



RAKUWA
lecture of health

第132回 らくわ健康教室 介護版

2013年1月29日



みんなで一緒にLet's脳トレ

洛和デイセンターイリオス 作業療法士 ^{あおと}青戸 かわり



子どもたちのために、未来へ…

洛和会ヘルスケアシステム[®]

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院
洛和会音羽記念病院 洛和会みささぎ病院



RAKUWA
lecture of health

みんなで一緒にLet's脳トレ

脳トレとは？

脳を使うことです。皆さんの生活の場面でも、もちろん脳を使っていますが、今回は意識して脳を使ってみましょう。それが脳トレです。

実際にテストをしてみましよう。

一般に広く用いられているものに「長谷川式簡易知能スケール」があります。次のようなテストをします。

	質 問	配点 <small>すべて正解の場合</small>
①	年齢はいくつですか？	1点
②	今日は何年の何月何日何曜日ですか。	4点
③	私たちが今いるところはどこですか？	2点
④	これから言う3つの言葉を言ってみてください。	3点
⑤	100から7を順番に引いてください。 (1回引いて答えを書いて、次にもう1回7を引いて答えを書く)	2点
⑥	これから言う数字を逆から言ってください。 (例: 1・2・3 → 3・2・1) 3つの数字と、4つの数字で行う。	2点
⑦	先ほど覚えてもらった3つの言葉を書いてください。	6点
⑧	これから5つの物を見せます。それを隠しますので何があったか書いてください。 (例えばみかん、鉛筆など5つが映った写真を一定時間見せ覚えてもらう)	5点
⑨	知っている野菜の名前をできるだけ多く書いてください(10個以上)。	5点

各質問の正解を足した合計点で、記憶力の程度をみます。一部は覚えていたり、ヒントがもらえれば思い出せたときは点数を割り引きます。点数が低い(目安として20点以下)と気にされる方は、洛和会みささぎ病院や洛和会音羽病院に「物忘れ外来」があります。

物忘れと、認知症について

健康な物忘れと、認知症の物忘れの違いは次のとおりです。

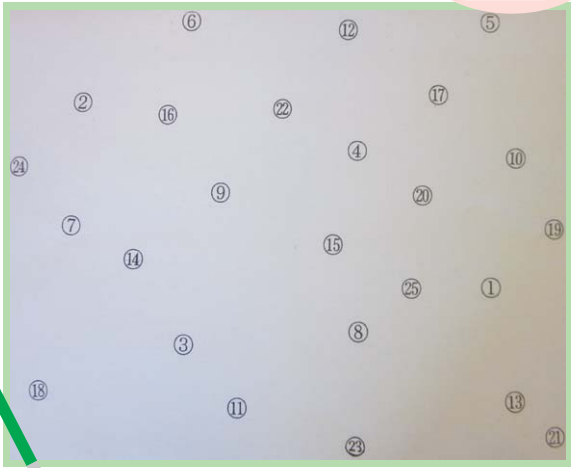
物忘れと認知症の物忘れの違い	
物 忘 れ	物忘れを自覚している
	置き忘れや名前を忘れるなど体験の一部を忘れる
	症状は進行しない
	日常生活に支障がない
認 知 症 の 物 忘 れ	物忘れに自分で対処できる
	物忘れを自覚していない
	生活体験の全体を忘れる
	症状が進行する
	日常生活に支障をきたし、介護が必要になることもある
	物忘れに自分で対処できない



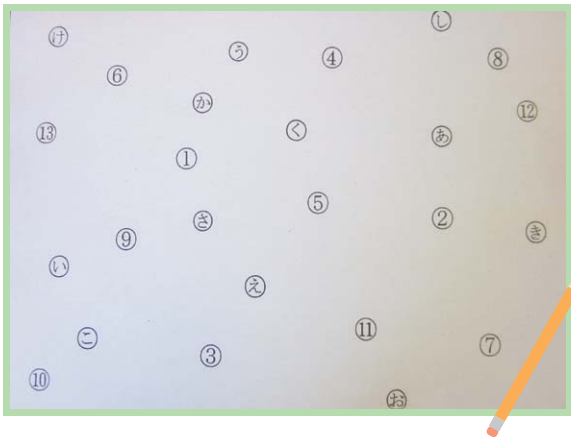
脳トレには、次のようなものもあります

筆記具を用意してください。

- ①紙に1から25までの数字がばらばらに書いてあり、それを1から順に線でつなぎ、時間を計る。



- ②紙に1から13までの数字と、「あ、い、う…し」まで12のひらがなが、ばらばらに書いてあり、1→あ→2→い→3→う…と線でつなぐ。



- ③15の単語を1回一つずつ表示し、15回終えた後すぐに、覚えている単語をすべて書き出してもらう。

これらのテストは何分で何個できたかというより、ご自分の現在の状態を知る手がかりにすればいいと思います。脳トレを重ねていくと、点数が上がる人もたくさんおられます。



体を使った脳トレもあります おうちの方と一緒にやってみてください

- ①あなたが、両手で、頭 → 肩 → 両手をクロス → お腹 と押さえ、相手にまねてもらう。次に、あなたがした「一つ前」の動作をしてもらう。
- ②あなたが片手を広げて目をつむり、相手にどれかの指を2つ、つまんでももらう。つまんだ指と指の間に、何本あるかをあなたが当てる。
- ③今度は両手で同じ動作をして、何本かを当てる。

交代でやれば、お互いの脳トレになります。



普段の生活でも、脳トレを意識して動作することで、脳トレになります

例えば、

調理

お湯が沸く時間を予測しながら、ゆでるお野菜の処理をする。



外出

2時の電車に間に合うように準備をし、出発する時間を割り出す。などです。



脳の老化を防ぐポイントには

- ① 好きなこと、楽しいことをする
- ② 左右の脳をバランスよく使う
- ③ ストレスを抱え込まない
- ④ 生活を夜型でなく、朝方に
- ⑤ 何ごとにも好奇心を旺盛に



これらに気を配りながら、新しいことにも挑戦し、生き生きと魅力的な健康美人（美男も）をめざしましょう。

◆◆◆◆ 洛和デイセンターイリオスのご紹介 ◆◆◆◆

介護保険で要介護・要支援認定を受けられた方を対象にした「短時間型の通所リハビリテーション」施設です。事前に問診や身体機能評価を行って、利用者さまごとに個別のリハビリ計画をたて、マンツーマンでトレーニング（1回3～4時間未満）をしていただきます。マシンを使った全身運動や脳トレ、物理療法など、利用者さまのやる気を大切に、効果が実感できるリハビリを提供します。

料金など詳しいことは

洛和デイセンターイリオス TEL 075 (801) 0398
お問い合わせください

