

すまいるたうん



発行元
東京新聞
南千住東口専売所
Tel.5850-3699
発行責任者
鬼塚 佳代子
Tel.090-2657-0300

脳の元気がカラダの元気 荒川区立荒川東部在宅高齢者 通所サービスセンター

「らくしゅう式機能訓練をしています」

荒川区立荒川東部在宅高齢者通所サービスセンターでは、官公庁からも高い評価を得ている「脳機能訓練」である

「らくしゅう式機能訓練」を取り入れています。

千代田区の介護予防教室で導入され、はじめに行った「認知症診断テスト」では、15人のうち7人が認知症または軽度認知症の疑いがあるとの結果でしたが、7人全員が3カ月間の取組みで正常値まで得点を改善された報告もあります。

「高齢者でも脳は鍛えられます」

脳トレとは、一時的な脳の活性化なのですが、「らくしゅう式機能訓練」では、継続して脳機能の改善・予防を目指しています。

「間違えてもすげー！」

脳機能訓練は学力向上を目指すお勉強ではありません。脳の活性化が目的です。取り組みもうとすることで脳は活性化します。間違えても、できなくても気にしないで良いのです。スラスラできていくと、きよりもできないときのほうが脳が活性

化されています。

メガネを取りに別の部屋に行って、何を取りに来たか忘れてしまったことがありますか？

これは「ワーキングメモリ」が衰えることにより起こります。「ワーキングメモリ」とは作業するときに必要な記憶を一時的にとどめておく脳の働きです。「ワーキングメモリ」が改善することで自信の回復、意欲が改善されます。

注意分割機能とは、同時に複数の事に注意を向けながら作業をする機能です。これを鍛えることで、神経細胞の末端が太くなり、前頭葉全体が活性化します。料理をしながら床掃除をしたり、「ながら」を積極的に行うことで、前頭葉を刺激します。

「根拠があります」

それぞれのプログラムには「ワーキングメモリ」「注意分割機能」「記憶力」「注意力」「計算力」など色々な効果があります。職員は意識的な言葉かけや確かな改善実績のプログラムを提供します。利用者さんは、一日ここで過ごす中で、意識しないうちに脳機能の改善が図れます。「利用者さんの笑顔が増えた」

「会話の量が増えた」

見せて頂いたプログラムの本は、ヨレヨレになっており、職員の方達が一生懸命に取り組んでいる姿が目には浮かびます。

「住み慣れた街で自分らしく歳を重ね暮らしたい。」

重い認知症の方たちは、個別対応しております。介護保険適応の方は通所できます。見学、体験も受け付けております。

また、荒川東部在宅高齢者通所サービスセンターでは、自分で歩いて来れる方対象に、「ころから」(毎週木曜午後1時半〜3時)を開催しています。神保先生による体操の指導と手作りおやつが出て月200円です。



荒川東部在宅高齢者通所サービスセンター

荒川1丁目34番6号(高齢者センター)

利用時間 9:00~17:15 月~土曜日

電話: 03-3805-5200 ファクス: 03-3805-5241

見学、体験も受付・「ころから」受付

荒川区社会福祉協議会運営施設