

「最近、物を置いた場所や人の名前を思い出すのに時間がかかる。そんな人もいるのではないでしょか。フレイル予防には、記憶力などの認知機能の維持が大切。頭を動かせて、脳に刺激を与えることが重要です。」

(小池勇喜)

## 声出しトレーニング

「声出し脳トレーニング」東京都墨田区。介護予防に取り組むNPO法人「声とことばの力」(東京)と、東京都健康長寿医療センター研究所が共同開発した「認知症予防朗読プログラム」に基づいて、健康体操や口腔トレーニングをする内容だ。相手が聞き取れる声量で、明瞭に話す力を維持することは、フレイル予防の一つである「社会参加」にもつながる。

昨年12月に開催された教

室では、手の指を動かしながら発声するトレーニングをした後、「リレー朗読」に挑戦した。リレーでバト

「漢字が二つ重なっています。何という字なのか、考えてみてください」

声出しのトレーニングをする参加者(東京都墨田区で)

千葉県成田市で昨年12月に開かれた介護予防教室。スクリーンには、漢字2文

成田市介護保険課の平岡尚子課長は、「認知症やフレイルのリスクを下げ、元気

に生き生きと暮らせるまちづくりを進めていきたい」と語っている。

がっぱ」「婿がっぱ」と、短い言葉を順番に読み上げた。講師は「口をしつかり開けて」「もっと大きな声で」などアドバイスしていた。

参考の中には、新型コロナウイルスの感染拡大で会話の機会が減った人も多い。田中義人さん(76)は「楽しく声出しができる教室は貴重な場所。教室への参加を通じて、健康状態を維持していきたい」と話す。

同NPOの平尾麻衣子理事長(46)は「声を出すこと

は「ミニニケーションの基

本。朗読は『話す』機能の

維持と認知症予防に役立つ

ので、ぜひ挑戦してほしい」と呼びかけている。

参考の中には、新型コロナウイルスの感染拡大で会話の機会が減った人も多い。田中義人さん(76)は「楽しく声出しができる教室は貴重な場所。教室への参加を通じて、健康状態を維持していきたい」と話す。

参考の中には、新型コロナウイルスの感染拡大で会話の機会が減った人も多い。田中義人さん(76)は「楽しく声出しができる教室は貴重な場所。教室への参加を通じて、健康状態を維持していきたい」と話す。

ニッセイ情報テクノロジー

(東京)などがシステム化

教授(認知症学)が監修し

した。

成田市では2020年度

から、プログラムを使つた

教室を始めた。4か月間の

教室が終わるときに体力と

認知機能を測定し、効果や

生活で気をつけるべき点を

確認する。過去には、記憶

力や注意力の向上、ふらつきを防ぐバランスの改善な

どがみられたという。

参考の中には、新型コロナウイルスの感染拡大で会話の機会が減った人も多い。田中義人さん(76)は「楽しく声出しができる教室は貴重な場所。教室への参加を通じて、健康状態を維持していきたい」と話す。

参考の中には、新型コロナウイルスの感染拡大で会話の機会

# 認知機能維持へ脳を刺激

「声出し脳トレーニング」東京都墨田区。介護予防に取り組むNPO法人「声とことばの力」(東京)と、

東京都健康長寿医療センタ

ー研究所が共同開発した

「認知症予防朗読プログラ

ム」に基づいて、健康体操

や口腔トレーニングをする

内容だ。相手が聞き取れる

声量で、明瞭に話す力を維持することは、フレイル予

防の一つである「社会参加」

にもつながる。

昨年12月に開催された教

室では、手の指を動かしながら

声を出すこと

が重要です」とインストラ

クターが声をかけていた。

この日は筋トレや有酸素

運動も実施。一連のプログ

ラムは筑波大の朝田隆名監

修(認知症学)が監修し

していきたい」と話す。

参考の中には、新型コロナウイルスの感染