

和太鼓を使った介護予防・認知症予防事業の 取り組みを

質問者 小川 龍 美

佐渡市では、和太鼓を使った介護予防・認知症予防事業「エクサドン」を行っている。太鼓をたたく動作が全身運動につながり、ファシリテーターの動作を真似るゲームや次々に同じ動作を隣に伝えていくゲームなどで脳を刺激し、デュアルタスクが体験できる内容となっている。受講者は体力測定や認知機能テストで有意差が認められ、男性参加者も多く、仲間づくりの効果もある。町もこのような介護予防事業に取り組んではどうか。