

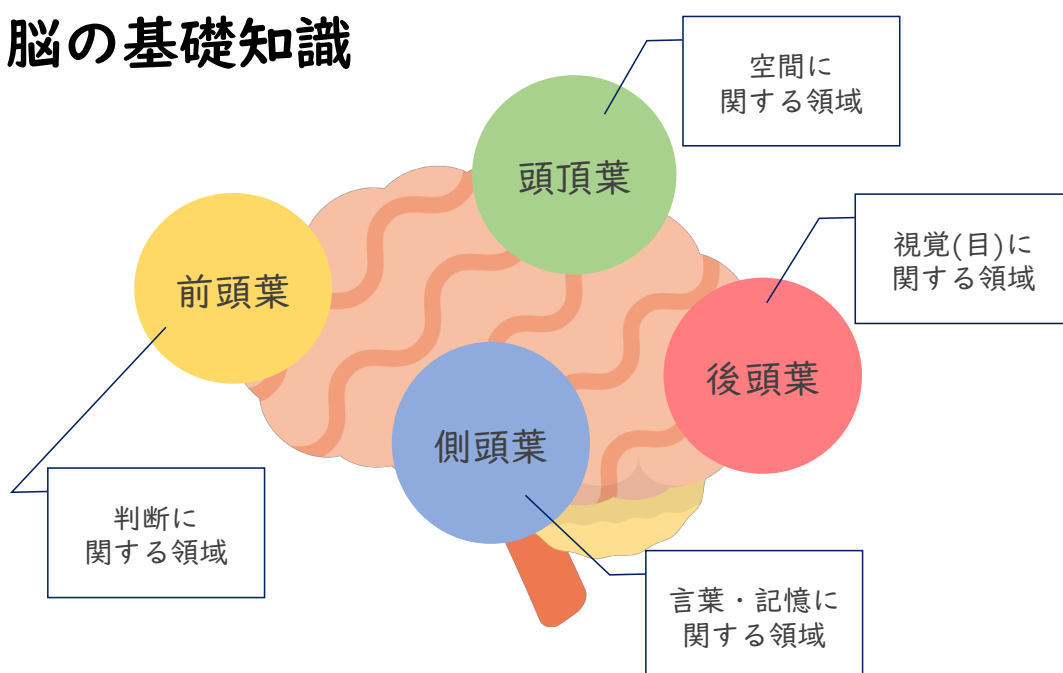


脳トレと脳レクの違い

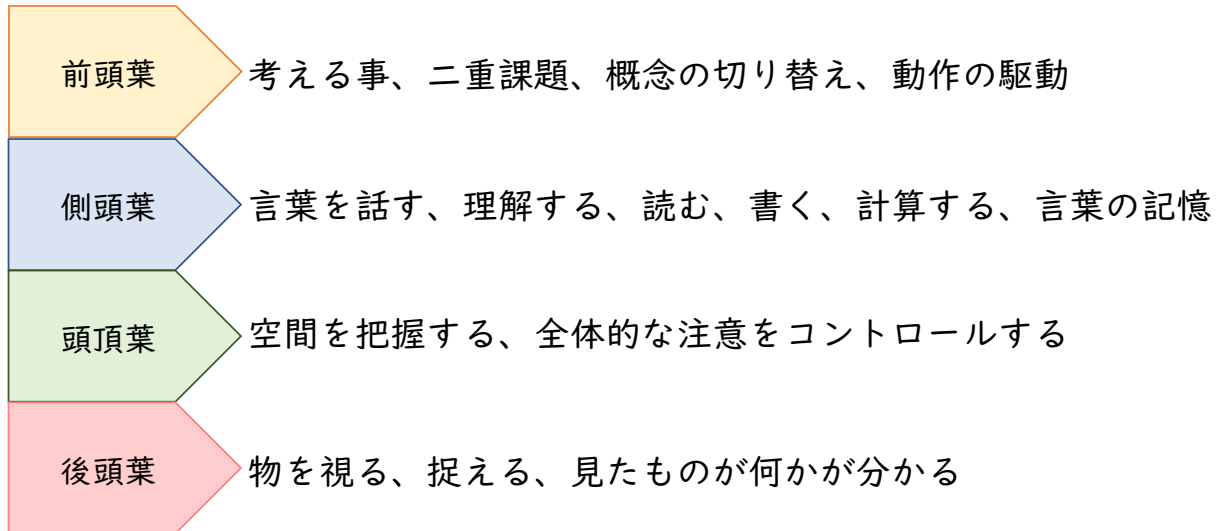
サービス管理部
サービス品質課
言語聴覚士 芦田彩



脳の基礎知識



個々の症状に対して



🌸 脳の主な構造 : 前頭葉・側頭葉・頭頂葉・後頭葉

① 前頭葉:二重課題や概念の切替に働く

🍀 二重課題とは

話しながら歩く、聞きながら書くなど「ながら」動作に関係してくる

🍀 概念の切替とは

通常ジャンケンで勝つことを目的とするが「負けた方がよい!」と提示することで負けて喜ぶことができる人 = 概念の切替ができている人

② 側頭葉:言葉関係(話す・理解・読む・書く・記憶など)

