

かながわ人生100歳時代ネットワーク

# 「この指とまれプロジェクト」

高齢者をげんきに！  
「脳トレ教室」実施プロジェクト

NPO法人 こころとからだの介護予防協会

## ①団体概要

---

- 法人格所得年月日：2003年10月1日（21生都管法特第101号）
- 約10年前から「認知症予防脳トレ士養成セミナー」を一般を対象に開催、今までに、全国で 500人以上の「認知症予防脳トレ士」を誕生させている。
- その「認知症予防脳トレ士」のうち、現在、実際に脳トレ指導者として、地元で積極的に活動しているのは約1/10。
- NPOは、「認知症予防脳トレ士」の活躍を、①技術的な指導と相談、②コンテンツの提供という2つの面でサポート。
- なお、認知症予防脳トレ士は、自動的に会員

## ②事業概要（1）

- 概要

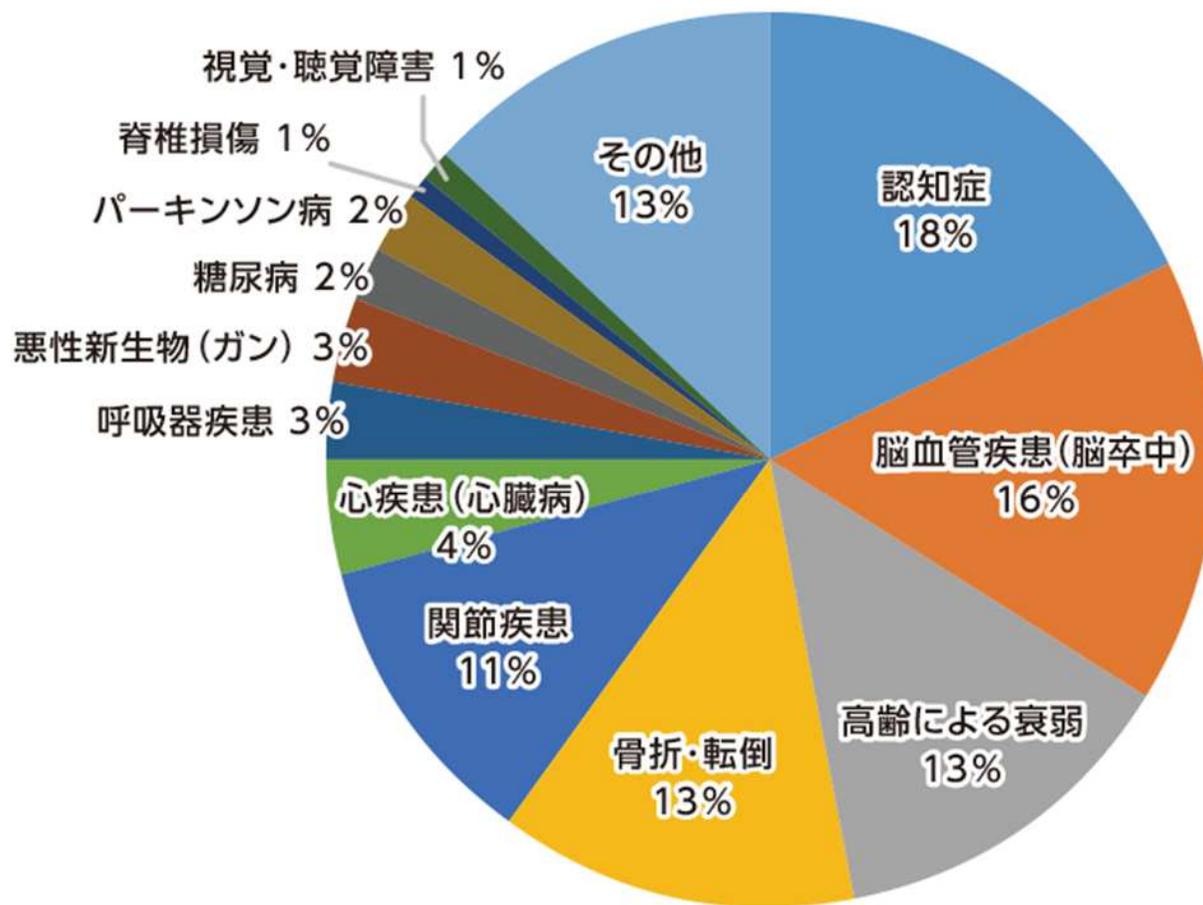
脳トレ士の派遣・脳トレコンテンツの提供などの事業により、高齢者の認知症予防や発症の遅れに寄与

