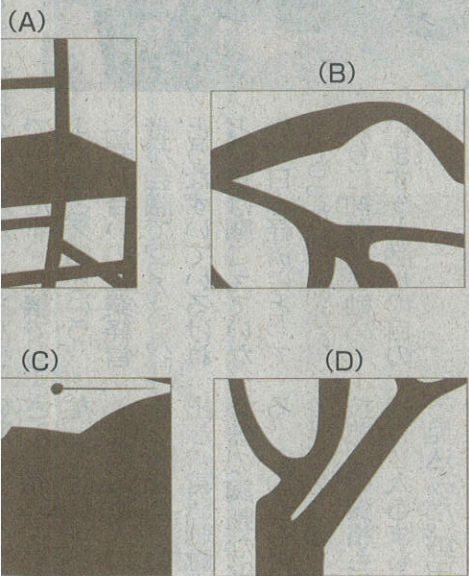


フレイル講座

脳トレ問題に挑戦

は、日常見慣れた物のシルエットの一部です。でしようか?



著「効く!『脳トレ』ブック」(三笠書房)から作成

※答えは左下に記載

で「見つけ出す力」をアップ

衰えると、人混みの中で待ち合わせる人を見つけることや、散らかったから捜し物を見つけて出すことが難しく



最初に見えた図形にとらわれず、他に何に見えるだろうと考えることは頭を柔らかくします

認知機能維持へ脳を刺激

「最近、物を置いた場所や人の名前を思い出すのに時間がかかる」。そんな人もいるのではないのでしょうか。フレイル予防には、記憶力などの認知機能の維持が大切。頭を働かせて、脳に刺激を与えることが重要です。(小池勇喜)

声出しトレーニング

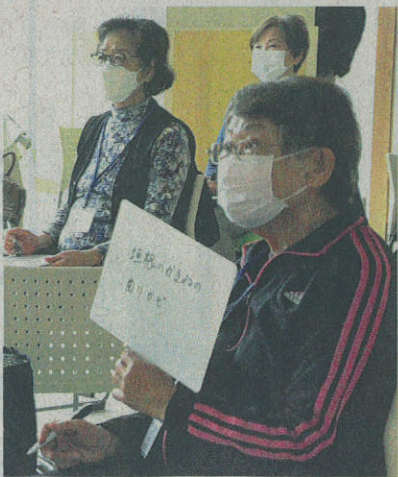
「声出し脳トレーニング」を渡していくように、文教室」を開いているのは、東京都墨田区。介護予防に取り組むNPO法人「声とことばの力」(東京)と、東京都健康長寿医療センター研究所が共同開発した「認知症予防朗読プログラム」に基づいて、健康体操や口腔トレーニングをする内容だ。相手が聞き取れる音量で、明瞭に話す力を維持することは、フレイル予防の一つである「社会参加」にもつながる。



声出しのトレーニングをする参加者(東京都墨田区で)

「漢字が二つ重なって、います。何という字なのか、考えてみてください」

頭を働かせるクイズ



参加者は童謡に関する問題にも挑戦した(千葉県成田市で)

「漢字が二つ重なって、います。何という字なのか、考えてみてください」

千葉県成田市で昨年12月に開かれた介護予防教室。スクリーンには、漢字2文

「婿がっば」と、短い言葉を順番に読み上げた。講師は「口をしっかり開けて」「もっと大きな声で」などとアドバイスしていた。参加者の中には、新型コロナウイルスの感染拡大で会話の機会が減った人もいる。田中義人さん(76)は「楽しく声出しができる教室は貴重な場所。教室への参加を通じて、健康状態を維持していきたい」と話す。同NPOの平尾麻衣子理事長(46)は「声を出すことはコミュニケーションの基本。朗読は『話す』機能の維持と認知症予防に役立つので、ぜひ挑戦してほしい」と呼びかけている。

字の熟語が重なった映し出されている。このほか、顔が隠歴史上の人物が誰な考えたり、童謡の歌違いを探したり。「正よりも、頭を働かせが重要です」とインクターが声をかけて、この日は筋トレや運動も実施。一連のラムは筑波大の朝田教授(認知症学)が監ニッセイ情報テクノ(東京)などがシスした。成田市では2022から、プログラムを教室を始めた。4か教室が終わるときに認知機能を測定し、生活で気をつけるべき確認する。過去には力や注意力の向上、動きを防ぐバランスのどがみられたという。参加した石川とみ(73)は「5人に1人バ症になると言われるれまで通りの生活がくなるのが怖い。ことにチャレンジし活性化させたい」と話している。成田市介護保険課尚子課長は「認知症イルのリスクを下げに生き生きと暮らせづくりを進めていきと話している。」