③ 頭頂葉:空間認識(障害物があるから避けるなど) 注意(自分に関係のあるワードを聞いて反応することができる)

④ 後頭葉(形の認識)

レクリエーションと脳トレーニングの違い

	レクリエーション	脳トレーニング
時間	定めなし	一定の定められた時間
人数	定めなし	実施者が見られる人数
目的	楽しませる事	楽しませながら、狙った脳機能に焦点を当てて行う
評価	参加者の反応	数値化できるものを事前に行う
楽しさ	◎	○
実施者	誰でも	訓練を受けた者

🌸 脳レクと脳トレの違い

① 脳レクの特徴

- 時間の定めがない
- 人数の定めがない
- 楽しませることが目的
- 実施者の定めがない

🍀 「時間の定めがない」とは？

レクの実施時間は決まっていますが、「絶対にしりとりを1時間やらなければいけない」など定めがないということ。利用者の調子に合わせてレクの時間を短縮したり延長したりもできる。

🍀 「人数の定めがない」とは？

マンツーマンでも、10人20人でもその日によって実施人数が異なるということ。

🍀 「楽しませることが目的」について

盛り上がること、参加者が楽しむことを目的に実施されている。例)風船バレーなど

🍀 「実施者の定めがない」とは？

決まった実施者を配置するのではなく、指導員・介護職員・管理者など誰が実施者になっても良いということ。

脳トレの特徴

脳レクとは異なり、脳トレには「定めがある」

「時間の定めがある」とは？

10 分なら 10 分、1 時間なら 1 時間、短縮も延長もなく決められた時間を実施

「人数の定めがある」とは？

- ・実施者が見ることができる人数であること。
- ・参加者が勝手に話し始めたりしても、実施者の声がけによって活動に軌道修正できる人数であること。
- ・実施者とその日の参加者の名前と反応を思い返すことができる人数(8~10 人程度?)

楽しませることは大前提

脳レクは「楽しむ」ことが目的だったが、脳トレの場合楽しむことは大前提であり、その上で脳機能に焦点を当てていく。

例) ミッケルシートから参加者の好きなもの苦手なものを見出していき、好きな絵を使って敢えて苦手なことに取り組むなど、その人に合った脳機能に焦点を当てて実施して ことが重要。参加者の評価も重要。

(評価のポイント)

- ・参加者の笑顔が増えた→ NG (笑顔が増えたからと言って脳機能が上がっているとは限らない。
顔で笑って心で泣いている可能性も)
- ・効果が分かるように、数値化できるものは数値化する

実施者の定めがある

実施者は、脳トレをやる上で訓練を受けた人

脳トレをやる際のポイント

その人に合った脳トレを目的をもって行う

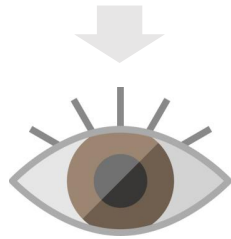
やりたいもの、得意なものは各々異なる。

100 マス計算できない人に 100 マス計算をやらせる

→脳トレにはなっていない。その人に合った脳トレを行うことで成果が出る。集中力をつけたい・空間認知をつけたい・・・など その人に合った目的を掲げることも重要。

脳を使うということは・・・

脳はどのレベルから動くか



目が開いていれば脳は動く

良く見る光景は？

全員に同じプリント

全員で答え合わせ
意味があるのかな？

トレーニングをするという事は！

目的をもって行う！！

その人に合った運動があるように
その人に合った脳トレがある！

できるだけ、その人に合った脳トレが
できるように提供を行うのが大切！



その人に合った脳トレって何よ？ 目的って何よ？

運動に動作の特徴があるように、
脳トレにも特徴がある！！



じゃあ、ミッケルアートの脳トレとしての特徴は
少なくとも知っておこう！！

ミッケルアートは回想法 回想法とは何でしょう？

- 認知症の非薬物療法の一つであり、認知症者が過去を回想し、周囲が受容的・共感的に傾聴することで、人生の再評価を促し自尊心の向上を図る治療法である。効果に関しては、研究報告が少なく有効性の有無を格言することは現時点では困難とされている(C)。

(引用：認知症疾患診療ガイドライン2017)

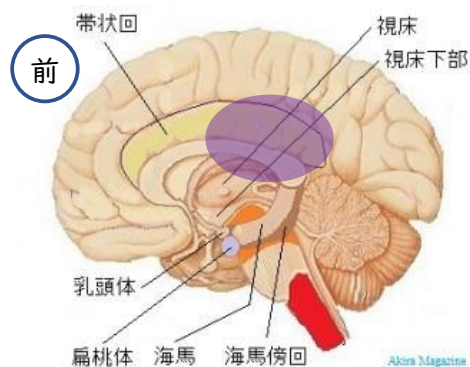
ミッケルアートの目的

ミッケルアートは回想法(回想することで精神の安定を図るもの)に用いる。ただし、回想法はガイドラインでいうとC。脳に良いという根拠はないが、「やらないより やった方が良い」というのがCランクに値する。これは、回想法に限らず、コグニサイズ・コグニバイク・ラダートレーニング・100 マス計算・音読・・・など全てこのランクに該当。

