

医学的効果を活用!!

# 認知症予防講座!!

(指導者養成講習会)

～ 認知症予防が確実にできる認知症予防教室の指導者養成を行います。 ～

主催 日本健康レクリエーション学会  
共催 健康科学レクリエーション研究所  
協力 社会福祉法人和光会グループ  
後援 もとす薬剤師会

## 認知症予防教室の講師は、この講座で学ぶ!!

認知症予防教室が各地で始まっています。

活動的な認知症予防教室の講師は、高度な認知症予防の知識、技能をもった人が求められますが、残念ながらできる指導者は不足しています。

ここでは、医学的効果があるレク技術を持った講師から、認知症予防の知識、認知機能向上に役立つ技術を学びます。

## 認知症予防に楽しいレクを使う、各種技術を教えます!!

ここでは、皆さんご存じの「レク=遊び」としてのレク指導法とは違い、「認知機能の維持・向上」ができるレク指導法を学びます。

認知症予防教室では、認知機能の維持・向上をする技術として、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。)、デュアルタスクやマルチタスク(二重課題)を含み、ストレスを低下させ、「笑いを生み出す」ようにレクを行う必要があります。

教室の運営では、楽しく活動を行い、「脳内ホルモンを出し」「ストレスを低下させ」「前向きに生きる」ためのコミュニケーション技術が求められます。

1 講習日程 (裏面日程表の通り)

2 場所 本巢郡北方町柱本白坪2丁目3番地  
特別養護老人ホーム ナーシングケア北方内 もちの木広場

3 申込先 (問合せ) 岡崎 9月1日からメールで受付(先着順) メール先は toka19501015@yahoo.co.jp です

4 定員 定員20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)  
なお、資格を目指さず見学だけする人を10人まで募集します。

5 受講料 資格希望者はⅠ～Ⅲは5,000円、Ⅰ～Ⅶは15,000円とします。  
(単位制とし、1回ごとに参加する資格希望者は4,000円とし、資格を希望せず見学だけする人は、1回の参加費2,000円とします。)

6 講師(予定) 岐阜市立岐阜薬科大学教授、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所長 岡崎敏朗  
その他日本健康レクリエーション学会会員

# 認知機能が維持・向上する

## レク技術を基礎から学ぶ。!!

私たちは、昨年岐阜県内で楽しいレクを用いた「認知症予防教室」を行いました。その結果、参加者ほぼ全員に、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、楽しいレク活動が、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	10月22日(日) 午後1時～5時	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	11月5日(日) 午後1時～5時	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	11月19日(日) 午後1時～5時	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	12月24日(日) 午後1時～5時	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 指導案を書き当日事務局に提出し、指導案通り参加者の前でゲーム指導実施(実技)
V	1月21日(日) 午後1時～5時	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 指導案を書き当日までに事務局へ提出し、指導案を配布して参加者の前でゲーム指導を行い、そのビデオ映像を見ながら、講師から個別にアドバイスを受ける(実技)
VI	2月25日(日) 午後1時～5時	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 指導案を書き当日までに事務局へ提出し、指導案を配布して参加者の前でゲーム指導を行い、そのビデオ映像を見ながら、講師から個別にアドバイスを受ける(実技)
VII	3月25日(日) 午後1時～5時	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5 指導案を書き当日までに事務局へ提出し、指導案を配布して参加者の前でゲーム指導を行い、そのビデオ映像を見ながら、講師から個別にアドバイスを受ける(実技)

介護レクリエーションコンシェルジュ資格試験審査 審査料 1000円 (資格取得後、下記の資格を目指します)

受験受付 11月19日～ 2月25日まで	I からⅢまでの全ての課程を終了した人を対象とします。 試験は、健康レク全般について筆記と面接があります。 合格者には後日認定証を送付します。	日本健康レク学会 理事長 杉浦春雄 事務局長 岡崎敏朗 他
----------------------------	---	-------------------------------------

注1 介護レクリエーションコンシェルジュ受験者は、試験日までに申請書を提出すること。

介護レクリエーションワーカー資格試験審査 審査料 2000円 (この資格取得後、下記の資格を申請できます)

受験受付 1月21日～ 2月25日まで	I からⅤまでの全ての課程を終了した人を対象とします。 受験する人の実践指導ビデオを見て審査を行います。 合格者には後日認定証を送付します。	日本健康レク学会 理事長 杉浦春雄 事務局長 岡崎敏朗 他
---------------------------	--	-------------------------------------

注2 介護レクリエーションワーカー受験者は、試験日までに申請書を提出すること。

介護専門レクリエーション指導者資格試験審査 審査料 3000円(介護レクリエーションワーカー取得後可)

受験受付 3月25日締切	I ～Ⅶまでの全ての課程を終了した人を対象とします。 受験する人の実践指導ビデオを見て審査を行います。 合格者には後日認定証を送付します。	日本健康レク学会 理事長 杉浦春雄 事務局長 岡崎敏朗 他
-----------------	---	-------------------------------------

注3 介護専門レクリエーション指導者受験者は、試験日までに申請書と指導できる実技の一覧表を提出すること。

注4 資格証発行手数料は1000円です。

注5 学会員は、審査料1000円引き、資格証発行手数料は無料です。