



TOPIC!

脳力アップでスマートに働こう！

「最近もの忘れが多くなった」「イメージ通りに身体が動かない」「長時間集中できずに疲れてしまう」
……こんなことに思い当たりはありませんか？

チャレンジ・アソウでは、「〇〇しながら△△する」といった「デュアルタスク(二重課題)」を取り入れた「デュアルタスクエクササイズ」を始めました。

同時に2つ以上の動作を行うことにより脳内物質のシナプスが増え、一種の脳トレになるのです。デュアルタスクは本来認知症予防に効果的であると言われています。しかし、それ以外の脳の認知機能にも十分効果が得られるようです。デュアルタスクで脳力アップを目指しましょう！



デュアルタスク ～3つの脳力アップ効果～

● 思考力 ●

複数の業務が重なったときの優先順位など、物事を判断するために考える力を養うことができます。

● 集中力 ●

長時間の業務に慣れ、疲れづらくなります。思考力と合わせると業務効率も大幅にアップします。

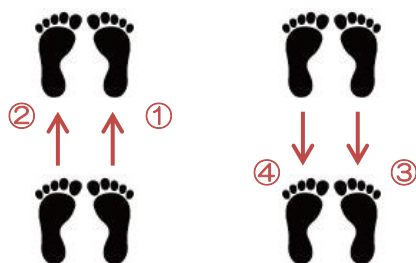
● 記憶力 ●

もの忘れが減り、高次脳機能障がいの方についても、シナプスの量を増やし記憶を維持するトレーニングになります。

Let's Try! 1分間でいくつ言えますか？

①ステップを踏む

その場で前後にステップを踏みましょう。ポイントはテンポよく足を動かすことです。



②「え」から始まる言葉言う

①のステップを踏みながら、「え」から始まる言葉を1分間で言えるだけ言ってみましょう。

Voice デュアルタスク体験者 変化の声



パソコンのテンキー入力が以前よりも速くなりました。集中して練習に取り組むことができ、最近はミスも減っています。

トレーニングスペース内でよく人やものにぶつかったりつまずいたりしていたのが、スムーズに移動できるようになりました。



家族から「会話がスムーズになったね」と言われるようになりました。

「就労移行支援について知りたい!」 「一般企業で働くスキルを身につけたい!」

見学・体験 オープン トレーニング

8月22日、チャレンジド・アソウでは障がいのある当事者やそのご家族に向けた見学・体験会を開催し、21名の方にご参加いただきました。

チャレンジド・アソウでも行っている3つのトレーニングを体験し、進路を決める機会の1つにさせていただきました。



↑ ビジネスコミュニケーションではペアで自己紹介をしました。はじめは緊張している様子でしたが、自己紹介をする中で笑顔になっている方もいました。うまく緊張がほぐれたようですね。

パソコントレーニングでは、 → マウス1つでWordの機能を使ったチラシ作成を行いました。皆さんマウス操作はお手の物!



← ビジスマナーでは、写真を見ながらオフィスでの正しい服装についてクイズを出題しました。皆さん真剣に考えているようでしたが、全問正解できたかな?



参加者の声

- 最初は緊張していたが、後半はリラックスして取り組めた
- 一度、体験させていただいたため、アソウはどういう事業所なのか再度、確認できて、充実できました。
- ありがとうございます。とても参考になりました。わかりやすいトレーニングでした。

★
★
無料 見学・体験講座受付中!

チャレンジド・アソウの訓練が気になるあなたへ!

訓練所内の雰囲気はどんな感じ?
詳しい内容が知りたい!
実際に訓練を体験してみたい!

チャレンジド・アソウでは随時、訓練の見学・体験を受け付けております。まずはお気軽にお問い合わせください。

※見学・体験は事前予約が必要です。希望日の前日までにお問合せください。

ご利用までの流れ

見学

訓練体験

個別面談

受給者証
申請・発行

利用開始

お問合せ

CHALLENGED ASO

対象 : 精神障がい、知的障がい、身体障がいの方
内容 : 障がいの者の一般就労を支援する訓練事業所
対象年齢 : 18歳~ (就職が見込まれる方)
利用期間 : 2年間 (上限)
利用料 : 障害者総合支援法の定める利用者負担額

TEL : 092-752-0500

E-Mail : challenged-aso@ahc-net.co.jp

HP : <http://challenged.ahc-net.co.jp/>

福岡市中央区天神2-8-41 福岡朝日会館12階



チャレンジド・アソウ

検索

QRコードから
Webサイトに
アクセス!

