

レクの医学的効果を活用する!! (案) 認知症(介護)予防教室の講師養成!!

～ ここでは、介護専門レクワーカー資格を取得します。!! ～

主催 日本健康レクリエーション学会
主幹 健康科学レクリエーション研究所
共催 やまがた健康レクリエーション研究会
協力 株式会社平安

楽しく認知症(介護)予防に 効果がある技術を実践的に学ぶ!!

ここでは、医学的効果があるレク技術を持った講師から、楽しみながら認知機能(体力)向上に役立つ技術を学びます。

認知機能の維持・向上をするには、運動、Nバック課題(欧米では認知予防と言えばNバック課題が標準です。)、デュアルタスク(二重課題)やマルチタスクを行い、ストレスを低下させ「笑いを生み出す」ことが必要です。

認知症(介護)予防を行うには笑いが必要ですが、単に楽しいレクを知っているだけでは、参加者から笑いを引き出すことはできません。

認知症(介護)予防活動を行うには、参加者を楽しく笑わせ、楽しく動かすためのコミュニケーション技術が求められます。

そのために、ここでコミュニケーション技術の基本であるアイスブレイキングのゲームを学ぶのです。

- 1 講習日程 (裏面日程表の通り)
- 2 場所 岐阜県山県市東深瀬505-1 小規模多機能ホーム「しゃくなげ」内2階会議室
東海環状自動車道「山県インター」近くに所在します。会場電話 0581-22-5911
- 3 申込先 (問合せ)岡崎 8月1日からメールで受付(先着順) メール先は toka19501015@yahoo.co.jp へ
- 4 定員 定員5人になり次第締め切ります。(その後はキャンセル待ちの受付をします)
- 5 持ち物 動きやすい服装、筆記具、お茶等の水分、ノートパソコンとUSBを持参する
- 6 受講料 参加費は15,000円(資格審査料を含む)とします。

講習はI～VIの単位制とし、補講は1単位毎に5,000円とし、見学者は1日5,000円とします。

- 7 講師(予定) 愛知学院大学教授、日本健康レクリエーション学会理事長 杉浦春雄
日本健康レクリエーション学会理事、健康科学レク研究所代表 岡崎敏朗
その他日本健康レクリエーション学会会員

教室の参加者は平均で20%程認知機能が向上!!

私たちは、学会オリジナルプログラムを使い、各地で楽しく「認知症予防教室」を行いました。その結果、参加者平均で20%程、認知機能の向上・維持が見られました。

今後も各地でレク活用による医学的検証を行って、認知症予防に楽しいレクリエーション活動等が、有効であることを医学的に証明する活動を実施します。

回	日 程 等	内 容	
I	7月15日(土) 13時～ 14時30分	楽しくできるレクリエーションの基本 その1 レクはなぜ楽しいのか、人はなぜ笑うのか、人が楽しくなるのはなぜか・・・に答える	
II	7月15日(土) 15時～ 16時30分	楽しくできるレクリエーションの基本 その2 アイスブレイキングとは(講義)、アイスブレイキングの方法(実技)	
III	7月16日(日) 10時～ 11時30分	レクリエーションクリニック(アイスブレイキング編) その1 ゲーム指導案の書き方(講義)、ゲーム指導の実際、指導体験する(実技)	
IV	7月16日(日) 13時～ 14時30分	レクリエーションクリニック(アイスブレイキング編) その2 当日は見本の指導案を参考にゲーム指導を実施し、その後講師と他の受講者からアドバイスを受ける。自分の指導案を作成し事務局にメールで提出する。	
V	10月8日(日) 10時～ 11時30分	レクリエーションクリニック(アイスブレイキング編) その3 前回メールで提出した指導案通りゲーム指導を実施し、その後講師と他の受講者からアドバイスを受ける。	
VI	10月8日(日) 13時～ 14時30分	レクリエーションクリニック(アイスブレイキング編) その4 参加する人の指導演習を見て、その人の指導法を適切に評価することで、自分の指導法との違いを学びます。	
事前審査	10月8日(日) 15時開始 (試験前日まで受付)	I からVIまでほぼ全ての課程を終了した人を対象とし、介護専門レクリエーションワーカー資格の事前審査を行います 後日開催する本審査会では、受験する人の実践指導ビデオを見て審査を行います。 合格者には後日資格証を送付します。	日本健康レク学会 理事長 杉浦春雄 理事 岡崎敏朗 その他

注1 受験希望者は、試験日までに申請書と指導できる実技の一覧表を提出して下さい。

注2 資格証発行手数料は1000円です。(学会員は無料です。)

注3 介護専門レクリエーション指導者資格を取得するには、介護専門レクリエーションワーカー取得後、介護専門レクリエーション指導者資格講習を受けて下さい。

注4 講習時間は、参加人数次第で多少前後する可能性があります。

認知症は、大きく9種類が知られていますが、約 50 種類の異なる病気の総称です。

介護・認知症予防を行うには、認知機能向上のために参加者同士が楽しく交流することが求められますが、そこで求められるのは楽しくできるコミュニケーション能力です。

ここでは、楽しくコミュニケーションが取れる基本的な方法として、レクリエーションゲームの技術を使って、指導技術を高めるため指導案の作成、実践を行い、講師のアドバイスを受けて技術の向上を目指します。

講師からは、レクリエーションはただ行うだけの「遊び」ではなく、セラピューティック(治療的)レクリエーションとして、認知機能向上のために使うことを習います。

そのためには、レクリエーションゲームの「楽しさの本質」、楽しくするための「演出法・展開法」を学び、「何のために行うのか?」に答えが出せることが重要です。(その答えが出せないようなら、効果的なレクリエーションゲームではなく、多くの人が「できる」と勘違いしている、ただ「知っている」だけの「遊び」のレクリエーションを行うだけなのです。)