



デュアルタスク



今回は、認知症の予防にとっても効果的といわれているデュアルタスクについてご紹介いたします！
病院のリハビリやデイケア等でも取り入れられているトレーニングで、『デュアルタスク=ながら動作』、つまり2つの事を同時に行うことで、脳が活性化されたり血流量が上がったりという効果があります。脳にとって特に有効とされているデュアルタスクは、体を動かしながら頭も動かすことです。では具体的な例をご紹介しますので、みなさま日々の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

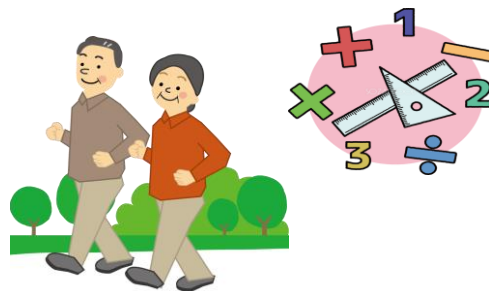
◎ひとりじゃんけん

必ず右手が勝つように、右手と左手でじゃんけんを行います。
手を動かす動作とじゃんけんを勝つ為の次の手を考える頭を使う2つが組み合わさったトレーニングです。



◎歩きながら引き算をする

100から、歩きながら6を引いた数字を口にする。
1、5、10といった簡単な数字以外で行いましょう。



◎ウォーキングをしながら看板をさかさまに読む

ウォーキングやジョギングの際に目に入った看板をただ読むのではなく、逆さから読んでみましょう。また、車のナンバー4桁をすべて足したり、掛け算をしたりするのもおすすめです。

◎運動をしながらストロークテスト（難易度★★★）

下の表の文字をそのまま読むのではなく、実際に使われている色に沿って読み上げて下さい。
「色」と「文字の持つ意味」の2つの情報を、瞬時に選択しながら音読するというトレーニングです。足踏みやラジオ体操など、何か簡単な運動と組み合わせることで難易度が上がります。

赤 黄 青 赤 緑 黒 赤

テレビを見ている、手はちゃんと動いて洗濯物をたたみ、種類を分け、それでもテレビの内容も理解している・・・このようなデュアルタスクが認知症になると難しくなります。

運動といっても日頃の家事（掃除や洗濯など）や柔軟体操などの手軽に行えるもので十分です。頑張りすぎず、ほどほどに、楽しく、気持ちよく、できるところからトレーニングしてみましょう。新緑の中、ウォーキングをしながら俳句を作ったりするのも素敵だとおもいます！

★ゴールデンウィークの開局のおしらせ★

5月1日、3日、4日、5日、6日は祝日のため閉局いたします。
5月2日は通常どおり8：30～17：30までの開局となります。

