第 2 回カムカムサロン開催報告書

2026 年 6 月 9 日（火）
テーマ「脳を活性化 脳のトレーニングをしよう～健康寿命を延ばすためにできること～」

小児看護学分野

令和 8 年度第 2 回カムカムサロンは、雨上がりの蒸し暑い気候の中で開催されました。当日は 23 名の皆さまにご参加いただき、和やかな雰囲気の中で交流を深めることができました。前半は、いつもの「高槻もてもて筋力アップ体操」を行い、参加者の皆さまは介護予防マイスターさんとともに元気に身体を動かされていました。

後半は、小児看護学分野が担当し、「脳を活性化　脳のトレーニングをしよう～健康寿命を延ばすためにできること～」をテーマに、30 分程度のミニ講座を行いました。講座では、まず健康寿命の考え方や、健康寿命を延ばすために大切な「食べる」「動く」「人とつながる」ことについて紹介しました。続いて、人間の認知機能の発達や脳の働きについて説明し、特に思考や計画、感情のコントロールなどを担う前頭葉の重要性についてお話ししました。

その後、前頭葉を活性化する方法として、じゃんけんに新しいルールを加えた課題や、色によって足し算・引き算を切り替える計算課題、文字と色を見分ける課題などの脳トレーニングを実際に体験していただきました。参加者同士で答えを確認し合ったり、笑顔で声を掛け合ったりする様子が見られ、脳のトレーニングだけでなく社会的交流の機会にもなりました。

講座の最後には、「いつもと少し違うことをする」「何かをしながら別のことをする（デュアルタスク）」「人と話しながら思い出す」といった、日常生活の中で取り組める認知機能維持の工夫について紹介しました。

今回の講座を通して、参加者の皆さまが認知機能の維持や健康寿命の延伸について関心を高め、楽しみながら脳を活性化する方法を知る機会となっていれば幸いです。