

認知症を予防しましょう！参加費は無料

本当は、教材費だけで月々2,360円かかります。お得です。

大好評 脳も心も若返る活脳(かつのう)教室

参加者・サポーター大募集！！！！

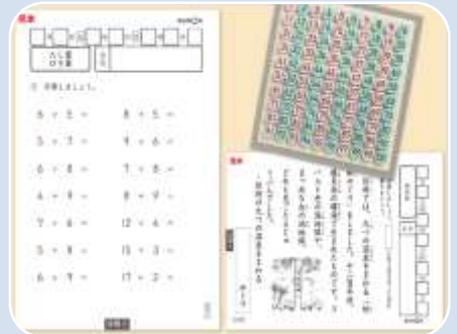
簡単な読み書きや計算+運動で記憶力や判断力、意欲などの前頭前野の働きを高めます！人との会話も楽しみながら、地域の仲間づくりに参加しましょう。



教室全体の様子



脳トレの様子



脳トレ教材

この教室に参加すると、こんな良いことがありました。(個人差があります)

- ・毎日の生活に張りができます。
- ・意欲がわきます。
- ・気持ちが明るくなります。
- ・たくさんの友達ができます。
- ・人とよく話すようになります。
- ・前よりも外出するようになります。
- ・もの忘れしなくなります。

教室内容

■読み書きや計算などの脳トレ

＊教室のない日も毎日10分程度でできる
トレーニング教材をお渡しします。

■簡単なレクリエーション

(ご当地体操「いちよう体操」などで元気ハツラツ)

各クラス		
時間割	Aコース	Bコース
1時限目 10:00~10:40	脳トレ楽習	
レクリエーション 10:40~10:50	体操など A B合同	
2時限目 10:50~11:30		脳トレ楽習

参加者数

Aコース：10名

Bコース：10名

教室会場

クラス名	所在地	実施期間	参加者申込開始
柳 本公民館クラス	柳本町1127番地	5/31～11/22(毎週金曜日)	5月8日から
櫟 本公民館クラス	櫟本町2460番地1	5/28～11/19(毎週火曜日)	電話で(先着順)
二階堂公民館クラス	嘉幡町520番地	6/27～12/19(毎週木曜日)	6月3日から
福住公民館クラス	福住町2025番地1	6/27～12/19(毎週木曜日)	電話で(先着順)
市立メディカル センタークラス	富堂町300番地11	8/28～2/19(毎週水曜日)	8月1日から
朝和公民館クラス	三昧田町460番地3	8/29～2/17(毎週木曜日)	電話で(先着順)

*実施日は毎週同一曜日を基本としていますが、変更される場合もあります。

【申込先】 天理市健康福祉部福祉政策課 TEL 63-9260 (ダイヤルイン)

各クラス 全25回(オリエンテーション、修了式を含む。)

※車での来場はできるだけご遠慮ください。

～参加者募集～

参加費

無料です。

申込方法 電話(先着順)

参加要件

1人で教室に通える要介護認定を受けていない、おおむね65歳以上の人

*要支援認定の人は参加可

～サポーター募集～

「活脳教室」参加者に対して学習支援を行うボランティアスタッフを募集します。

教室サポーターの役割は、参加者の「脳トレや体操」支援を通して、「仲間づくり」や「社会参加へのきっかけづくり」の支援を手伝っていただくものです。

対象 明るく高齢者との会話を楽しめる人(若い方歓迎!!)

内容 週1回3時間程度、参加者への学習支援など

申込方法 電話(随時)

謝礼 1,000円

*申込先は参加者申込と同じ

【問い合わせ】天理市健康福祉部福祉政策課

TEL 63-9260 (ダイヤルイン)

「読み書き」「計算」が 脳の老化をふせぐ

「前頭前野」は脳の司令塔

大脳は、前頭葉、側頭葉、頭頂葉、後頭葉の四つの部分に分かれています。

最新の脳研究で、前頭葉の中の「前頭前野」という領域が、すべての情報を統合して、考えたり、判断するという重要な働きをしていることが明らかになりました。

前頭葉はまさに「脳の司令塔」と言えます。その前頭前野の機能が低下すると認知症になることがわかっています。



前頭前野の働き

1. 思考する
2. 行動を抑制する
3. コミュニケーションをする
4. 意思決定をする
5. 情動を制御する
6. 記憶をコントロールする
7. 意識・注意を集中する
8. 注意を分散する
9. やる気を出す

「前頭前野」を活性化させるには



川島隆太教授

東北大学・川島隆太教授による脳機能イメージング研究[※]で、一桁のたし算などの簡単な計算問題を解いているとき、本を音読しているときに、左右の前頭前野を含む脳全体が活性化することがわかりました。

その研究を活かして、「読み書き」「計算」による脳のトレーニングが開発されました。

※人間が様々な行動や思考をしているときに脳がどのように働いているかを画像によって捉えて分析する研究です。

前頭前野が活性化する例

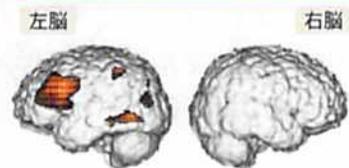


3+4=などの簡単な計算をしているとき



本を声に出して読んで(音読して)いるとき

前頭前野があまり活性化しない例



54÷(0.51-0.19)=などの複雑な計算をしているとき



一所懸命に明日の予定を考えているとき

上の脳画像は、血流が増え活発に働いている部分が赤くなっています。簡単な計算や音読をしているときに、脳が活性化していることがわかります。

「脳の健康教室」のラクラク楽習とは

■ラクラクできるから“楽習”

