

# 認知症予防レクリエーション

2023



# 認知症予防レクリエーション

2023

## 【折り紙で四角の小物入れ作り】

Approach

『側頭葉』・『後頭葉』

これはまずパーツの折り方を、指示を聞いて理解する、ということが認知症予防になります。

主に聴覚をつかさどる側頭葉へのアプローチです。言葉での説明だけでは難しい、そんな方には折り方を見せて、理解してもらいました。これは主に視覚による情報処理、後頭葉にアプローチをしています。

そして、どのようにパーツを組み合わせるとどうなるか、といった空間推測に関しては、主に後頭葉と頭頂葉にアプローチしています。

あー！できなくてイライラする！そんな感情をコントロールできるか、その点は主に前頭葉にアプローチしています。これはどのレクリエーションにも共通して言えることです。

大脳の「前頭葉」「頭頂葉」「側頭葉」「後頭葉」はそれぞれが独立して機能しているのではなく、互いに情報を連絡しあい、機能を果たしています。

四角形がうまくできた方にとっては意欲の創出（前頭葉へのアプローチ）に繋がったかと思われます。その後、難易度の高い六角形の箱にも挑戦しておられました。



# 認知症予防レクリエーション

2023

## 【カレンダーボード作り】

Approach  
『頭頂葉』

コルクボードに1から31日、月曜日から日曜日、1月から12月までのコマをペットボトルキャップで作り、毎月配置を変えていくということで見当識にアプローチしたレクリエーションです。

毎月の月末にただカレンダーをめくる（人によってはその紙でメモ帳を作る）だけでなく、来月は何曜日から始まり、どんな祝日があり、といった認識をもってもらいたいということが狙いです。

ボードにどのようにコマをバランスよく配置していくのか（空間認識）、彩りはどうしていくのか（色彩感覚）は主に後頭葉にアプローチしています。

また、コマをボードに刺す感覚は、日常生活で頻繁に体感するものではないので、コルクボードの質感などを感じることで主に頭頂葉にアプローチしています。意外と柔らかいことに気が付きます。

「何曜日始まりにしようかしら？」「わたしは日曜日よ」と、コミュニケーション促進も図るきっかけも企図しています。これは主に前頭葉にアプローチしています。



# 認知症予防レクリエーション

2023

## 【ポンポンマット】

Approach

『前頭葉』

触ると、身体の一部に触れると気持ちいい、そんな感覚を持っていただけたなら、と考え、それがご自身で作れたなら、という意図で実施しました。

毛糸でポンポンを作っていきますが、そのときに毛糸の温かみを感じる、そんな感覚は主に頭頂葉にアプローチしています。

そして、ご自身の好きな形につくりあげる。前述した折り紙の箱やコルクボードカレンダーのように決まった形はありません。ご自身で好きなように制作していただく。

自由度を持たせて、自身の判断で制作していくことは、主に前頭葉にアプローチしています。

大きさも色も形も自由。一切指示しません。やり方を教えるだけ。指示がないとできない、といった「待ちの姿勢」を避けるためです。自発性にアプローチした、初めての試みでした。



# 認知症予防レクリエーション

2023

## 【バレンタインチョコづくり】

Approach

『頭頂葉』

バレンタインなんか渡す相手もないわ・・・、そんな声が女性陣から聞こえてきましたが、誰かに渡すことを目的として企画したレクリエーションではありません。

レクリエーションでは料理はできません。でも、チョコレートくらいなら、と食品衛生に配慮しつつ企画しました。

今まで「物をつくる」ことが主でしたが、「食べ物をつくる」ことの楽しみ、簡単なので男性も参加してできる。また、自分の感情を表現する機会として「バレンタインデー」は存在する、ということを理解していただくため、主に前頭葉にアプローチした企画でした。

下手くそでも全然いい。食べてしまえば同じ。そんな会話を交わして、楽しんでいただければ、と考えました。



# 認知症予防レクリエーション

2023

## 【ハンドマッサージ】

Approach

『頭頂葉』

ハンドマッサージは特に資格がなくても施行できる、という事実確認をした上で、一人10分程度でしたが、自律神経のリラックス効果を狙い実施しました。

人はマッサージしてもらおうと気持ちよくなります。施術者の技量はとりあえず置いておいて、誰かに自分の身体を触れられることの感覚がどういったものかを感じてもらうために、主に頭頂葉にアプローチした企画です。

