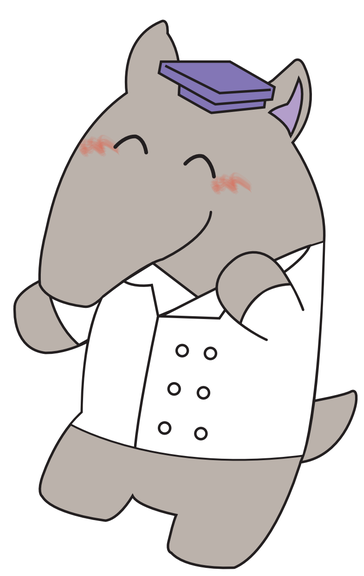
脳トレで認知症リハビリテーション ①

脳トレってどんなもの？

“脳トレ”は老化とともに低下する認知機能に対し、**ゲーム**や**課題**を使い脳の広い範囲を使うことで、脳の活性化をうながす薬を使わない治療方法の一つです。認知症の中核症状を軽減する効果があると言われています。近年は、パソコンやスマートフォンで無料で遊べるもの、パッドパソコンで手軽にできるものもあります。





薬を使わない色々な治療

認知症のリハビリテーションには色々な薬を使わない治療方法があります。(回想法、認知的アプローチ、音楽療法、芸術療法、運動療法) これらは特に、認知症の認知機能 (注意力や記憶力、判断力など) の低下と行動・心理症状の改善に使用されています。これらの治療方法は患者さんの社会性の向上や生活の質を維持するのに効果がある**だけでなく、認知症を防止することにも効果的と言われています。**



音楽療法



芸術療法



運動療法