

レクリエーションと 認知症の関係

2月14日(金)に、2年福祉コースは、松島先生によるレクリエーション講座を受けました。レクリエーションは「Re-creation」が語源で、心や体を動かして楽しむことが大切だと学びました。レクリエーションを通して、脳を活性化させることにより、身体の衰えや認知症の予防にもつながるということも知りました。



<感想>

- ・レクリエーションを行うことには、どんな目的があるのか、またそれらの重要性を学ぶことができた。
- ・福祉施設などでレクリエーションをする際、参加しやすい雰囲気づくりや参加者同士の交流が促進されるようなレクリエーション活動をしていきたい。
- ・レクリエーション活動は、達成感や社会との繋がりが、楽しさを感じるだけでなく、脳を活性化につながることを知りました。