

サロンで「カプラ®で認知症予防」モニターに参加しました

多摩六都科学館と明治薬科大学との共同プロジェクト「カプラ®で認知症予防」は、高齢者の健康増進を目的としたプログラムの実証調査研究です。今回のモニターは、カプラ®ブロック遊びの前後に簡単チェックを受け、カプラ®遊びによる脳への変化（脳を活性化する変化）を見ました。

はじめに自己紹介



にこにこ本町の地域の方10名が参加しました

1 脳トレグループと血管年齢グループに分かれて測定



タブレットでゲーム感覚の脳トレ

2 カプラ®を使って自由にものづくり



「積み木なんて子供の時以来だわ」と話されていましたが、手に取り木の香りや触感を楽しみながらみよう見まねでものづくり。あっという間の30分でした。

3 再び脳トレグループと血管年齢グループに分かれて測定



4 測定結果は個別に教えて頂きました

ストレスの数値が下がった方、血流がよくなった方、疲労度が高くなった方と様々でしたが、「またやりた〜い!」という声が聞かれました。

※カプラ®はフランスで生まれた木製のブロックです。手のひらサイズの小さな木片を組み立てることで、集中力、器用さ、創造性を養い、一人でも大勢でも楽しめる造形遊びです。多摩六都科学館で楽しめますので、足を運んでみてはいかがでしょうか。