認知症で生じる脳の変化

認知症(特にアルツハイマー型)

アルツハイマー型認知症は海馬や扁桃体などの萎縮や帯状回後部などの血流低下が顕著となる、大脳辺縁系の器質的変化が起こる疾患



海馬

顕在性記憶(エピソード記憶や意味記憶など)に関わる

扁桃体

危険か否かの即座の判断や好き嫌い等の原始的な感情に関わる

帯状回後部

ワーキングメモリー(同時処理)に深くかかわる

だから・・・

コグニサイズ

シナプソロジー

百マス計算

有酸素運動

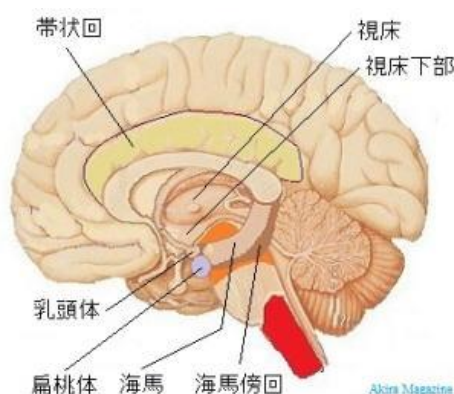
手指運動



主に帯状回後部、海馬にアプローチするプログラムを
認知症予防(認知症になる前の賦活化)として行うことが多い

しかし、あくまで帯状回後部のみの機能賦活していない・・・

なぜ、帯状回後部のみでは不十分なのか？



帯状回
後部

ワーキングメモリー(同時処理)
に深くかかわる



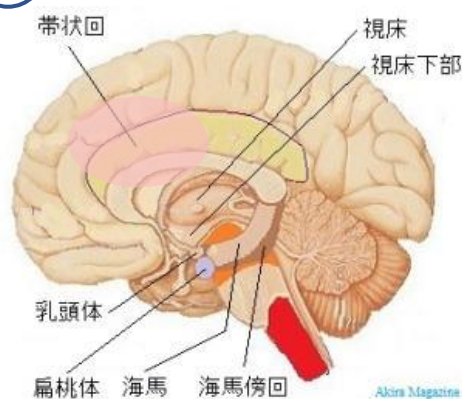
認知症の**初期症状**で低下
＝認知症が進行した場合には取り組む
事自体が難しい可能性が高い



他にも認知症初期で低下し、進行とともに更に
ADLに影響を与える脳部位がある！

そう！それが帯状回前部！

前



帯状回
前部

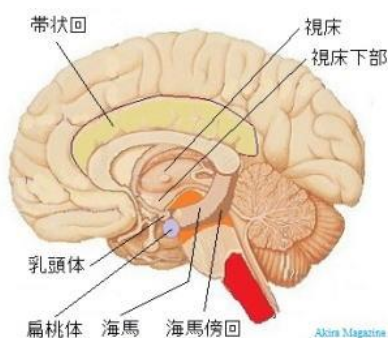
- ・ 内部受容感覚(排尿等)を感じる
- ・ 交換神経に関与し、身体全体を活性化させ、受動的な注意（ぶつからずに歩く等）を喚起する
- ・ 心の理論(他の人がどう考えるかを感じる/考える)に関与



人が安静にしている時に活性化する脳活動(デフォルトモードネットワーク:DMN)を担う。
自律神経にも深く関与する。
帯状回後部が活性化するような活動では、抑制的に働く特徴がある。＝前後部同時賦活は難しい可能性大。

回想法により賦活が期待できる脳機能(予想)

回想法：パーソナルエピソードや社会的出来事を題材に会話を行いながら進める



自己の思い出を振り返る
自分の感情を思い出す



帯状回前部の賦活が期待できる。
そのために、回想法が必要と推測できる

脳の帯状回前部を賦活（ふかつ＝活性化）するため

認知症初期...脳の帯状回後部(ながら運動に関わる部分)の機能が低下。

コグニサイズ・シナプソロジー・100マス計算などはこの帯状回後部にアプローチそれに対し、
帯状回前部はADLに影響を与える部分であり、主に内部受容感覚に働きかけている。

内部受容感覚とは

緊張した時にドキドキを感じたり、時間を図らずにトイレに行けたりすることができる感覚。
(※ほとんどどの人は、時計できっちり計って 2時間間隔で排泄しているわけではない。
自分の感覚でトイレに行っている→内部受容感覚)

帯状回後部にアプローチする方法

コグニサイズやシナプソロジーなどは、安静状態ではなくアクティブな活動。

帯状回前部にアプローチする方法

アロマやミッケルアートは落ち着いた中でできる活動であり、帯状回前部の賦活に期待。
安静・静かにしている時に帯状回前部は動く。

< 重要 >

ミッケルアートを行う時は、帯状回前部を賦活させるために、なるべく参加者に思い出してもらうような関わりが大事！
話を聞いて、共感する時間を設ける。