「脳の健康教室」では、「読み書き」「計算」の教材の中から、ラクにできるところから楽習していただきます。

教材は読みやすい大きな活字を使い、「読み書き」教材では、受講者の皆さまに親しみやすい題材を選ぶなど、楽習しやすいように配慮されています。



読み書き教材

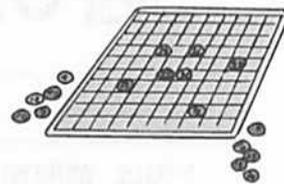
3 + 4 =	9 - 5 =
5 + 7 =	7 - 2 =
7 + 3 =	10 - 3 =
4 + 6 =	12 - 8 =
9 + 4 =	13 - 7 =
5 + 8 =	11 - 9 =
8 + 5 =	14 - 6 =
6 + 2 =	12 - 2 =

計算教材



■教室には週に1回通います

教室には一週間に1回、決められた時間に通います。教室では、「読み書き」「計算」の楽習に加えて、「すうじ盤」というゲームのような教具を使った楽習もします。



楽習とともに大切なことは、お仲間やサポーターとの会話です。人と人とのコミュニケーションが、さらに脳を刺激し活性化させます。



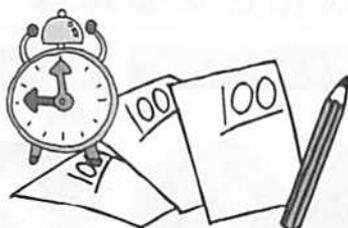
■毎日、朝食後に10～15分程度の楽習

ご家庭でも、「読み書き」「計算」の2種類の教材を1日3枚ずつ毎日楽習します。

朝食後は脳が活発に働く時間です。教材を楽習して「脳の健康体操」をしましょう。

「読み書き」教材の楽習は文章を声に出して読みます。「読み書き」「計算」ともに少しスピードを意識して楽習するのが脳を活性化させるコツです。

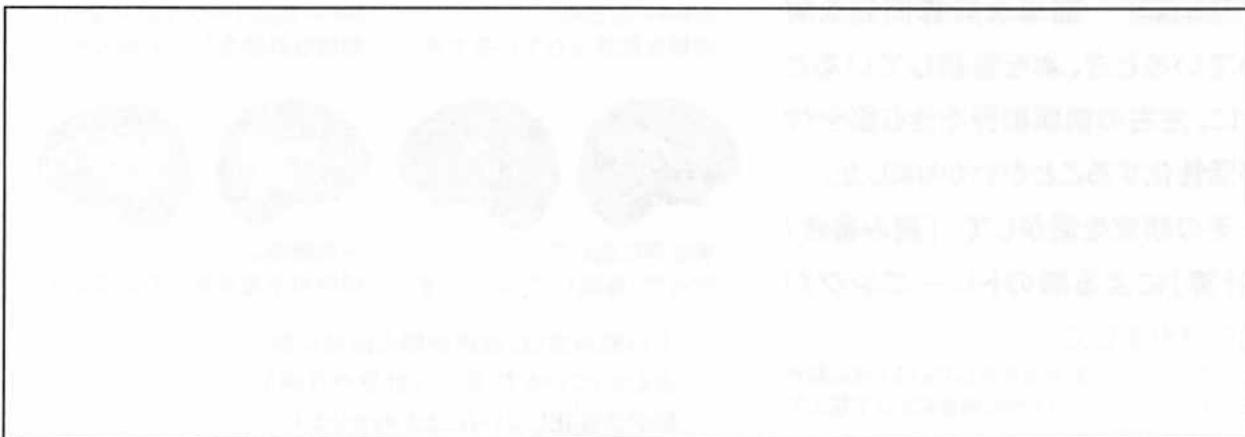
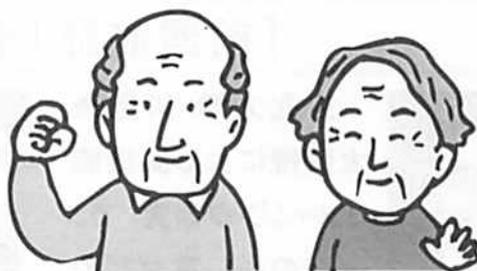
自宅で楽習した教材は、自分で答え合わせをします。そして自分で大きなマルと100点をつけます。



■脳を鍛える生活習慣をつくります

日常生活において、新聞のコラムを音読したり、そろばんや電卓を使わずに計算する習慣を身につけていただくことを目指しています。

一週間に1回教室に通うことで生活のリズムができます。





(新規) 樺本公民館 5/28～毎週火曜日



市民サポーター養成講座



(新規) 柳本公民館 5/31～毎週金曜日



メディカルセンター 8/28～毎週水曜日