



コロナ禍の中で新年を迎え、皆様お元気でお過ごしでしょうか。感染予防のため、外出の機会も減りご自宅で過ごす時間が多くなっていることと思います。今号は、認知症についての第3弾、認知症予防に効果的なデュアルタスクトレーニングを紹介します。是非実践してみてください。

## ◎デュアルタスクとは・・・

一度に2つ以上のことを同時に行うことで、「ながら作業」とも言います。

## ◎デュアルタスクの効果

ながら作業を行うと、なぜ認知症の予防につながるのでしょうか。運動をすることは、脳の体を動かす部分を活性化させます。それに加えて課題を達成させるために考えることは、思考を動かし脳の前頭葉の部分を活性化させます。このように、一度に2つ以上のことを同時に行うことで脳の様々な部分を活性化させて認知能力を向上させると言われています。

## ◎デュアルタスクトレーニングの基本は

- ①手指を動かすこと (あやとりやお手玉遊びも有効です。)
- ②頭で考えること
- ③声を出すこと
- ④2つのことを同時に行う



## ◎今日から実践してみよう！ デュアルタスク

日々の生活の中でできるデュアルタスクメニューを紹介します。

### 1. 足踏みしながら

課題①：歌を歌う。

課題②：歌と足踏みに合わせて手をたたく。(1,2,3・1,2,3とカウントし3で手をたたくなど。)

課題③：足踏みに合わせて手をたたきながらクイズに答える。

(足踏みしながら手をたたき、魚や野菜など物の名前を言ったり、しりとりをしたりします。)

課題④：足踏みをしながら3の倍数で手をたたく。なれたら5の倍数で手をたたく。

課題⑤：足踏みをしながら100から7を引いていく計算をする。

まだまだたくさんのトレーニング方法があります。

『デュアルタスクトレーニング』と検索して楽しくトレーニングを行ってみてください。

## ～編集後記～

これまで、認知症について、認知症の人との接し方、認知症予防トレーニングについてを特集してきました。次回春号は、認知症者を含めた要支援者、要介護者、家族の相談窓口である地域包括支援センターと地域包括システムについてを取り上げます。新年を迎えましたが、まだまだ、コロナウイルスに悩まされそうですね。皆様も日々感染予防に努め、今年1年が良い年となりますようにお祈り申し上げます。



特別養護老人ホーム義明苑  
看護連携委員会