

## ● 講師のご紹介

### 「本山式筋トレ」

筋肉を鍛えると同時に、筋肉で受けた刺激を感覚神経経由で脳に伝え、脳を活性化するプログラムです。

#### 【考え方】

筋肉は神経を通じて脳につながっています。脳が筋肉に「動かせ」と命令すると【運動神経】を通じて、命令が脳から筋肉へ伝えられます。一方、筋肉が動いた結果として「痛い」「疲れた」等の刺激が【感覚神経】を通じて筋肉から脳へ伝えられます。この筋トレではこのような【感覚神経】を通じた筋肉と脳のつながりを強化し、筋肉の刺激を脳に伝える働きを促進します。脳内には使われていない細胞が数多く眠っている（認知予備能仮説※1）と言われますが、このように筋肉で生じた刺激をより多く脳に伝えることにより、眠っていた脳細胞を活性化させることを目指します。



筋トレは脳トレになるか



日常動作・運動能力向上



基礎代謝向上・寝たきり予防

#### 【やり方のコツ】

本プログラムでは特定の筋肉部位を指定して、部分的に鍛えます。鍛えている最中に「今、ここの筋肉を鍛えているぞ」と意識するだけで、簡単に脳へ刺激が伝わります。

筋肉を鍛えながらに筋肉に意識を集中させることが最大のコツです。



#### 【講師】 本山 輝幸 先生

筑波大学にて脳と筋肉の関係を研究。国の認知症予防プロジェクトにも参画。現在は各地の認知力アップデイケアにおいて運動指導にあたる。第24代ミスター神奈川ボディビルチャンピオン。



※1 Stern Y, Cognitive reserve in ageing and Alzheimer's disease. Lancet Neurol 2012;11:1006-1012

# 「GO! トレ」

手足の動きを組み合わせたリズム運動で体の動きを司る神経系を刺激し、心身を活性化するプログラムです。

## 【考え方】

楽しむ気持ちと動きやすい体の維持は、日々の彩りを豊かにし、健康寿命の延伸にもつながります。

視て、聴いて、動きをイメージしながら体を動かすことを楽しみましょう。手足の動きの組み合わせを中心とした「リズム運動」で、体の動きをコントロールする神経系を刺激するとともに、脳と心に「面白い!」「楽しい!」といった心地よい刺激を与えていきます。新しい刺激にわくわくするように、様々な動きを楽しみましょう!



手足を様々な動かして!



有酸素運動を中心に!



バランス・ストレッチ要素も加える!

## 【やり方のコツ】

楽しく動ければ OK です!

「GO!トレ」は、トレーニングを楽しむプログラム。

肩のちからを抜いて朗らかに、いろいろな動きに挑戦していきましょう! リズムと一緒に、心も弾ませながら参加してくださいね。体力に合わせて繰り返し挑戦してみてください!

## 【講師】 安部 昌代 先生

健康運動指導士

健康運動実践指導者

体と心の健康について学び、分かりやすく伝えることがライフワーク。対象者の笑顔と活力を増やすべく、医療機関や自治体、地域の運動教室などで活動する傍ら、介護予防分野の研修会講師なども務めている。



## 「頭の運動」

普段行わない動きを行うことで、眠っている脳細胞を使用し、脳を活性化するプログラムです。

### 【考え方】

脳細胞は再生できないにもかかわらず、人間が一生で使う脳細胞は、脳全体の半分程度しかなく、残りの半分以上は眠っていると言われています（認知予備能仮説※1）。眠っている脳細胞を活性化させるためには、普段と異なる活動を行うことが重要です。

この考え方に基づいて、「頭の運動」では「ルールに反応して手足を動かす」「ルールを変化させて頭を混乱させる」

「左右で異なる動きをする」等、普段行わない動きをすることで、脳を活性化させていきます。

これらの動きは「判断力（物事を正しく認識し、目的や条件に応じて必要なものを選択する能力）」や「遂行力（物事を計画したり、順序立てたり、効率的に進められるよう優先順位をつけたり、と目的達成のために必要な能力）」も育みます。



