

和気あいあいと脳トレ

酒田・正覚会「健康教室」



酒田市黒森の社会福祉法人正覚会（池田美千代理事長）は、地域住民の認知症予防を目的に「脳の健康教室」を開催している。簡単な計算と読み書きをしてもらい、脳の活性化を促す。参加者同士や福祉施設の職員との交流を通じ、孤立しがちなお年寄りの居場所づくりにもつなげようという試みで、他の地域への普及を進める考えだ。

認知症予防と他地域へ普及を図る 居場所づくり

脳の健康教室は、認知症患者の脳機能の維持や改善などを図る「学習療法」と

共に、公文教育研究会学習療法センター（東京）が普及を進める。東北大加齢医学研究所の川島隆太所長らとの共同研究で、継続的な計算や読み書き、コミュニケーションによって脳の前頭前野が活性化すると実証された。

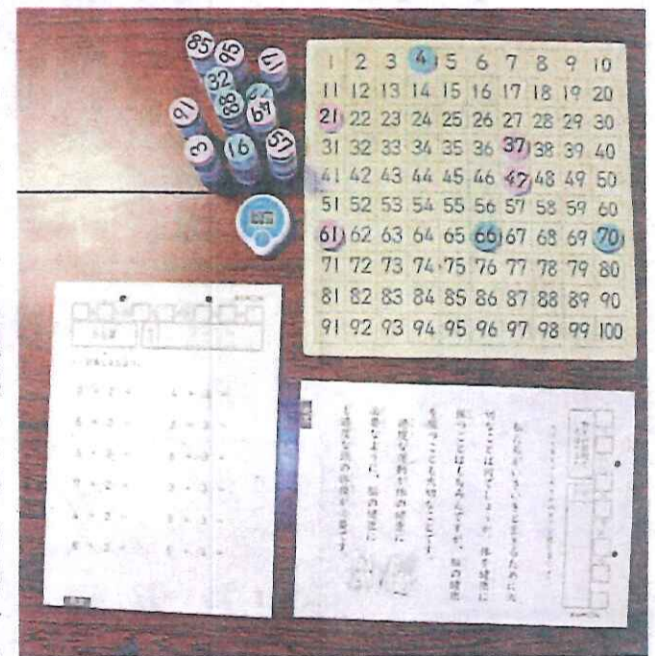
正覚会は、運営する特別養護老人ホーム「ライフケア黒森」（石沢透施設長）などで2005年から学習療法を導入し、現在は90人以上の施設利用者が取り組む。学習療法の効果を広く周知するとともに、これまで培った認知症予防の

アットホームな雰囲気の中で行われている「脳の健康教室」
酒田市・錦町5丁目自治会館

ノウハウを生かし、同市川南地区で新たな地域コミュニケーションの形成に貢献しようと脳の健康教室を企画した。

授業は、いきいき百歳体操などの高齢者サロン活動を繰り広げる地区内の錦町5丁目自治会の協力を得て実施する。先月から来年1月末までの半年間、地元65歳以上の男女6人が参加し、参加費は月2千円。専用の教材を使い、毎週月曜に自治会館で教室を開くほか、自宅でも毎日10分ほどできる頭の体操を行ってもらおう。

8月上旬に開かれた第1回には4人が参加。所要時間を計りながら足し算や朗読、升目に書かれた数字と同じ駒を並べる「数字盤」



計算や読み書きに使われる専用教材

に挑戦した。約30分の教室の後は、参加者同士でお茶を飲みながら、和気あいあいと世間話で盛り上がる場面も。同自治会副会長の早坂信子さん（74）は「テンポよく問題を解くのは楽しいし、脳が働いている感じがする。継続して取り組みそう」と笑顔を見せた。

他県で開かれた教室では参加者から「生活に張りが出た」「気持ち明るくなった」などの感想が聞かれたという。石沢施設長は「県内ではまだ実施例が少ない取り組み。教室を支援してくれるサポーター（住民）の育成を含め、自治体などに協力を呼び掛けながら、他の地域にも広めていきたい」と話している。

（吉村瑛人）