

『としま・脳トレゲーム大会』開催！！

～ 楽しく ゲームで 介護予防♪ 『脳トレ』を介護予防ゲームにアレンジしてみました ～

本日、65歳以上の区民を対象とした『としま・脳トレゲーム大会』が勤労福祉会館で開催された。介護予防には、「体力(筋力)」と「脳(知力)」の老化を予防することが重要であると言われている。本大会では、話題になっている東北大学川嶋教授考案の「脳トレーニング」(以下「脳トレ」)を利用し、「脳(知力)」に焦点をあて認知症予防の普及・啓発を行う。「脳トレ」を楽しいゲーム形式にし、参加者に競ってもらうことで、自分の「脳力」についてあらためて認識してもらい、介護予防・認知症予防への理解を深めてもらうことを目的にしている。

会場には、65名の区民が集まり、「はがして貼って！すうじ盤」「色と文字には気をつけて！」などをくもん学習療法センターによるアドバイスのもと、区が独自にアレンジをした「脳トレゲーム」で競い合った。

また、「脳トレゲーム大会」の他、春風亭一朝氏による落語「笑って笑って！介護予防！」、(株)デサントによる「リラックス体操」も行われた。

本大会では、区民ボランティア「豊島区地域支え合いサポーター」が参加し、進行の協力をしている。高齢者を地域で見守り、介護予防に取り組んでいるイベントである。

日 時	平成19年11月19日(月) 午後1時～4時	
会 場	勤労福祉会館 6階 大会議室 (西池袋2-37-4)	
主 催	主催：豊島区 共催：くもん学習療法センター、(株)デサント 協力：豊島区地域支え合いサポーター	
当 日 の 様 子 参 加 者 の 声	<p>1～100の数字が書いてある紙の升目に、1～100の数字がランダムに書かれたシールを番号が合うように3分間で貼っていく「はがして貼って！すうじ盤」など、3種類の「脳トレゲーム」に参加者は取り組んでいた。各種目終了の「やめ！」という言葉に、「あああ」といったため息交じりの声や「もっと時間が…」などといった声が聞こえた。</p> <p>回収された各ゲームの答案用紙は、採点后参加者に返却され、高得点者等には賞品が渡された。</p> <p>参加者の67歳の女性は、「図書館で脳トレの本を借りてやっているけど、実際ゲームになると焦るわね。次の問題もがんばります」と語った。</p> <p>また、79歳の男性は、「今回初めて脳トレをやったけど、ぜんぜん駄目。やっぱり家でもやらなければね。来年80歳になったらまた来ます」と語った。</p>	
写 真 ※写真はメ ールで送り ます。	<p>「はがして貼って！すうじ盤」</p> 	<p>「色と文字には気をつけて」</p> 
問 合 せ	高齢者福祉課	