左右異なる動きをさせる



ルールに応じて手を動かす



動きのルール変化させる

### 【やり方のコツ】

動きによっては苦手なもの、できないものが必ず出てきます。しかしこの時こそ、普段行わない動きをして脳を活性化させるチャンスであると捉えましょう。

合言葉は「できなくてもトライ」です。

一緒に頑張りましょう。

### 【講師】 辻元 淳志 先生

認知症予防トレーナー

ストレッチングトレーナー

五感をフル活用したプログラムをモットーに全国自治体や企業、医療機関・施設等で介護予防プログラムを提供している。



※1 Stern Y, Cognitive reserve in ageing and Alzheimer's disease. Lancet Neurol 2012;11:1006-1012

## 「みんなと脳トレ」

言葉をテーマにした脳トレ問題を出題し、注意力、記憶力、計算力を中心に鍛えるプログラムです。

### 【考え方】

集中力は脳の働きの一番基礎になるものです。「ちゃんと見よう」「ちゃんと聞こう」と意識して生活できるようになることで、“記憶力”や“考える力”などが高まり「あれ？何を取りに来たんだっけ？」という“もの忘れ”を減らすきっかけにもなります。

また記憶には“(1)頭に入れる (2)それをとっておく (3)思い出す”の3つのステップがあり、年齢を重ねることではじめに“(3)思い出す”ことが苦手になります。しかし、上手に手がかりを使うことで皆さんの頭はまだまだ回転していきます。

「もう年だから…」ではなく「年でもまだまだ！」なのです。こうした考え方の下で『意識する・集中する』と『思い出す』ことを中心に問題を作りました。「みんなと脳トレ」は脳を鍛えることが目的ではなく「楽しんで取り組んでいたら、いつの間にか“もの忘れ”が減った気がする」という感覚を目指しています。



「いろはかるた」で思い出す



指定した文字を早く見つける



様々な単語から連想する

### 【やり方のコツ】

脳トレで一番大切なことは『楽しむ』ことです。正解できるかどうかは二の次三の次なんです！

上手くいかない問題があればそれは全て僕のせいにして、「これは楽しそう」という問題にどんどんチャレンジしてください。

楽しむ気持ちや問題を通して、ちょっとした気づきが皆さんの日常生活をより豊かにしてくれるでしょう！

### 【講師】

#### 浅見 大紀 先生

臨床心理士

日本老年精神医学会認定上級専門心理士

東京学芸大学大学院卒

もの忘れのクリニックやデイサービス、個人宅に訪問してその人にあった予防プログラムを提供している。



## 「芸術の時間」

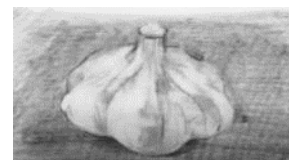
紙と鉛筆でできる簡単な創作活動をとおして、普段使わない感覚を刺激し、脳を活性化するプログラムです。

### 【考え方】

絵を描くと、感じる力が磨かれると言われます。これは創作活動によって今まで発見できなかったことが発見できるためです。こうした創作活動により普段使わない感覚を刺激し脳を活性化させることを目指します。それとともに絵を描くことによって人生を楽しく生きていくことも追及していきます。

### 【やり方のコツ】

上手く描こうとすると楽しめません。  
上手い下手は関係なくリラックスして制作を楽しむことが重要です。  
アートには答えがありません。そのため悩むこともあります。  
しかし、その悩みから新たな表現が展開されます。  
悩むことで思わぬ魅力的な作品に仕上がることもあります。  
様々な楽しみ方で取り組みましょう。



### 【講師】

蜂谷 和郎 先生



日本臨床美術協会常任理事  
臨床美術士  
東京藝術大学卒

藤木 晃宏 先生



日本臨床美術協会理事  
臨床美術士  
東京藝術大学大学院修了

大倉 葉子 先生



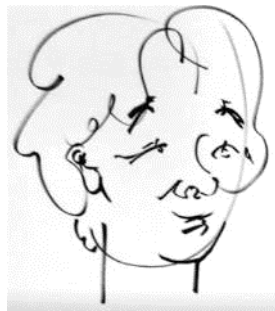
日本臨床美術協会理事  
臨床美術士  
女子美術大学卒

## 「脳活性アートARTMaN」

様々な創作技法を学びながら描画や造形の幅を広げ、  
多様な感覚を刺激するプログラムです。

### 【考え方】

普段使わない感覚を刺激し脳を活性化させるため、苦手意識などの固定概念から解放されて楽しく、自分らしさを再確認できます。  
表現する楽しさが日常生活を豊かにします。静物画や似顔絵など、抽象・具象を問わず楽しめるプログラムになっているため、  
知らず知らずのうちに注意力や空間認識、コミュニケーションへの積極性や素敵と思える感覚を養います。



