

類型

8

東京都

 し か く に ん ち き ょ う い く け ん き ゅ う かい こ ま え し ぶ  
**視覚認知教育研究会 狛江支部** (通称: 狛江市・脳トレの会)

## 認知症の研究、トレーニングの開発、 世界から認知症を無くしたい。

### 「認知症予防講座」修了後、 自主的に取り組んだ活動

「視覚認知教育研究会 狛江支部」は、平成 22 年、狛江市主催の事業「認知症予防講座～目から鍛える脳の健康法～」の参加者が、講座終了後に認知症予防を目的として自主的に取り組み始めた活動です。

市の高齢者支援担当部署から、活動場所の提供やアドバイスをもらいながら、高齢の会員たちが精力的に活動し、平成 27 年 2 月 17 日時点で 74 回目の開催を数えています。

会員それぞれが様々なメディアから収集した情報、手法などを基に、自分たちで研究・開発を行って、その成果を採り入れたトレーニングを継続的に行っています。トレーニングの効果は、ファイブ・コグテストと呼ばれる方法を用いて科学的データに基づいた測定を行い、これらのトレーニングによって改善されたと考えられる測定結果も数多く見られています。

### 脳トレ、ヨガ、ウォーキング… 運動機能の維持改善にも

活動は、月に 2 回、市内にある健康福祉会館で行っています。目と脳と体の働きを繰り返し行うステップトレーニングをはじめ、3 分スピーチ、笑いヨガ、ウォーキングなど多様な認知症予防の手法を採用しています。その他、ひとりジャンケン、会話、笑い、褒める、太極拳、呼吸法、百人一首、マッサージなど認知症予防に効果があるとされる数々のトレーニングを実施しています。



脳トレの基本原理



ウォーキングイベント

ウォーキングなどの屋外活動は、認知症予防のみならず、運動機能の維持や改善の効果も十分に期待できます。

### 認知症をゼロにする活動、 世界へ向けて発信していきたい

会員が集まって、会員同士が励まし合って、継続的にトレーニングを行うことで、会員それぞれの心に一体感が生まれ、コミュニケーションが生まれ、絆が生まれ、生き甲斐や笑顔が生まれます。

「将来的には狛江市と連携して、認知症を無くす活動を発展させていきたい、さらには世界に向けて発信していきたい」と、会長の山本庸介さんは語っています。

課題としては、現在在籍している 34 名の会員の多くが高齢であることが挙げられます。会員を増やすため、狛江市の実施する介護予防教室などでの声掛け、ボランティアセンターなどが発行する広報誌への募集記事の掲載なども積極的に行っています。

また、会員が様々な事情で継続的な活動が難しくなって休会してしまうこともありますが、今後も活動を継続できるよう、新たな手法の研究・開発などに精力的に取り組んでいきます。