

平成30年11月に焼津市保健センターで開催された、介護予防リーダーのための「げんきボール体操活用講座」に続くものとして、「脳の若返りトレーニング講座」が、平成31年1月8日から3回にわたり行われました。

げんきボール体操は、無理せずゆっくり体を動かして筋肉を柔らかく強くし、筋力低下を防ぐ健康維持を考えた運動でした。今回は体を鍛えたら脳も鍛えようと、脳を活性化させ認知機能の維持を意識した内容です。

脳の活性化には、視覚・聴覚・臭覚・触覚・味覚の五感を刺激すること、それを楽しく行うこと、更に新しい刺激があることが大切。そして脳が対応しようとするのが大事なので「できなくてもよい」のです。脳は混乱している時に活性化するとのこと。大いに間違えて笑って挑戦し続けるのが良いですね。



[脳の若返りトレーニング](#)



[脳の若返りトレーニング](#)

…というわけで行ったトレーニングが、

- ① 相違じゃんけん
- ② すりすりトントン
- ③ 両手4動作
- ④ グループ4動作

の4種です。例えば①は、リーダーが出すものと「違う手を出す」「勝つ手を出す」「負ける手を出す」「右手で負け左手で勝つ」という具合に進化していくのですが、簡単なところから少し難しいところへ進む際にはリーダーが「スパイスアップ！」と言い、刺激を変えます。リーダーが「スパイス！」と手を突き上げて掛け声をかけたら、受講者もすかさず手を突き上げ、「アップ！」と叫んで次の段階に進む挑戦の気持ちを鼓舞します。



[脳の若返りトレーニング](#)



[IMG 20190116 142301](#)

②も、右手ですりすりと手の平を前後に動かしながら左手は上下にトントンとたたく動作を左右変えながら行うお馴染みのものですが、変えるときにリーダーの「交代！」の掛け声には「はい！」と返事をし、「チェンジ！」と声が掛かった時には「イエス！」と応えて手を変えます。頭と体を同時に使うのが良いのです。この動作を空中で行うと更に混乱して難しい・・・！「できないわ～」 「すぐに釣られちゃう」と笑いながら悪戦苦闘しました。

こんな風に受講者としてやり方をおさらいしたら、後半はグループごとにリーダーの役を皆で体験。自分がわかっているからとつい細かな説明を省きがちになりますが、大切なポイントを漏らさずきちんと説明するのを忘れずに！

回を重ねる毎に説明のしかたにも慣れてきました。さあ、早速自分たち地域での活動に取り入れて、皆で脳の若返りに励みましょう！

志太榛北地区担当特派員 増田昌江