

レクの医学的効果を活用する!! (案)

認知症(介護)予防のフロ養成!!

～ 介護レクレクリエーション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
後援 本巢市

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(欧米では認知症予防と言えはNバック課題を行うのが標準です)、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る「笑いを生み出す」ことが重要です。

認知症(介護)予防を行うには、笑いが必要ですが、単にレクリエーション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。

そのためには、参加者から笑われるのではなく、心から笑わせ、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。

こうした効果を得るには、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「簡単で楽しく」継続できる活動を行うことが重要です。

ここでは、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ゲームを学んでもらいます。

- 1 講習日程 (裏面日程表の通り)
- 2 場所 岐阜県本巢市上保 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 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

- 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

指導する教室の参加者は認知機能が向上!!

私たちは、コロナ過でも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7%以上の認知機能向上・維持が見られました。

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(アイスブレイキング編) 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(アイスブレイキング編) 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。	
VI	10月20日(日) 13時～ 14時30分	レクリエーションクリニック(アイスブレイキング編) 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VIまでほぼ全ての課程を終了した人を対象とし、介護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 介護レクリエーション指導者資格を取得するには、介護レクリエーションワーカー資格取得後、介護レクリエーション指導者資格講習会を受けて下さい。

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。



