



認知症サポーターキャラバン



竹本礼子

「ほら、あれ！えーっと、なんだっけ？それさ！」と、言いたいことがすぐに出てこない時があり、『言語流暢性』が衰えてきていると焦っています・・・わからない言葉があれば、昔は辞書や本で調べてメモをとっていたのに、すぐに「スマホ」で調べてしまい、メモも残さない・・・これも、脳の機能を使っていない悪い習慣だなと思いつつ、便利さに流されている状況・・・今から脳を活性化していかななくては！と思っています。

## 認知症予防していますか？

皆さん、先月のアルツハイマー月間では認知症について少しは知識を広められたでしょうか？『僕がジョンと呼ばれるまで』という映画の中では、読み書きや簡単な計算、音楽などを使った日本では「脳トレ」と呼ばれている学習療法にチャレンジする姿が描かれていました。実は、日本は「脳トレ」先進国！様々な脳を活性化させるプログラムが開発されています。

脳を活性化する方法はいろいろありますが、何をするにも以下の①～④を心がけて楽しく続ける事が大切！

### ①快刺激で笑顔に

心地よい刺激や笑う事は、意欲をもたらす脳内物質（ドーパミン）がたくさん放出されます



### ②コミュニケーションで安心感を

社会とのつながりを持ち、友人や家族などと楽しく過ごすことは、脳に適度な刺激を与えてくれます



### ③役割、日課をもって生活を充実させること

『人のためになっている』という気持ちで生活を充実させ認知機能を高めます

### ④ほめて、ほめられドーパミンの分泌を！

嫌になったりストレスになり、自信喪失するような事は逆効果！できた！やった！楽しい！と、やる気が起きるようにすることが大切です



認知症予防には、運動や食事をはじめとする生活習慣病対策をすることで、アルツハイマーの発症を遅らせる効果があります。また高血圧や高脂血症、肥満などの対策をすることで、脳血管性認知症の予防になります。裏面では、脳や身体を使う脳トレをいくつか紹介していきます。お気に入りの方法を見つけて、認知症予防に取り入れてみてくださいね！



# 脳を活性化する要素

- 身体を動かす事（主に有酸素運動、手や口を動かす等）
- 考える際に動きをとまなうこと（デュアルタスク）
- 五感からの情報を得ること
- 言葉を発すること
- 新しい体験をすること
- 感情を刺激すること（楽しい！わくわく！ドキドキ！）



【脳の役割分担図】

脳の役割分担は沢山あります！五感を刺激しながらできる脳トレをご紹介します！



**①前頭葉** 筋肉を動かす運動野を担う

- 体の動きが鈍くなり、歩幅が狭くなる
- 転倒しやすくなる
- 飲み込みが苦手になる

**④頭頂葉** 位置や方向などの空間認識を担う

- 車の運転や車庫入れが下手になる
- よく道に迷う
- 部屋の整理整頓が苦手に

**⑤側頭葉** 主に聴覚を担う

- 人の話を聞いてもすぐに単語や言葉が理解できない
- テレビのニュースやラジオの話の意味が分からないといった悩みが↑

**③後頭葉** 視覚をつかさどる

- 最近人や物を見間違える
- 探し物がなかなか見つからない

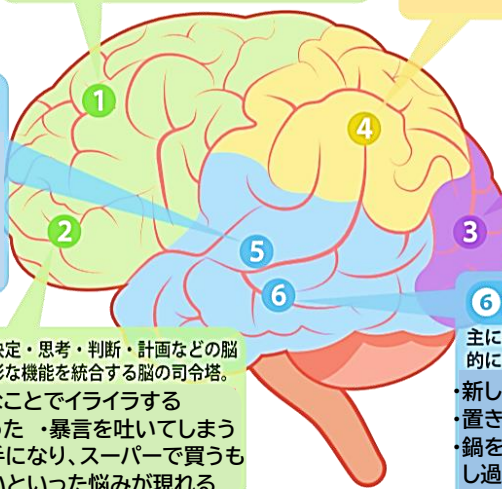
**②前頭前野** 意思決定・思考・判断・計画などの脳の多彩な機能を統合する脳の司令塔。

- 気が短くなってささいなことでイライラする
- 話を冷静に聞けなくなった・暴言を吐いてしまう
- 計画を立てることが苦手になり、スーパーで買うものがなかなか決まらないといった悩みが現れる

**⑥海馬** 海馬を鍛えて記憶力UP!

主に脳に入ってきた情報を一時的に保存する短期記憶を担う

- 新しい事が覚えられない
- 置き忘れ、しまい忘れが増加
- 鍋を焦がしたり風呂を沸かし過ぎたりする



**【ゲーム】**  
トランプや囲碁、麻雀は、家族や仲間と一緒にやる事でコミュニケーションを取りながら楽しく脳を刺激できます。

**【音楽療法】**  
メロディを聞き、リズムに体を揺らし、歌詞を思い出しながら声を出すことで、脳の各部位が強調して働きだし、脳が活性化されます。

**【シナプソロジー】**  
「2つの事を同時に行う」「左右で違う動きをする」等普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化させるものです。楽しく脳を混乱させて、感情や情動に関係した脳も活性化し、認知機能や運動機能の向上も図れます。

毎月15日発行の「コーディネート便り」に掲載されています。

シナプソロジー



**【まる元体操】**

北海道新聞に掲載されている体操で、認知予防や介護予防等をめざした運動プログラムです。北海道新聞のHPで、動画がアップされています。

北海道新聞まる元体操



**【コグニサイズ】**

病院等で、フレイル予防のパンフレットなどで紹介されている国立長寿医療研究センターが開発した認知症予防体操コグニサイズ。身体全身を動かしながら、計算やしりとり等を同時に行います。

コグニサイズ



**【お問い合わせ】**

代表 齊藤千香子

事務局 地域包括支援センター

**キャラバン・ロバの会**

☎ 090-6215-5822

☎ 5-1165(いろいろご)



認知症サポーターキャラバン