



# リハビリスタッフの活動「ほのぼの脳トレ」



かりんの里デイケアでは、レクレーションなどを行なう「活動」の時間に、目的に合わせたメンバーを集め行うリハビリの活動があります。今回は、「ほのぼの脳トレ」をご紹介します。

脳トレと言うと、「考えることが嫌い」、「書いたりするのが大変」と苦手意識を持っているご利用者様もいらっしゃいますが、ほのぼの脳トレではご利用者様同士でお話をしたり、身体を動かしながら、脳の活性化を目的とし楽しんでできる脳トレを提供しています。毎月、季節を感じられるような内容を考え、春の歌の音楽レク、夏はお祭りにちなんでうちわを使用したペットボトルキャップすくい、秋の食べ物クイズなど行っています。

10月は、『音楽の秋』と『スポーツの秋』をテーマに行いました。童謡「赤とんぼ」を題材にした音楽レクでは、まず4番まである歌詞を隠し皆さんに聞いてみました。覚えているフレーズを個々で出し合いながら、みんなで協力して歌詞を思い出されていました。歌詞を見て「桑の実はとって食べたね、ポケットに入れていたら真っ赤になっちゃった」など子供の頃のエピソードなど話し盛り上がっていました。昔の記憶を思い出すことは、回想法と言って認知症の予防にも繋がります。また、歌いながら棒体操を行なうことで二重課題となり脳の活性化を促しています。



後半は『スポーツの秋』にちなんで、棒を使用し風船バレーを行いました。道具を使用することで、力の調節や距離感を掴むのにコツが必要になり、手で行うより難易度が上がります。最初は思うような方向にいかず続ける事ができませんでしたが、繰り返し取り組むと目標の回数に達成し喜ばれていました。利用者様同士で「あんまり強く叩くと続かないから、上に優しく上げるようにしよう！」など声をかけながら行なっている場面もみられ、普段口数が少ない方も自然にコミュニケーションをとっておられました。集団で協力しながら身体を動かす内容も行っています。



## スポーツの日



今後も、楽しみながら、認知症予防や利用者様の交流ができるよう「ほのぼの脳トレ」を行なっていきたいと思います。

( 村上 )