

脳トレ体験教室を開催しました！

ブロックを組み立てながら行う「脳トレ体験教室」を、染地デジタルリビングラボで10月13日(金)・20日(金)に、深大寺デジタルリビングラボで10月27日(金)・11月10日(金)の合計4回開催しました。

内容と様子

今回の教室は、テーマに沿ってブロックで作品を組み立てていくというものです。



参加者は目の前に山積みされた少し大きめのブロックでテーマに沿ったものを形づくっていきます。

うまくできるかどうかは関係ありません。自分の頭の中でイメージした形を目の前のブロックで自由に表現します。

ある人は茶色の四角いブロックを“猫”として使う人もいれば、“木の葉”として使う人もいます。

どのように使うかはその人次第です。



今回のブロックを使った脳トレ教室は、ブロックを組み立てるというシンプルなことですが、実は複雑な認知機能を必要とします。

例えば、ブロックを積み上げたり組み合わせたりする際には空間認識能力や計画能力が必要です。これによって、脳が活性化され、様々な認知機能が刺激されます。

ブロックが完成したら、自分の作品についてみなさんに説明をします。

一つ目のテーマは「庭」、二つ目のテーマは「夏休み」でした。特に「夏休み」については、子供の頃の懐かしい話に共感されることも多く、参加者同士話が盛り上がりました。



子供の頃、夏休みといえば海で真っ黒になるまで泳ぎました

あら、私と一緒にですね。昔はみんな海でよく遊びましたね



最後は自分のスマートフォンを使って、作品の撮影をします。ご自身で作った作品を後から見返したり、家族や友人に話す時に写真を見ながら話すと記憶が鮮明になり、脳を活性化できます。



このようにブロックを組み立てることは、高齢者にとっても有意義な活動です。懐かしい思い出を振り返るだけでなく、参加者同士の交流も生まれ、楽しい時間を過ごすことができました。