

# 改善実績が紹介の 「らくしゅう式」で NHK「あさイチ」で

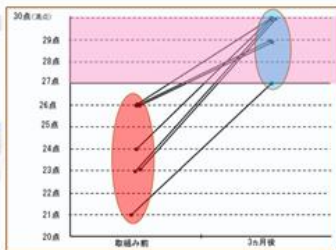
# 実践士

# 通信

脳活性化  
プラス+

1号

ワーキングメモリを効果的に鍛える  
「らくしゅう式・脳活性化メソッド」  
NHK「あさイチ」の「脳の特集」で紹介



東京都千代田区が主催の介護予防教室で「らくしゅう式機能訓練」が導入され、70代、80代の高齢者15人が教室に参加しました。教室は3か月間、週1回、1時間。参加した15人全員を対象に千代田区が取組前と最終回に「認知機能テスト(MMSE-E)」を実施しました。確かな改善結果が確認できました。これはNHK「あさイチ」の特集番組「脳の重要なはたらきワーキングメモリ」(平成24年1月)で紹介され、また「らくしゅう式」の取組みの様子も詳しく紹介されました。

## クイズ! ワーキングメモリ!

- 一. 「ワーキングメモリは」脳のどの部分の働き?
  - 二. よく働くピークは何才頃?
  - 三. 衰え始めるのは何才代から?
  - 四. 別名「脳の○○○」と呼ばれています。
- 会話をたくさん、話題もいろいろ!
- 実践士のサポートで効果的に鍛錬できます

脳トレは楽しく行うことが大切です。実践士の方は、高齢者が「楽しんで」と「やってみよう」と「考えて、自主的に取り組んでみる」というように、雰囲気をつくるよう配慮します。



みたり。また「この部分には、また「この」で済ませよう」という具合に、「うまくいかなかったところを、ほめてあげる」ように、意欲を失わないように配慮します。

## 篠原先生からの「ト」

発行 脳活性化プラス®

らくしゅう式



編集者より  
ひとこと

らくしゅう式 脳機能訓練/脳活性化プラスを実践するコツや脳活性化にまつわるお話を掲載していきます。実践士は、認知症予防・進行予防のために活動しています。

ワーキングメモリは、高齢者だけでなく、働く世代、子供たちにとっても、大切な脳の機能です。

こどもの学力向上(学習の基盤となる能力)、会話の上達、人間関係が良好に!ぜひ、ご家庭でもお子さん相手に実践をおすすめします。練習にもなりますよ。

