

いつも大変お世話になっております。

学研ココファンのデイサービスでは、学研式脳活性プログラム “**脳元気タイム**” を提供しています。認知症予防・進行抑制には毎日の取り組みが重要です！

プログラムについてケアマネジャーの皆さまから **よくあるご質問**にお答えします。

Q

脳元気タイムは毎日やっているの??



A

脳元気タイムは毎日、決まった時間帯に実施しています。当社では脳活性アクティビティの効果的を高めるために

- 大脳の前頭前野へ負荷をかけることを習慣化する（決まった時間帯に行う）
- 原則全員参加による適度な緊張感と集中できる環境作りを重視しています。

脳元気タイムそのものは**30分程度**、実際にご利用者様に取り組んでいただく時間は**5分~15分程度**です（一日中学習をしているわけではありません）

● **デイサービス 一日の流れ**

9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:15	13:45	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30
来所	入浴		脳元気ゲーム	昼食		脳元気タイム	運動	おやつ	レクリエーション					退所	

↑（事業所により若干時間が変わります。）

Q

宿題が出るって聞いたのですが・・・??

A

脳活性効果を高めるためには、短時間でも、毎日前頭前野に負荷をかけることが必要です。週2回通所されている方が、通所している日のみ脳元気タイムに取り組むのでは脳活性効果は得られないことが当社の実験で解っています。通所されていない日にご自宅でも脳活性していただくために、通所していない日分の枚数の宿題をお渡しています（例・・・週2日通所している方には4日分の宿題、週3日の方には3日分の宿題）。お一人暮らしの方には送迎時にお声掛けしたり、テーブルの上に宿題をお出して目につくようにしたり、できるだけ宿題に取り組んでいただくよう工夫しております。

当社デイサービスご利用者の平均の宿題提出率は80%を超えています。



学研の脳元気タイムは、計算・書写（百人一首）・そろばん・ぬり絵（唱歌・叙情歌）・英語の5つのアイテムを2~3か月ごとサイクルで変更し、提供しております。「どんな内容のプログラムなのか？」など気になるアイテムがありましたらお気軽に担当までお問い合わせください。今後の実施スケジュールをご案内いたします。

● 脳元気「日本の唱歌 なぞり書き・塗り絵」をご紹介します!

なじみのある日本の唱歌の、なぞり書き（硬筆）、歌にまつわるぬり絵、歌唱を行います。

- 懐かしい唱歌を歌い回想法を行います。
- 文字を線からはみ出さないようになぞり書きします。
- 絵を見て 10分間という時間の中でぬり絵を行います。



多くの色を使い、線からはみ出さないように集中して塗っていただくことにより、高い効果が望めます。皆さん集中して塗り絵に取り組み、お互いに色の交換をしたりしながら楽しく行っています。



● ご利用者様の声をご紹介します!

K様 (男性 80歳 要介護1) の声

ぬり絵は初めは子供っぽいと思っていたのですが、実際に始めてみると、色を重ねていくことがとても楽しくなりました。家族にも褒められ、今では自宅の壁にたくさん飾っています。



F様 (女性 92歳 要介護2) ご家族の声

持ち帰ったぬり絵を見ると、明るい色を使っていたり、暗い色を使っていたり単色だったりとその時々の変化がみられることに驚いています。スタッフの人の声掛けもあり、明るい色の塗り絵を持って帰ってくると嬉しくなります。



株式会社 学研ココファン

本社 〒141-8420
東京都品川区西五反田 2-11-8 学研ビル
TEL. 03-6431-1860 FAX. 03-6431-1864



ココファン

検索

<http://www.cocofump.co.jp/>

次回は脳元気『そろばん』をご紹介します!

新規ご利用・送迎範囲・サービス内容等のご相談はいつでもお気軽に