

# 筑後カレッジ通信

令和1年  
11月15日

**脳トレって効果ある？**脳トレが知力低下に効果がないという研究があることを知りました（効果ありという研究者が多数）。

ところで、筑後カレッジでは計算問題、漢字の読み書きなどを行っています。この2つは導入がスムーズです。簡単な塗絵は導入には若干難しさがあります。課題難易度が上がるためか、はみ出る、色使いが不安定など、構成等に影響が出てきます。次に簡単なパズルです。導入への抵抗がみられはじめます。ピースを見本と比較してもどの部分かわからず、位置も示しても向きがわからないことが多いようです。立体になるとさらに課題難易度が高くなるのでしょうか。

ここで疑問ですが、それではなぜ様々な認知機能や運動機能が必要な輪投げや風船バレーができるのでしょうか？操作の曖昧さ、遊び、余裕があるためでしょうか？

輪投げは入らなくても「調子が悪かった」「おいしい」で片づけられ、導入はスムーズ。パズルのピースが入らないところは、「調子が悪かった」という言葉では片付けられないですね。ピースを入れる動作は、操作性、協調性、視野、視力、認知などの機能の正確性が求められます。遊びや余裕はありません。導入の難しさがここにあるかもしれません。

訓練やトレーニング。日常の生活動作にどう結び付くのでしょうか？

最近、玄関のかぎの差し込みができない方が。視力、操作性、協調性、感覚、運動など問題があるのでしょうか？大きな機能低下は見られません。動作の正確性が必要なパズルは効果ありそうです。脳トレが知力低下に効果がないという研究者がいても、視点を変えると日常生活に直結しており、**動作訓練効果**は絶大です。筑後カレッジでは、いろんな脳トレ、作業活動の効果を検証していきます！

スマイルケアプランサービス  
デイサービス筑後カレッジ  
電話0944-33-1211



**調理訓練。**豚肉、キャベツ、玉ねぎ、そば、紅ショウガ、青のり、たまごで焼きそばをつくりました。ほぼ全員完食でした。皆さん手際が良く調理はスムーズでした。そしておいしかったです。

**インフルエンザ予防接種。**だんだんと寒くなってきました。私も体の調節がうまくいかずすぐに鼻水が。まずは予防接種で重症化を抑えましょう。それから普段の手洗い、うがいが基本のようですね。寒い冬を乗り切りましょう！

**拳闘。**何と読むのでしょうか？答えは「けんとう」と読みボクシングのことです。1960年代70年代は黄金期で、ファイティング原田、小林弘、沼田義明、柴田国明、大場政夫、輪島功一らが世界王座として活躍し、野球のON、相撲の大鵬と並ぶヒーローだったそうですね。覚えていませんか？

11月7日には井上尚弥選手がWBSS世界チャンピオンに。この試合は死闘と言われ伝説に残る試合だったそうです。試合後、「チャンピオンは親子の夢だった」と話されたことが印象的でした。

日本人も世界で活躍されるプレーヤーが多く誕生しているように思います。スポーツ科学的にも高いレベルでの指導、教育が行われているんでしょうね。オリンピックも楽しみです。