

ケアマネジャーさま向けにお配りしています

学研デイサービス通信

学研
ココファン
番外編

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！

*脳元気タイムとは？

「脳元気タイム」とは、学研脳力開発研究室が開発したオリジナルな「脳活性プログラム」です。東北大学と学研の共同研究により判明した「脳活性度」の高いアクティビティを効果的に継続使用することが特長です。大脳・前頭前野のトレーニングは、認知症の予防・改善に大きな効果があるといわれています。

「脳元気タイム」は、脳活性アクティビティの中でも、計算・書写等の「学習系」、投てきゲーム等の「ゲーム(スポーツ)系」を組み合わせ、楽しく、特色のあるプログラムとなっております。



ココファン六郷

スタッフ いつからデイサービスに通っていますか？
利用者D ここが出来て1年後くらいからです。もう何年になるのかしら。
利用者E 僕は天津さんより後ですね。もういつからだっただけ忘れちゃったよ。
ス デイサービスに通って変わったことはありますか？
利D 変わったというより、昔と変わらずにいられている。いまだに孫やひ孫たちと一緒に遊ぶことが出来る。まだ頭がしっかりしているから出来るんだと思う。娘よりもの忘れをしないよ！

ス 脳元気タイムを続けてきて、感じることはありませんか？
利 おかげさまで、うちの孫たちも言うけれど「おばあちゃん、しっかりしているねえ」って。やっぱり脳元気タイム、良いわよ。
利E 計算もなんでも出来る。まだまだ大丈夫だよ！
ス 脳元気タイムで好きなアイテムは何ですか？
利 私は全部好きですよ。同じのだけをずっとやる訳ではなく、内容が変わっていくから飽きないです。ポーンとしているより、ずっといいですよ。計算は優しいのをちよつとつやるのが良いんだよね。難しいのは考え考えやっていると

嫌になっちゃう。頭の中がぐしゃぐしゃになって疲れちゃう。ストレスだよ。かえって脳が悪くなる感じがする。ココファンのはどんな解けるから楽しく出来る。
ス 宿題はどんなタイミングでおこなっているのですか？
利 私は朝ご飯を食べて、一休みしてからやります。朝ドラが終わると「さあ宿題をやるう」って。そうゆう癖を付けている。
利 宿題は自分のペースでやっているよ。もう習慣になつているから苦にはならないね。
ス ココファンの楽しいところはどこですか？
利 ずっと続けていて楽しいですよ。次は何だろうって、いつも思っている。ここに来ていると歳を取らないです。きつと脳元気タイムのおかげなんだろうなと思っています。



ココファン日吉

スタッフ いつからデイサービスに通われていますか？
利用者 平成27年3月、通っています。11月に骨折して少しお休みしましたが、また再開しました。
ス デイサービスに通って変わったことはありますか？
利A やる気が出ました。あと、色々なことを勉強させてもらっている。福岡の友達も行きたいって言ってたけど福岡にはないみたいね。
ス ココファンの楽しいところは？
利 顔なじみの皆さんと話すこと。他愛もないことを話し合うのが楽しい。家にいると何もしないから…。ココファンのカリキュラムは全部好きだけど、やっぱり瞬間的に集中する時間(脳元気タイム)が大好き。脳に刺激を与えてくれてすごく良い。皆さんもそう思っているから、皆やめませんもんね。食事薄味で美味しい。



ス 脳元気タイムで好きなアイテムはなんですか？
利 スピードで言ったら計算ですね。一番集中する。頭に良くてすごく素敵なことだと思ふ。体調で解き方も変わってくるんです。習字も心をこめてなぞり書きできるからいいですね。ぬりえはここでやってから色の重ね方・濃淡を考えるようになった。進歩だなあと思ふ。
ス 宿題はどうですか？
利 「やらなきゃいけない」と思うからあつた方がいい。昔に戻つたような気持ちで緊張するのがいい。一日回すつ取り組んでいる。8歳のひ孫と脳元気タイムの計算の話して盛り上がっていますよ。
ス 今後、こんな自分でいたいという目標はありますか？
利 認知症の方を見て色々感じる事があつて、いつまでもしっかりした自分でいたい。皆それぞれ一生懸命生きてきて、なりたくてなつているわけじゃない。色々な方を見たり聞いたり…皆幸せであつてほしいと思ふ。

宿題

デイサービスのご利用日以外にも、ご自宅で脳活性が行えるように、宿題を提供しています。

「脳活性効果」をあげるには、週4~5回以上の負荷量、つまり生活への定着が必要と言われていふ。「脳元気タイム」では、「学習系の宿題」を提供することにより、家庭での定着をはかります。皆さまが無理なく取り組めるよう、スタッフがサポートしていきます。



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

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

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

「ココファン」かえる湘南台

スタッフ いつからデイサービスに通われていますか？

利用者B ここが発足した次の月からずっと通っています。5月にオープンして翌月の6月からです。約10年過ぎました。

利用者C 私はまだ3年です。まだまだ浅垂れ小僧ですよ。

ス 矢島さん、こちらに通って10年経ちますが、通ってから変わった点がありますか？

利B 色々変わりましたね。79歳から89歳になりました。自分の中での変化は、長野からこの近くのアパートに引っ越してきてから二人でさびしいなと思いい、しゃべる人もいないなと思っていた頃にここが出来た。ここに来て、救われました。

