



## 二重課題（デュアルタスク）とは？

二重課題（デュアルタスク）とは、2つの課題を同時に遂行することが求められる課題のことをいいます。「～しながら…をする」というように、2つの課題へ注意を向ける必要がありますが、この能力が

低下している利用者さんは少なくありません。2つの課題を同時に遂行する力は脳卒中や認知症、加齢などが原因となって低下することがあります。

### 【転倒と脳の関係】

前頭葉にある「前頭前野」という部位は人間らしい活動を行うためにとても大切で、脳の約30%を占めています。ここでは「考える」「記憶する」「感情をコントロールする」「判断する」など、人間にとって重要な働きを担っています。この前頭前野が認知機能の低下により衰えてくると、物忘れが増え考えることが出来なくなったり、感情的になりやる気がなくなったりします。これらのことから、転倒予防には脳を鍛えることが重要だといえます。



では、実際の二重課題トレーニングを紹介させていただきます。

- 「運動」+「言葉の想起」  
足踏みをしながら  
①野菜の名前 ②日本の苗字 ③都道府県名を声に出して言う
- 「運動」+「計算」  
足踏みをしながら  
「100-7=93」「93-7=86」「86-7=79」の計算をする
- 「運動」+「ストロープ課題」  
足踏みをしながら、左から右に色を読む課題  
**赤 黄 青 緑 赤**

上記の例は初級編で課題の種類はまだありますが、まずは自分の体調に合わせて無理のない範囲でトレーニングを行い、転倒予防のための身体作りにつなげることをお勧めします。分からないことがあったらお気軽にしもふり訪問看護ステーションまでご連絡ください！！

### 私がこの記事を書きました！



駒込営業所所属の理学療法士の高橋英樹と申します。2016年の1月に入社しまして早7年半が過ぎました。気が付いたら自分の健康にも真剣に考える年齢となりました。自分の体調にも留意しながら今まで以上に質の良いリハビリを提供し、しもふりを盛り上げていければと思います。宜しくお願い致します！

しもふり訪問看護ステーション

●町屋事業所 荒川区町屋1-20-10 TK町屋ビル1F TEL 03-6807-9172  
●駒込営業所 北区西ヶ原1-11-4 駒込K&Mビル B101 TEL 03-6903-7995

## 訪問範囲

荒川区・北区・豊島区・文京区にて  
サービス提供しております。



## ステーション・サテライト 所在地

しもふり訪問看護ステーション

- 町屋事業所 荒川区町屋1-20-10 TK町屋ビル1F
- 駒込営業所 北区西ヶ原1-11-4 駒込K&Mビル B101

## ステーション概要

ステーション名	しもふり訪問看護ステーション
事業所番号	1361890179
管理者	木下 亜矢子
スタッフ数	看護師 6名 理学療法士 3名 作業療法士 3名 言語聴覚士 1名 事務 1名 計 14名(2023年10月現在)

24時間対応

365日対応

町屋 TEL 03-6807-9172 FAX 03-6807-9182

駒込 TEL 03-6903-7995 FAX 03-6903-7996

◎ 営業時間 平日9:00~18:00

◎ 土・日を含む訪問もご相談に応じます。