

高齢者とeスポーツの繋がり

高齢者の皆さんへ

eスポーツで認知症を予防をしよう！



eスポーツとは？

「エレクトロニックスポーツ」の略で主にコンピューターゲーム、テレビゲームを使った色々な対戦型ゲーム



どうして認知症の予防になるのか？

1. 高齢者の実行機能と処理速度を向上させるから
2. ゲームをすることで複数の作業を同時に行うから
3. 人との繋がりが増えることで、社会との繋がりが増えるから



一度試してみましよう！

必要なもの

スマートフォンまたはタブレット



手順

1. アプリをインストール
2. ニックネーム登録
3. ゲームスタート!

おすすめの
eスポーツ

オセロ
黒と白の駒で挟み合い
多い色の方が
勝ちというゲーム

将棋
駒を動かし、
相手の王の駒を
取り合うゲーム

太鼓の達人
流れてくる譜面に
合わせて画面の太鼓を
叩くゲーム