ス みなさんと一緒にお話しできるのが楽しいですか？

矢島 とても楽しいです。ここと共に成長してきました。

ス 矢島さんはココファンに週何回通われていますか？

利 週2回通っています。お風呂にも入らせてもらっています。

ス 板坂さんは通い始めて3年ですが、ご自分の中で何か変化はありますか？

利C 当初は車椅子で通っていた。けどリハビリを頑張ったからすぐに歩けるようになったよ。

ス そうですね。今は歩いていらっしゃるんですよね。ココファンには週何回通っていますか？

利 私も週2回です。矢島さんと同じです。いつも良くお話ししています。

ス 脳元気タイムをしていますか？

利 毛筆のなぞり書きが好きと言えれば好きです。あれ、達成感があるんです。うちの女房がとなりで見ていて色々指導してくれています。そこは書き順が違うとか眺めないとかね。

利 そういう方が近くに付いていてくれるから、宿題のやりがいもあるんですよ。

ス 宿題はどうですか？

利 根が真面目なので、しっかりとやっていますよ。ココファンの言う通りのやり方でやっているんですよ。

ス 気がついたらやるということとは素晴らしいですね。気づかない方が多いのです。

ス ……金曜と水曜のご利用だと4日分ありますよ。

利 忘れがちなんですけどね。1日は忘れてしまつときもありますよ。でも毎日1枚ずつやりますよ。

ス お休みの時はどの時間帯にされますか？

利 ココファンに行かないときは夕方にやっています。夕飯の前ですね。

ス 時間を決めてやることで、一日の計画が立てられるんですね。



ス 矢島さんはお好きなアイテムは何ですか？

利 私はなんでも大好きです。その中でも和歌のなぞり書きが一番好き。4歳ころから習字を習っていたから、筆で字を書くのは好きなんです。

ス 今やっている脳元気のアイテムは何ですか？

利 ぬり絵ですね。

利 ぬり絵と鉛筆のなぞり書きと歌をやっています。

ス ぬり絵はやられてどうですか？

利 10分で塗り上げるのは大変。

ス ぬり絵もたくさん色を使ったりとか、線からはみ出さないように塗るとか、ただ塗るだけではなくて、脳活性する塗り方でやって頂いていますよね。

利 そうしなければいけないと思って塗るから、時間が短くて大変です。

ス 唱歌・叙情歌を歌うのはいかがですか？

利 ここではギターの伴奏があり、歌いやすいです。(事業所により異なります)

ス 今まで学習系のお話しをお聞きしましたが、脳元気ゲームでの好きなアイテムはありますか？

利 今の輪投げ。輪がゴムで出ていて跳ねるようになってしまつ。投げ方次第で飛び出してしまう。高得点を狙うのが難しい。

ス 的を狙って投げないと難しいですね。矢島さんはしっかり狙えているんですね。投げ方の研究がすごいですね！ちゃんと高得点のところを狙っているんですね。

利 でも難しいけど。

ス 板屋さんはいかがですか？

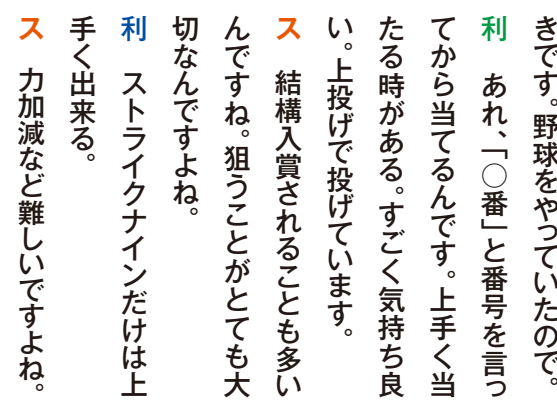
利 私はストライクナインが好きです。野球をやっていたので。

利 あれ、「○番」と番号を言うてから当てるんです。上手く当たる時がある。すごく気持ち良い。上投げて投げています。

ス 結構入賞されることも多いんですね。狙うことがとても大切なんですよ。

利 ストライクナインだけは上手く出来る。

ス 力加減など難しいですよ。



ス 声を出して歌うと言うことも、とても脳活性になるんですよ。

ス 午前中に行っている脳元気ゲームについて、いかがですか？

利 短時間でも集中出来ることが良いと思う。家ではテレビでポーしているけど。

ス 何人か皆さんと一緒にやっている、集中しなくちゃという気持ちになりますか？

利 ゲームはちよつと意地になるね。

利 男だからよけいに意地になるよ。

ス 矢島さんはいかがですか？

利 私はなんでも動くことが好きだから嫌いなことは何も無い。動けるうちは動きたいと思っています。なんでも好きですよ。

ス 今後、こんな自分でいたいという目標がありますか？

利 車の運転がまた出来るようになりたい。

ス 失礼ですが、今はおいくつなんですか？

利 64歳です。車が好きで、レースとかやったりオートバイにも乗っていた。昔のように乗れるようになりたいね。

ス 車には怖くて乗れないのですが、乗っているときは楽しいものですか？

利 楽しいです。やめられませんが。

ス 矢島さんはいかがですか？

利 私？私に聞いたって無理でしょう。100歳が近いんですよ。うね。このままで悪くならないようにいたいという希望がある。だからここに来ている。歳と共に落ちていくみたいだから、現状維持ですね。



「学習系」と「ゲーム系」2系列のアクティビティで構成しています。

「学習系」アクティビティの例

- そろばん
- 計算
- 百人一首(写す・読む)
- ぬり絵(なぞる・唄う・塗る)
- 英語 (発音する・なぞる)

$3 + 7 = 10$
 $1 + 5 = 6$

「ゲーム系」アクティビティの例

- ストライクナイン
- サッカーチャレンジゴール
- ゴルフゲーム
- 輪投げ etc



学習+ゲームの組み合わせにより飽きないメニューを提供