

# 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!!

～ 介護レク指導者資格を目指す講習です!! ～

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  
後援 本巢市

## 認知症(介護)予防教室の講師になるために!! 認知(老化防止)機能を維持・向上 させるレク技術を実践で学ぶ!!

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

認知症(介護)予防教室での指導は、良く行われている脳トレ(脳の活性化トレーニング)をやれば「脳が鍛えられる」のではなく、脳を活性化する活動を行うことが重要です。

つまり、認知症(介護)予防には、参加継続が重要で脳トレを黙々と行うだけでなく、参加者が「簡単に楽しく」継続できる活動を行うことが重要です。

そのためには「楽しくできる」理論の理解と演出・展開法が重要です。

この講習では、アイスブレイキングゲームを「楽しくできる」やり方に取り組みんでもらいます。ゲームは1～2個できれば、後はゲームの本を見れば楽しく展開できるようになります。

- 1 講習日程 (裏面日程表の通り)
- 2 場所 岐阜県本巣市上保 1-1-1 富有柿センター 電話: 058-323-4511
- 3 申込先 (問合せ) 岡崎 6月1日からメール受付(先着順) メール先 [toka19501015@yahoo.co.jp](mailto: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20,000円(資格審査料を含む)とします。  
講習はⅠ～Ⅶ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
- 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7%以上認知機能が向上!!

私たちは、各地でレク活用による医学的検証を行って、認知症(老化)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6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6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 アイスブレーキングとは(講義)、アイスブレーキングの方法(実技)	
III	7月7日(日) 10時～ 11時30分	レクリエーションクリニック(アイスブレーキング編) 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7日(日) 13時～ 15時30分	レクリエーションクリニック(アイスブレーキング編) その2 指導案を考え、想定した指導案通りゲーム指導を実施し、その後他の受講者から内容の意見を聞き、講師からはアドバイスを受ける。	
V	10月19日(土) 13時～ 16時00分	レクリエーションクリニック(アイスブレーキング編) その3 前回の指導案を訂正し事務局にメールで提出する。当日は、作成した指導案通りゲーム指導を実施し、その後講師からアドバイスを受ける。	
VI	10月20日(日) 10時～ 11時30分	レクリエーションクリニック(アイスブレーキング編) その4 前日訂正し事務局にメールした指導案を基に、参加者相手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。	
VII	10月20日(日) 13時～ 14時30分	レクリエーションクリニック(アイスブレーキング編) その5 介護専門レクリエーションワーカーを受験する人の指導状況を見て、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20日(日) 15時開始 (試験前日まで 受付)	I からVII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指導者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 学会認定の認知症予防教室の講師になるには、介護専門レクリエーション指導者資格取得後、2ヶ月間4回のお試しの認知症予防教室で、講師を勤めエビデンスがあることを、証明する必要があります。

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、こ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のです。)

資格を得るだけでなく、認知機能向上の実践力が重要です。ここでは、楽しくできる実践能力を鍛えます。