

### 【介護予防教室の課題】

- ・認知症予防を兼ねた教室では、脳トレのプリントを行っているが、教材をインターネットからダウンロードするもマンネリ傾向である。
- ・参加者が毎回同じ方で、固定している。
- ・町には、認知面のトレーニングする機会が少ない。一般介護予防事業ではシルバーリハビリ体操が主としている。平均、月1回の頻度。現在はスクエアステップを行っているが脳トレ等はほとんどない。
- ・楽しみを持ってもらえる、教室の場を設けられればと考える。

### 【課題改善策】

- ・金田先生から紹介して頂いた「脳トレ強化週間」の問題集の購入を検討。
- ・手を使った簡単な脳トレやコグニサイズ。
- ・認知症予防に大切なことを簡単に理解してもらえるような講話
- ・認知症に効果的な食物を取り入れたレシピの提供。

### 【実施した結果】

- ・インターネットからの教材は計算系に偏っていたが、問題集購入後はワーキングメモリを鍛える問題等が増え好反応であった。
- ・シルバーリハビリ体操の直前の10分ほどで、講義で学んだ、手や足を使った脳トレを行い、参加者は楽しんでいる様子であった。
- ・課題としては、脳トレを行った中でも個人差があり、やや難しいものは本人を不快な気持ちにさせてしまうかと思われた。間違っても気に留めずに、楽しく行ってもらえることを第一にということを伝える。
- ・短時間ではなく、1時間程度で、認知症に関する講義や、歌等を取り入れた脳トレ等のプログラムを図れればと考える。

### 【介護予防教室の写真】



### 【介護予防教室 参加者からの声】

- ・外出して体操をすると元気がでる。
- ・家でも、手の時間があるときに行っているよ。結構難しいね。
- ・友達が増えた。体が軽くなり生活のリズムが良くなった。
- ・難しいけれどやりがいがある。

### 【スタッフからの声】

- ・運動系の予防教室がシルバーリハビリ体操とスクエアステップであるので、もっとバリエーションを増やせないかと考えている。
- ・小山先生のエクササイズはとても参考になった。