

# 大船渡市福祉の里指定居宅介護支援事業所

## デュアルタスクで認知症予防

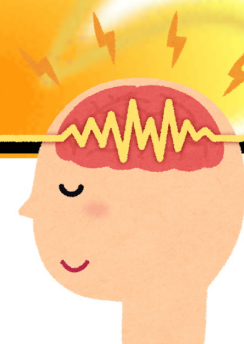


デュアルタスクとは・・・一度に2つ以上のことを同時に行うことをデュアルタスク、または「ながら作業」とも言います。例えば、テレビを見ながら料理を作る、電話をしながらメモを取る、歩きながら話をする、歌を歌いながら洗濯物を畳む、などです。

2つ以上のことが同時にできなくなると、テレビに集中して鍋を焦がしてしまった、電話で相手と話すことに夢中になってメモが取れなかった、歩くことに集中して話を聞いていなかった、話に夢中になって転んでしまった・・・などが起こります。

デュアルタスクの効果・・・デュアルタスクを行うと、なぜ認知症の予防につながるのでしょうか。運動をすることは、脳の体を動かす部分を活性化させます。それに加えて課題を達成させるために考えることは、思考を動かし脳の前頭葉の部分を活性化させます。このように、デュアルタスクを行うことは脳の様々な部分を活性化させて認知能力を向上させると言われています。

## 脳トレーニング



制限時間は30秒です。文字ではなく色を読んでください。

あ お あ か きいろ あ か  
あ お あ か みどり きいろ  
みどり あ お あ お きいろ

どうですか？できなくても何度も繰り返しやることで脳のトレーニングになります。