

目次

1 高次脳機能障がいを学ぼう



梅雨の季節ですね。梅雨が終わるといよいよ夏本番！！

1. 高次脳機能障がいを学ぼう

第19回 注意障害のトレーニング③ 同時処理

複数の刺激に注意を向けたり、複数のことを同時に行う機能を「同時処理」といいます。同時処理能力が低下すると、一つずつなら上手く出来る課題や作業でも、同時に行ったり一度に行う作業が増えると、途端に出来なくなったり間違いが多くなります。また、目の前の事にしか集中できなくなり、周りが見えなくなることもあります。

今回は、同時処理能力のトレーニングとして①机の上でできるもの、②体を動かすものの2つに分けてご紹介します。

①机の上でできるトレーニング

・探索課題

たくさんの数字や文字がバラバラに書かれたプリントからターゲットを探す。

→例)「7を探してください」「3と5を探してください」

「偶数で20以上の数を探してください」「か行にはOを、は行にはXをつけてください。」など、徐々に難易度を挙げていきます。

・パズル雑誌に載っているパズル

スケルトン：リストからマス数に合う言葉を探し、全部の言葉を入れる。

ナンプレ（数独）：1～9の数字を縦・横・ブロックにそれぞれ1つずつ入れる。

他にも、間違い探しや迷路なども効果があります。

※病気やけがをした直後は疲れやすく、集中することが難しいことが多いです。そのため、本人の能力に見合ったレベルのものを準備しましょう。また、本人のペースや好みに合わせたり、短時間から始めることも大切です！

②運動課題によるもの

・風船（ボール）運び

用意するもの：ラケット、風船やテニスボール

方法：ボールや風船をラケットから落とさず、バランスを取りながらゴールへ向かう。

・スラローム

用意するもの：バスケットボール、コーン（なければペットボトル）

方法：ボールをつきながら、コーンのジグザグに進む。

※歩くことが難しい場合は、車椅子を操作してコーンをジグザグに進みます。

※運動は、身体機能だけではなく認知機能にも良い影響を与えることが多いです。また、運動をして気持ちの良い汗を流すことで爽やかで明るい気持ちになれたり、周りにも心地良い印象を与えます！

他にも、グループ活動に参加して集団で話をしたり、作業をすることも効果的です。最初は疲れやすいので、人数や時間は少しずつ増やしていきましょう。