

# 【オレンジコラム第10号】

## 「タッチde脳の健康チェック」レポート

今年で三年目を迎えた、デジタルツール「のうKNOW」を使用し脳の健康度測定を実施する「タッチde脳の健康チェック」

【人生100年時代！これからの毎日をイキイキと自分らしく健康に過ごすためには、体の健康に気をつけるだけではなく、日常生活の中で脳の健康(ブレインパフォーマンス)の維持向上を意識することが大変重要です。

脳の機能は50代から明らかな衰えがはじまるともいわれていますが、大切なのは早めの対応です。「年齢のせい」と諦めるのではなく、まずは目に見えない脳の状態を確認することから始めてみませんか？】をテーマに地域住民の皆さんの心身ともに健康な生活の維持・向上のため三田市総合福祉保健センターを始め、各地域のイベント等でも開催しています。

今年度最後のタッチde脳の健康チェックへ、リピート参加されていたS・Aさんのご様子をレポートさせていただきます。

Q:終わられた感想は？ A「楽しい！」

(軽快にタブレットをタッチされていました。結果も前より記憶力がUP！)

「どこかへ出かけたときも私は通りの角の建物とかもおぼえているよ、だけと…今日腹立ったことまでも(忘れずに)覚えてるから、困ったこともある」と余裕のコメントをいただきました。

「いつもと違う、使い慣れないタブレットに緊張もしたけれど、ホントに楽しかった」

満足と安心感を持たれていたご様子が、とても嬉しかったです。

期間を置いて続けてチェックされることで、自分の脳への関心も高まり変化にも気づくことで次の行動へと繋がるのではないかと思います。

今年度の「タッチde脳の健康チェック」は終了しましたが、R7年5月からR8年1月まで奇数月第4火曜日に各回12名の枠で開催しますので、4月より予約を開始します。

詳しくはオレンジニュース添付のチラシまたは広報さんだ4月号をご覧ください。

《三田市地域包括支援センター》



「私はまだまだ大丈夫!」と思っているあなたも、  
『のうKNOW(ノウノウ)』で現在の脳の健康度をチェックしてみましょう。

デジタルツール  
『のうKNOW(ノウノウ)』について

パソコン・タブレット・スマートフォンで4つのテストを行うことにより、あなたのブレインパフォーマンスを知ることができます。画面で表示されるトランプカードが自動的にめくられるので、「はい/いいえ」で答えて、チェックすることが可能です。

脳の反応速度チェック	注意力チェック	視覚学習チェック	記憶力チェック
カードがめくられたら「はい」を押すことで反応の速さをチェックします。	カードが赤の場合は「はい」、黒の場合は「いいえ」を押すことで注意力をチェックします。	表示されたカードが以前に出てきたものと同じかを覚えることで視覚記憶力をチェックします。	めくられたカードが直前のものと同じかどうかをみることでより一時的に必要な記憶の保持ができていないかをチェックします。