- 経費

初回無料

次回より有料

要介護になる原因



出典：厚生労働省「2019年 国民生活基礎調査」

## ②事業概要（2）

### • 教室実施と主催

地域包括支援センター・自治体（の健康福祉課）・施設・病院・町内会・各種クラブ・企業団体など



①SOMPOケアラヴィーレレジデンス戸塚

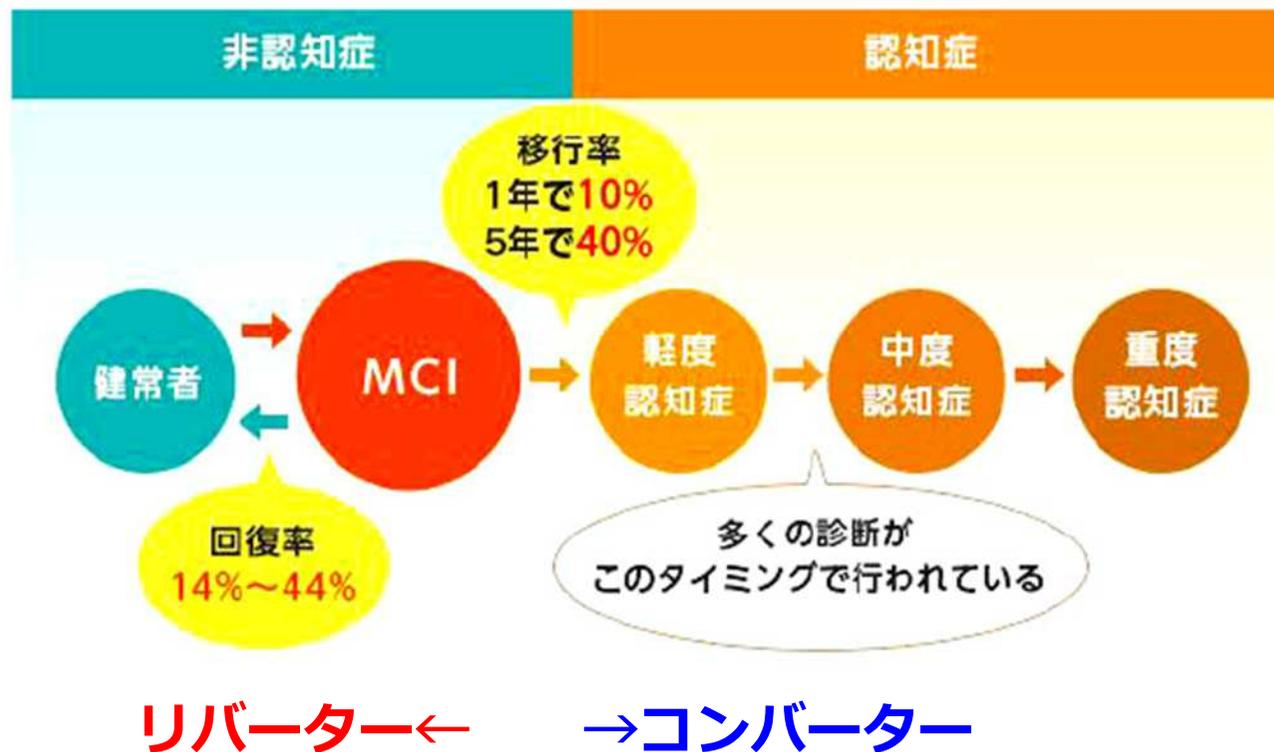
②相模台第1地域包括支援センター

③鶴ヶ島市健康長寿課（市民センター）

### ③事業の期待する効果

認知症予防教室を実施することにより、高齢者に、

- ① 医療として認知症の予防
- ② 「やる気」「生きがい」を感じてもらおう
- ③ 社会的参加を促す



## ④対応するSDG s のゴール

---



## ⑤連携を期待するリソース

---

脳トレ教室の実施は2通り

- ① 脳トレ士の派遣＋脳トレ士にコンテンツの提供
- ② コミュニティ内に指導者を育成（養成）し、指導者をサポート＋脳トレコンテンツの提供

①②を通じて、

ヒューマン・リソースとなる指導者の養成が必要  
（アセットと言うべきコンテンツは十全）。

## ⑥事業のスケジュール（1）

- ① 脳トレ士養成講座
- ② 実践力アップ講座  
（ぱぴぷ脳トレドリ  
ルの実践講座・コン  
テンツも提供）

を随時開催

### オンライン 認知症予防 脳トレ士養成講座

2023年12月2日（土）・9日（土） 2日間

この脳トレ士養成講座で、認知症予防のノウハウを学び、  
認知症予防という社会貢献活動と一緒に実践しませんか！



上：講演中の田中喜代次  
筑波大学名誉教授  
右：講座風景（講師は  
小貫榮一NPO代表）



脳トレ士養成講座の内容：

- 第1日目 ① 高血圧・フレイル・脂質異常症と認知症（田中喜代次名誉教授）  
② 認知機能の低下とニューロンの伝達（小貫榮一NPO代表）
- 第2日目 ① MMSEのチェックでわかる認知機能とは（小貫榮一NPO代表）  
② 「認知症予防脳トレ教室」実践（実践豊富な脳トレ士）

## ⑥事業のスケジュール（2）

① 脳トレ士養成講座

② 実践力アップ講座  
（ぱびぷ脳トレドリ  
ルの実践講座・コン  
テンツも提供）

を随時開催

ぱびぷ脳トレ



「ぱびぷ脳トレ」とは

- ・「ぱワポ」で作成したコンテンツを
