

# さくらやま便り

**No.371 号** 2025 年（令和 7 年）8 月 15 日



## 脳トレを考える（Ⅱ）

### 巻頭文

施設長 村本英邦

前号に続き、「介護みらいラボ」（専門資格や経験を活かした専門家やライターたちによるウェブメディア）の特集から、脳のトレーニングに関する記事をご紹介します。

脳科学者 篠原菊紀さんに聞く／高齢者が「脳トレ」に取り組むメリットと効果的な実施方法とは？

解説…公立諏訪東京理科大学工学部情報応用工学科  
篠原菊紀教授 取材・文…小川裕子

・ぬり絵やなぞり書きもメリットが得られますか？

ぬり絵やなぞり書きの効果を検証した研究はあまりありません。しかし、ぬり絵やなぞり書きをしているときの脳の活動の様子を調べると、ワーキングメモリ（前号参照）の中核である前頭前野を中心に脳が活性化していますので、脳トレと同様のメリットを期待しても問題ないでしょう。

加えて、ぬり絵やなぞり書きは、肩や手、指のリハビリにもなります。認知機能の低下にともない指先のコントロールも衰えてくるので、身体的なトレーニングとしても役立ちます。

・認知的トレーニングは、どのくらいの頻度で行えばいいのでしょうか。

「脳は筋肉と同じで、鍛えないと衰える」といわれることもあります。実は、トレーニングの効果が出るのは脳のほうが断然早いです。たとえば、いまこの記事を読んで「そうなんだ、なるほど」と思った瞬間にも脳は変化しています。

なかでもワーキングメモリはトレーニング効果がきわめて出やすく、その効果が長期間持続するという特徴があります。70代の高齢者に月に1回、60分ほどの認知的トレーニングを半年間受けてもらったところ、

効果が5年後まで続いたという報告があるほどです。しかも、その研究では認知的トレーニングを受けていないグループも、ワーキングメモリの機能向上が見られました。なぜでしょうか？

実は、認知的トレーニングを受けていないグループも、認知的トレーニングを受けているグループとの違いを調べるために、ワーキングメモリの働きを調べるためのテストを半年に1度受けていました。つまり、テストそのものがトレーニングとなっていて、そのおかげでワーキングメモリ系の成績が改善したわけです。そのくらい脳——とりわけワーキングメモリの機能は、トレーニングの効果が出やすいのです。

そうしたことをふまえてトレーニングの頻度を考えるならば、認知的トレーニングは半年に1回でも効果が期待できます。ただし、ほかの研究をみると、1回15分、週3〜4回の認知的トレーニングで効果が出たという報告が多いため、1回15分、週3〜4回を目安に継続的に行うといいでしょう。

・脳トレ以外にお勧めのトレーニングはありますか？

運動でからだを動かすことです。さまざまな研究から、運動には身体機能の向上だけでなく、認知機能の改善にも役立つことがわかっています。

高齢者向けの運動としておすすめなのは、ゆっくり歩くのと、速く歩くのを交互に繰り返すインターバル速歩です。速歩の合計時間は1日15分以上が目安。これを週4回、5か月継続すると、身体機能の改善や認知機能の変化が期待できるでしょう。

なお、さきほどお話ししたWHOの「認知機能低下および認知症のリスク低減のためのガイドライン」では、運

動のほかにも、「禁煙」「高血圧や糖尿病のコントロール」「栄養バランスのいい食事」なども推奨されています。いうまでもなく、脳もからだの一部。脳の老化を食い止めたのであれば、からだの健康も意識することが大切なのです。

・レクリエーションとして脳トレを行う際の豆知識。

心がけたいのは、「強制されない脳トレ」です。大脳の奥には線条体という部位がありますが、この部位は「やる気」と密接に関わっていて、楽しいこと、ワクワクするようなことをしているときに活性化し、やる気が出ます。そして、線条体が活性化している状態で脳トレを行うと、脳トレの効果もアップします。しかし、嫌な気持ちの状態で脳トレを行うと、線条体は活性化せず、効果も上がりません。

だからこそ、脳トレは楽しく行うことが大切です。

「楽しそう」「やってみたい」と思える環境で、自主的に取り組みたいものです。

なお、「うまくできなくてあがいているときのほうが、脳のトレーニングになっている」というのは本当のことです。脳は「ちよつとめんどくさい」くらいのことをやっているときのほうが活性化します。反対に、何の問題もなくスムーズに作業しているときは鎮静化するので、脳トレをすらすらと解けるようになったら、問題の難易度を上げてみるといいでしょう。そのほうが、脳は鍛えられます。

※皆さま如何でしたか。前号から2回に分けて脳の活性化を図る「脳トレ」の事を考えてみました。少し面倒くさく思えるようなことを意識してやってみることは、脳の活性化につながるのですね。

ちよこつとニュース

主任 池原雅彦

◎ご存じですか？

「現地でスポーツ観戦する高齢者は幸福度が高い」スポーツを年に数回、現地で観戦する高齢者は、観戦しない高齢者と比べて幸福度が高いことが、千葉大などの研究班の調査でわかったそうです。研究班は、現地観戦は非日常的で他者との交流や一体感を経験できることを要因に挙げているとの事。一方でテレビやインターネットでの観戦は幸福感との関連はなかったようです。近くでスポーツ観戦の機会があれば行ってみてはいかがでしょうか。

◎第82回「あさひ亭まねき寄席」

会館三十五周年記念公演

9月20日(土) 開演16時(開場15時30分)

場所…サンハート ホール

※詳細は1階自動販売機前の掲示板をご覧ください。



今月の一句(短歌と川柳です)

・「窓あけて 翠の風を 胸いっぱい

受け深呼吸 血圧下がる」齋藤勇夫

・「席くれし 娘の衿巻の 愛らしき」柳瀬和子

・「南高梅 三日三晩の 土よう干し」ていこ



生活相談員から

●行事予定

8月21日 エレベーター点検

9月7日 おやつピザ

9月14日 敬老の日(祝い膳)

9月19日 勉強会(認知症予防セミナー・公文式)

9月22日 入居者健康診断(午後)

※9月22日に予定されていた入居者懇談会は10月に延期となります。新たな日程は改めてお知らせいたします。

※9月の八木先生の体操教室はお休みです。



●地区センター・旭区内のイベント

8月23日 地域食堂(要申し込み) 参加費300円  
(川井地域ケアプラザ内)

8月24日 おやじFES(フェス) かながわウクレレ  
おやじーず(川井地域ケアプラザ内)

※詳細は1階自動販売機前の掲示板に掲示しています。

おやつスイカは大好評でした！