### 【やり方のコツ】

プログラムを進めている中で、あなたが発想した  
ことを優先して下さい。仕上げようと思わず  
ゆっくりと、あなたにとって気持ちの良い感じに  
近づけて下さい。次にはこうしようか、ああしようか、  
と感じたものを形にすることが大切です。  
自分の思うままに描きましょう。

### 【講師】 鍋島 次雄 先生 井上 喜美江 先生



東京藝術大学大学院修了



プログラムアーティスト  
マネージャー

# 「音楽プログラム」

広く知られている有名な音楽をテーマに脳トレ要素が加わった、音楽で楽しく脳を刺激するプログラムです。

## 【考え方】

音楽療法士が歌唱や楽器演奏を行いながら「思い出す」「注意力を集中する」「タイミングをとる」等の要素を入れた脳トレゲームを展開します。どんな方でも楽しく体を動かしながら脳トレが行えるプログラムです。

- 音楽聖徳太子・・・曲を三つ同時に歌い題名を当てます。
- メドレー問題・・・メドレー曲を歌い、題名と曲数を当てます。
- 歌詞と曲の入替・・・歌詞が入れ替わった2つの曲を聴き、題名を当てます。
- つられないで歌う・・・異なる歌で邪魔をされながら、最後まで歌います。
- 歌詞間違い探し・・・歌を聴いて、歌詞の間違いとその個数を当てます。
- スローテンポアップ・・・10倍の速さで曲を流し、題名を当てます。
- 身体表現・・・音楽に合わせて体を動かします。ルールが変化します。



## 【やり方のコツ】

音楽は楽しく実施することが一番です。大きな声で歌いながらゲームに取り組みましょう。歌いながら取り組むことで脳トレとしての難易度は上がります。



## 【主な講師】

折山 もと子先生



桐朋学園大学卒  
国立音楽大学講師

宮島 緑先生



国立音楽大学卒  
認定音楽療法士

牧野 明日香先生



日本大学芸術学部卒  
認定音楽療法士

越智 健二先生



音楽講師

岡本 眞美先生



国立音楽大学卒  
認定音楽療法士

宮武 のぞみ先生



国立音楽大学卒  
認定音楽療法士

# 「ボイストレーニング」

誤嚥の予防、ハキハキとした声の維持を目的とした、歌を使った口腔機能改善、脳活性化プログラムです。

## 【考え方】

このプログラムでは、歌いながら口腔機能、舌、表情筋全体の筋肉を強化し、シニアに不足しがちな「食べる力」を鍛えます。また、呼吸機能を改善、維持するため、丹田（たんでん）を意識したやさしい腹式呼吸の歌唱法も取り入れています。その他、歌いながらリズムに合わせて体を動かす有酸素運動も取り入れ、歌唱時に連動する筋肉だけでなく、脳や内臓にも刺激を与え、楽しく身体全体を活性化させる効果を狙っています。



表情筋を使って声を出す



腹式呼吸トレーニング



肩甲骨を動かし肺回りの筋肉を鍛える

## 【やり方のコツ】

うまく歌うことを目的とせず、普段使わない口周りの筋肉を強化することが主眼です。

そのため、無駄な力を抜いて、表情豊かに歌うことが大切です。

また、身振り手振りを入れて、無理なく楽しく実施することも重要なポイントとなります。

## 【講師】山岸 典子 先生

日本大学芸術学部音楽科 声楽科卒業  
ボイストレーナー

病院や施設で演奏家と共にボランティアコンサートを開催。ベルカント唱法やヨガ、ピラティスの要素を取り入れた健康の為の歌唱法を研究し、各地で参加型コンサート、ボイストレーニング講座を企画プロデュースしている。