- ・「ピーC（PC）」にインストールして
- ・「ぷロジェクター」で投影して進める  
脳トレのことです。

## ⑥事業のスケジュール（3）

「ぱびふ脳トレ」の  
コンテンツは、3000  
以上のページ数

### 中核症状

- 記憶障害
- 見当識障害
- 理解・判断力の障害
- 実行機能障害
- 失語・失認識・失行



	「ぱびふ脳トレ」のジャンル	記憶障害	理解力・判断力低下	見当識障害	言語障害（失語）	実行機能障害
①	言語力		○		○	
②	記憶力	○		○		○
③	遅延再生	○	○			○
④	二重課題	○		○		○
⑤	注意力			○		○
⑥	見当識		○	○		○
⑦	視空間認知			○		○
⑧	論理・計算力		○			○
⑨	流暢性		○		○	
⑩	アクティブ・その他	○	○	○		

## ⑥事業のスケジュール（4）

「楽しかった」「次も参加したい」が約90%

ある担当者からのメール

ご参加の方と話をする機会がございました。

「とても楽しく参加できたし、半分以上正解できたことも嬉しく、今後も時々やってほしい。初めは緊張したけど慣れてきたら対応できたと思う。教室では緊張したが、その緊張感も快かった」

### <アンケート集計>

「認知症予防脳トレ教室」にご参加いただき、ありがとうございました。

回答者165名(100%)

1) 「脳トレ教室」は楽しかったですか？

楽しかった	ふつう	そうは思わない
149名	14名	2名
90.3%	8.5%	1.2%

2) 参加してみて、実際に脳トレになったと思いますか？

脳トレになった	ふつう	そうは思わない
144名	20名	1名
87.3%	12.1%	0.6%

5) 次に、同じような「脳トレ教室」があったら参加したいですか？

参加したい	ふつう	そうでもない
147名	11名	7名
89.1%	6.7%	4.2%

## ⑦ ネットワーク団体へのメッセージ

---

- 認知症予防脳トレ士（認知症予防脳トレ指導者）養成講座の受講者を募集。
- 認知症予防脳トレ指導者が活躍できる場（脳トレ教室など）への脳トレ士派遣の受託。
  - 単独の脳トレ教室
  - エクササイズ教室などの活動にプラス
  - 高齢者の活動スケジュールの中で
- NPOが派遣する「認知症予防脳トレ士」のほかに、自身のコミュニティ内で活動する認知症予防脳トレ指導者を育成し、サポート。