

銀杏の葉も黄色く色づき、食べ物がおいしい季節になりましたね。季節の変わり目なので、風邪を引きやすい時期になりますが、体を温めて気を付けていきたいものですね。

今回は、かなでで取り入れている、「コグトレ」について、お伝えしたいと思います。

【宮口幸治著者 コグトレ みる・きく・想像するための認知機能強化トレーニング参照】

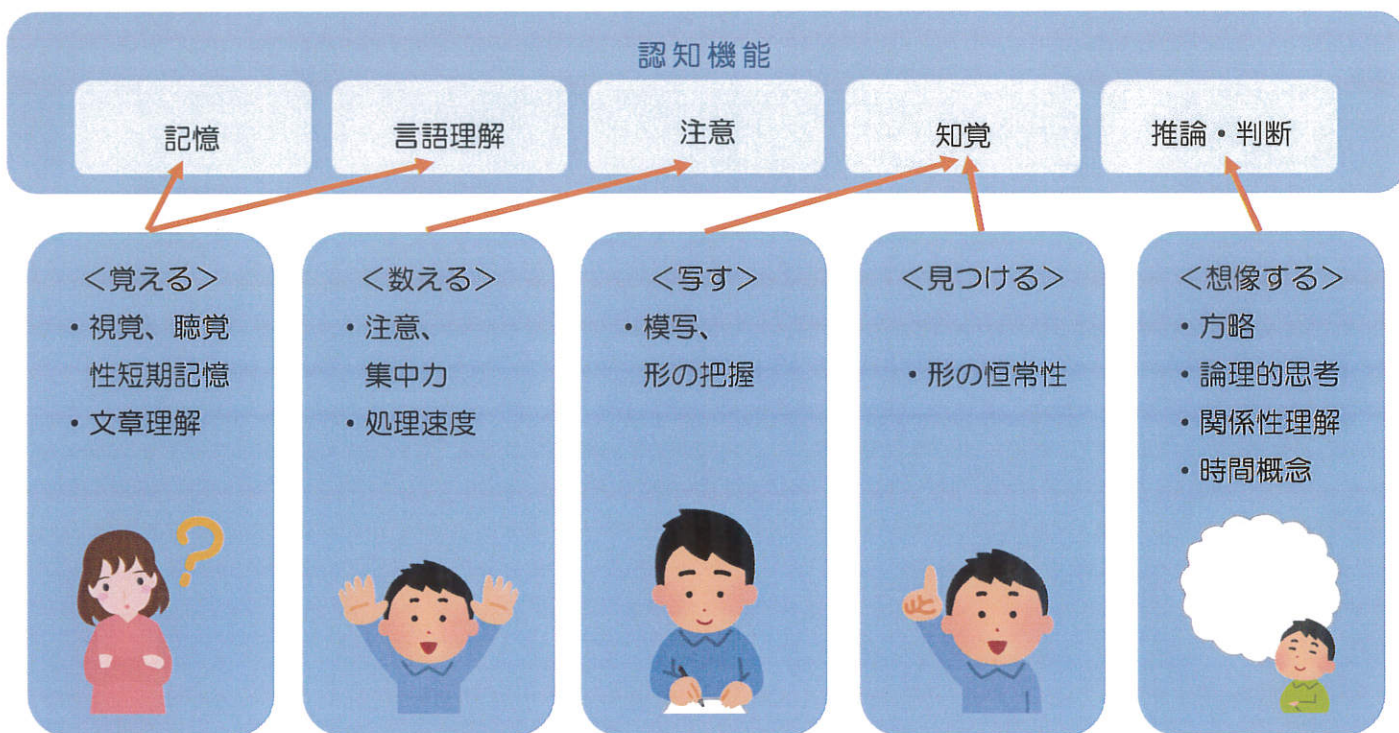
## コグトレとは...

認知機能の強化を目的としたトレーニングです。

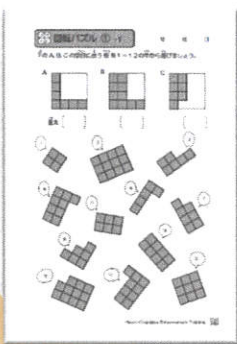
認知機能には、記憶、言語理解、注意、知覚、推論・判断などの要素が含まれます。

わかりやすくいえば、五感(匂う、みる、きく、触れる、味わう)を通して外部環境から情報を得て整理し、それを基に計画を立てて実行し、さまざまな結果をつくり出していく過程に必要な能力であり、人がよりよく生きるための機能であるといえます。

つまり、認知機能は、受動・能動を問わず、すべての行動の基盤でもあり、人がより良く生きるための機能であるといえます。



例えばこのようなプリントを取り入れています♪



認知機能を社会面、学習面、身体面の三つに分けて考えてみると、このようになります。

社会面： 感情 対人マナー 危険予知 問題解決

学習面： 覚える 見つける 写す 数える 想像する

身体面： 自分の身体 物と自分の身体 人の身体と自分の身体

これらの分野をターゲットとしたトレーニングからコグトレは成り立ち、楽しみながら対人スキル・基礎学力の土台づくり・不器用さの改善の向上を目指しています。ご興味のある方は是非指導員までお問い合わせください♪

何かご不明な点や心配なことがございましたら、ご相談ください。

<放課後等デイサービスかなで> \*

TEL: 011-596-9915 HP: <https://www.jyfld.co.jp>