

# プログラム7(1)『コミュニケーション・脳活性化トレーニング①

～ほめ・ほめられあいさつ、自己紹介・他己紹介、夕飯なんだっけ?～』

【講師】

生活目標	みんなで楽しく脳を活性化しよう
------	-----------------

目的・効果	ほめたり、ほめられたり、思い出したりすることで脳を活性化させる
-------	---------------------------------

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
10分	会の始まり等	会話ができる	座位・立位	資料

注意点など	話が弾んで終わらなくなるので時間を決めて行う
-------	------------------------

## 1. 「コミュニケーション・脳活性化トレーニング」について

- 認知機能の低下は、脳内の血流悪化もその要因の一つで、運動は大事。考えながら行い脳を活性化する活動は、認知症の予防や進行抑制といった効果が期待できる。
- 周りの人とコミュニケーションを取りながら楽しんでトレーニングをすることで、脳への刺激が多くなり、一人で行うよりも高い効果が期待できる。
- 声を出すことでのどや肺の機能向上につながり、コミュニケーションを円滑にしてくれる。
- これだけで認知症が予防できるわけではなく、普段からの食生活や睡眠、適度な運動など、健康的な生活を心がけることも重要。

## 2. 「ほめ・ほめられあいさつ」(初対面でなくても行う)

- ① 二人一組になって隣の人と握手をしながらあいさつをする。  
「私はどこのだれです。」
- ② 『自分が頑張っていること』、『してみたいと思っていること』を相手に伝え、相手はそのことをほめちぎる。交代して行う。

## 3. 「自己紹介・他己紹介」(初対面でなくても行う)

- ① 最近あった出来事や趣味などを交えて自己紹介をする。
- ② 相手のことを「この人はこんなことを頑張っている人です」と紹介する。

※ みんなの前に出てお互いを紹介したり、隣のグループ同士で紹介し合うのもよい。

## 4. 「夕飯なんだっけ？」

- ① みんなで前日の夕食メニューを思い出してみる。1週間くらいさかのぼってみるのもいい。
- ② 隣の人と話し合ったり、みんなに発表してもらおう。
- ③ メニューから、季節感や土地のものなどで話題を広げたり、味の感想を聞いたりする。メニューの具材を発表してもらい、違う具材を入れている家がないか聞いてみるのもいい。

※ 思い出せない場合は、「肉か魚か」「ご飯は食べたべな」「食べたことは間違いないべ」「もう身になったんだからいいべ」など、参加者同士が助け舟を出しあうように仕向ける。

