は歌う人が感情移入をすることが多く、若いときの自分の記憶を想起することができるので、いい訓練になります。

★2つのことを同時に行うデュアルタスク

2つのことを同時に行うデュアルタスク。例えば料理の場面では、「鍋に火をかけながらまな板で野菜を刻む」といった行動が該当します。教室では、「運動＋頭を使う」という2つのことを同時に行うエクササイズで、注意分割機能のトレーニングを行います。

4枚は楽勝！6枚になると難しい

そこはスイカ！？

りんごだったような...

認知症を予防して「健幸寿命」をのばそう

本格的に始まった認知症予防講座（塾）を紹介します

市では、高齢者同士が楽しく介護予防・認知症予防を行える事業の一環として、昨年6月から「脳力アップ塾」を開始しています。同塾は大好評につき、今年度は教室を拡充するとともに、新たに「脳トレ元気塾」も開催しました。

今号では、2つの塾で行われている講座の様子や認知症予防の効果を紹介いたします。皆さんも歌って踊って、一緒に楽しく「健幸寿命」をのばしませんか。

問合せ 地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎ 497・20082

カラオケの効果

カラオケは、脳を刺激して脳や体の機能を活性化させ、ストレス解消や血圧を安定させるなどの効果があると、多くの研究機関で検証報告が発表されています。

★体験したことを記憶して思い出す「エピソード記憶」

脳の衰えやすい部分は、認知症が発症する前段階やごく軽度の初期の段階なら脳を刺激することで活性化できる可能性があります。教室では、例えば次のような問題を皆で考え、記憶力を鍛えます。

◆4種類の果物の配置を覚えましょう。

◆どの場所に何の果物があつたか思い出します。

左下は何だったでしょう...

社会福祉法人 上宮会

清瀬リハビリテーション病院

診療科目 内科、呼吸器科、消化器科、小児科、リハビリテーション科、歯科（総合リハビリテーション施設）

病床数 168床

診療受付時間 内科・小児科 月～金 9:00～11:30 13:00～16:30 休診 土日祝 歯科 火水木土 9:00～11:40 13:00～16:30

☎042-493-6111 〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-33 http://www.kiyose-reha.jp

社会福祉法人 上宮会

特別養護老人ホーム（指定介護老人福祉施設） 上宮園

特 養 定員 100床

ショートステイ 定員 8床（他空床利用10床）

デイサービス 1日 25名

居宅介護支援施設

特養・ショートステイ デイサービス 居宅介護支援施設 ☎042-493-6118 ☎042-494-1990 ☎042-491-3200

〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-31 http://www.jyogu.com/jyoguen/

相続全般お手伝いいたします！

お気軽にご相談ください 相続税簡易計算致します(無料)

TKC全国会員 税理士 松崎 正一

●相続相談(初回無料・事前予約制)

●生前対策・相続税申告

●納税対策・資産活用(売却・購入・組換えなど)

相談のご相談は 必ずお任せください 松崎正一税理士事務所

東京都清瀬市野丘5-286-1 最上コーポ203 (秋津駅より徒歩3分) TEL042-492-3652 smzeiris@tkcnf.or.jp

パソコン・スマホからもご覧頂けます。アメブロ公開中です！ 松崎正一税理士事務所

ヤマハ音楽教室 秋の生徒募集中

あつまぐくまドリレミ G3 1・2歳 2・3歳

らっきー ぶっふる クラス 9/29、10/6・20(火) 10:00～ 11:00～

おながくなくし 年少 9/30、10/14・21(水) 15:30～

幼児科 年中・年長 9/26、10/17・7(土) 13:30～

キャンペーン実施中！ 入会金最大 3,000円 OFF！

〒204-0021 清瀬市元町1-8-28 リヴェール清瀬 II 2階 西武池袋線 清瀬駅北口 徒歩3分(けやき通り1つ目の信号角) 営業時間 月～土 10:00～21:00

音楽のある毎日... 宮地楽器 清瀬センター ☎042-491-8811