

# プログラム7(5) 『コミュニケーション・脳活性化トレーニング⑤』

## ～タイムボンバー～

**生活目標** みんなで楽しく脳を活性化しよう

**目的・効果** 脳の活性化／口腔機能低下予防／難聴進行予防

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
5分～	発話機会の補助として			お題カード タイマー

**注意点など**

### 1. 目的や効果についての説明

- 言葉を思い浮かべること(語想起)で、脳が活性化される。
- 自分や人の言葉をよく聴こうとすることで、難聴予防になる。
- 相手にきちんと伝わるようにしゃべることで、口腔機能の低下予防になる。



### 2. 「タイムボンバー」の方法

#### ① 準備

- ・ お題(「食べられるものでしりとり」「○○の名前」など)が書かれたカードを30枚程度作成し、裏返しておく。
- ・ タイマーはキッチンタイマーなど時間を音で知らせてくれるものが望ましい(所要時間は人数によって変動可)。

#### ② 手順

- (1) カードの山から1枚引く
- (2) 1分間にタイマーをセットし、お題に沿って順番に回答していく
- (3) タイマーがなった時に回答者だった人は、とっておきのスマイル(口角を上げた笑顔)を披露する

### 3. 「タイムボンバー」の実施

- お題は全員から見えるよう、ホワイトボードに書くか、お題カードを大きく作成して貼るなど工夫する。

### 4. 応用編

- 人数が多い時はチームに分かれ、お題を変えて対抗戦をしてもよい(時間内にいくつ答えられたか)。
- ゲームに慣れてきたら、参加者にお題を作成してもらおう。

タイムボンバーのお題カード:

食べられる物でしりとり	花の名前を言う
白いものを言う	あたなに「さ」のつく言葉
動物の名前を言う	都道府県名を言う
俳優・女優の名前を言う	3文字の言葉でしりとり
海の生き物を言う	山形といえば? 思いつく物を言う