気持ちいい、といった感覚が「セロトニン」という脳内ホルモンの分泌にも繋がります。

ただ、人に触れられたくない、信頼関係が構築できていなければ不快感でしかない。そういった点に配慮して、事前に書面による説明、承諾書をとっています。



# 認知症予防レクリエーション

2023

## 【桜の貼り絵】

Approach

『前頭葉』

初回のヒアリングなどで、参加者のみなさんは「絵を描く」ことにとっても抵抗があることは把握していたので、桜の木のイラストはこちらで準備し、そこに自由に、色とりどりの桜の花びらを貼っていただく、というレクリエーションを実施しました。

桜の花びらは、ピンクばかりではありません。敢えて、現実には存在しない色のはなびらもたくさん混ぜています。

どうしても自分の作品はピンク色にしたい！でも、花びらは参加者みんなで共有して、それぞれ選んで貼り付けていきます。

ピンク色ばかり使ってしまったら、他の人が使えなくなるかも。そういった周囲に対する配慮ができるかどうか、といった点で主に前頭葉にアプローチしたレクリエーションでした。

どこにどんな花びらを貼るのか、もちろん自由です。「ここに貼ったらいいかなあ？」「先生、これ、おかしくないですか？」

敢えてYES・NOは答えません。自由にしていただきたいからです。正解はないからです。



# 認知症予防レクリエーション

2023

## 【クラフトかご作り】

Approach

『側頭葉』

これは今までの作品作りの中で、一番難易度が高いものです。簡単そうに見えて難しい。難しいのでやり方を口頭で説明しました。主に側頭葉へのアプローチです。

また、空間認識（こうやっていけば、交互に編めるのではないか？といった推測）をしていただくという事も意識していました。

## 【紙粘土でコップ作り】

実際にコップとして使用していただくわけではないですが、カラフルな紙粘土を、様々な形に成形してペットボトルを半分に分けて、それに紙粘土を貼り付けていく。

このレクリエーションは、サンプル通りに作ろうとされた方もおられ、成形の技術に元パン職人のスキルも含まれていました。実際にパンをつくるわけではないですが、そういった点で目新しいレクリエーションにはなったかと思います。



# 認知症予防レクリエーション

2023

## 【コットンボール】

Approach

『脳幹』『後頭葉』

これは水風船に刺繍糸を巻き付けて、ボールを作り上げ、LEDライトを用意してランプシェードとして使っていただけたらと考え、夜、寝る前の枕元にシェードを通した柔らかでカラフルな光が、安眠効果があるのでは、と企画しました。

夜寝る前というのは、脳が休まる環境を作ること、眠りに備えていく。生きていく上で大切な時間です。高齢になると眠りが浅くなります。レム睡眠とノンレム睡眠を人は脳内で繰り返して、朝を迎えますが、「レム睡眠」つまり身体は眠っているけれど脳が休まっていない睡眠が多くなると、日中傾眠、夜間の途中覚醒となり、質のいい睡眠とは言えません。

脳は大腦皮質のみだけではありません。間脳、小脳、脳幹などといった複雑な部位で構成されています。

眠りは脳幹にアプローチします。脳幹は呼吸中枢などがある、生命維持に関わる部位です。

利用者さんにとっては「水風船でつくる」ということが目新しかったようで、あとはご自身が好きな刺繍糸をどれだけバランスよく巻き付けていくか。主に後頭葉にアプローチした、色彩のチョイスを皆さん、どのようにしていくのか、その点を見ていました。糸のチョイスに個人の個性が最も出た、講師側としてはとてもおもしろいレクリエーションでした。



# 認知症予防レクリエーション

2023

## 【クリスマスツリー作り】

Approach

『前頭葉』

クリスマスツリーを作るパーツは、ポンポンマットで作っていたポンポンの作り方を記憶しているか、飾り付けの他のパーツについても簡単なものですが、話を聞いていれば容易にできる内容にしました。

「みんなで一つのものをつくる」参加者同士のコミュニケーションは必須です。主に前頭葉へのアプローチに重点を置きました。

それができる利用者さんたちだったので、骨組み以外は利用者さんにしていただきました。

自由に楽しく作業していただければ、どんな仕上がりになっても、それが完璧な作品なのです。何も「これはこうしたほうがいい」といったことは一切言いません。

主役は利用者さんたちです。ポンポンも緑ばかりではなく、敢えてカラフルなものを用意する。それをどのように配置していくのか。それぞれの利用者さんの会話で、決まっていきました。

「ここ、白くなくても良いんじゃない？」「ここ、もう少し緑色を足そうか」そういった会話が、こちらが誘導しなくても自発的に交わされていました。前頭葉が活発になっている現象です。

