

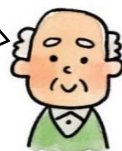


優優生活 12月号

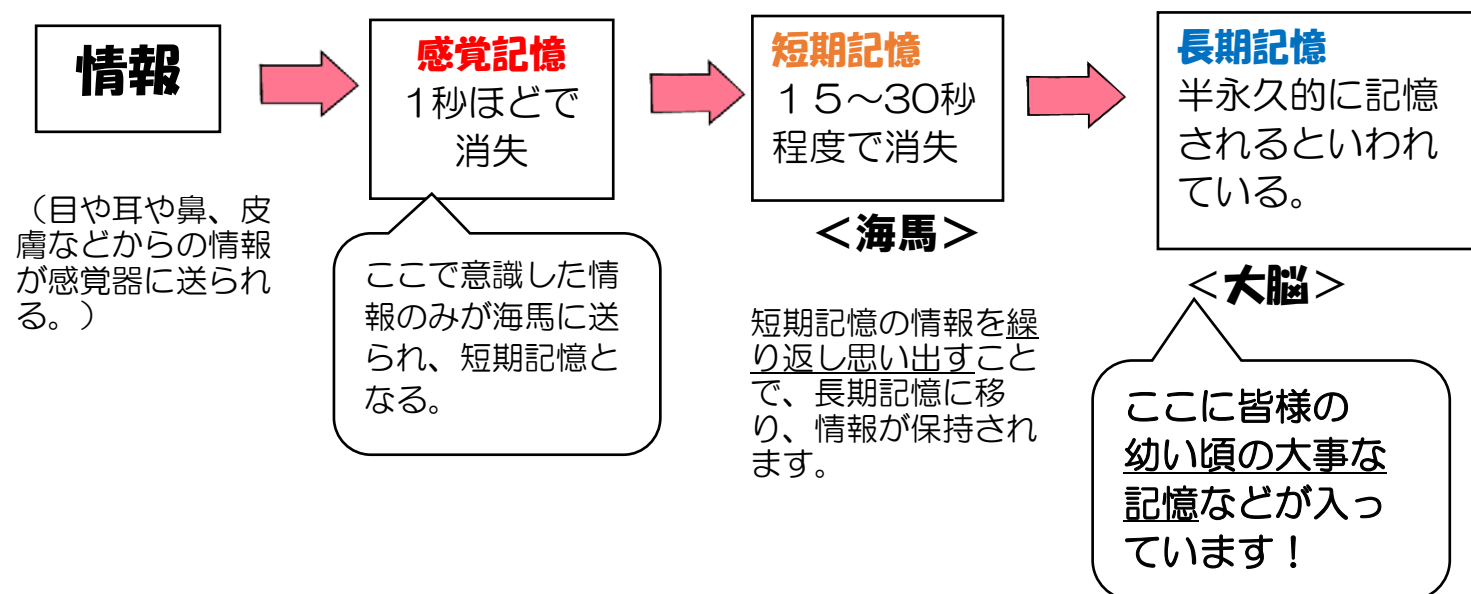


この前のお話では、高齢になると新しい情報を覚えるのが段々難しくなってくるというお話でしたね。

でも、不思議だね～。ついさっきのことは忘れてしまうのに、どうして昔のことは、よく覚えているんだろう？



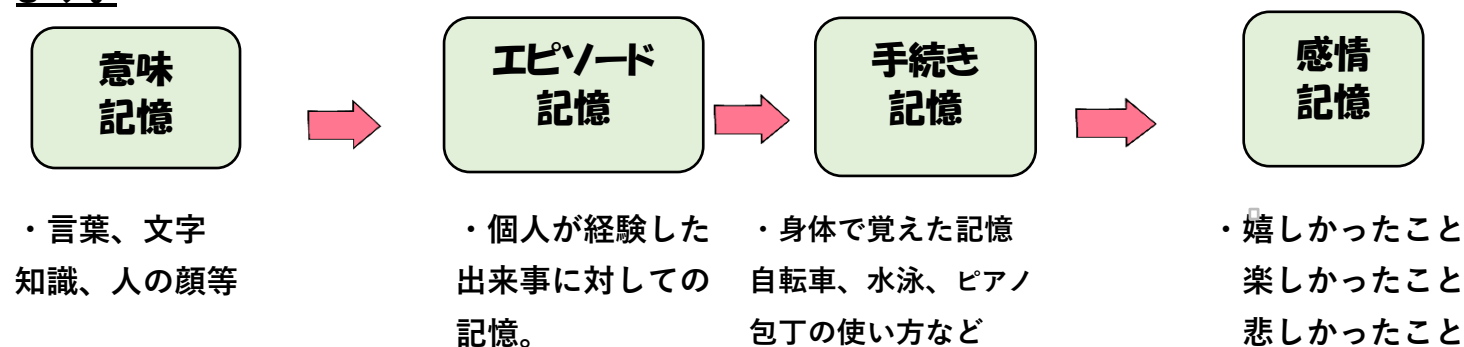
1. <記憶の仕組みを知っておこう>



昔のことを忘れずに覚えているのは、その記憶を頭の中で何度も復唱したり、繰り返し思い出されたからで（これをリハーサルといいます。）これが長期記憶として保持されたと考えられます。それでは、長期記憶について詳しく説明します！

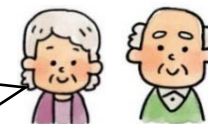
2. 長期記憶について

長期記憶には4つの記憶があります(下の図)。長期的に記憶が可能といわれても、思い出す作業がなければ、記憶は意味記憶から矢印の方向に次第に失われていきます。



私たちが、箸を持ってご飯を食べたり、トイレへ行って手を洗ったり、お風呂に入って身体を洗ったりといった日常動作ができるのは、「長期記憶」に入っている記憶のおかげなんですね。認知症状が進んで、こちらの話しかけによる言葉の理解や文字等が分からなくなってしまうと、今、日常動作ができていれば、長期記憶であるエピソード記憶以降の記憶は消えずに脳に残っているということになるため、昔の大切な記憶が無くならないように脳のリハビリをしていくことがとても大事なんです。

では、昔の記憶を保つためにはどうしたらいいのかしら？



長期記憶にある記憶を引き出す（思い出す）作業が必要になってきます。引き出すのに効果的といわれているのが、昔の思い出話です。（一般に回想法といわれるものです。）特に、子どもの頃など若かった頃の記憶がいいといわれています。（子どもの頃、青春時代、子供を育てていた時代など）。その中でも楽しかったこと、嬉しかったこと、頑張ったこと、感動したことなど、ご自身が一番輝いていた時代の話がいいですね。もし、ご自宅に昔のアルバム、写真などがあれば、久しぶりに出して、ぜひ見てみてください。その当時の写真などがある雑誌でも構いません。（よかったら、和田ふれあいの家にぜひご持参ください。一緒にその当時の思い出話をしましょう。いろいろと私たちに教えていただけたら嬉しいです。）

家族にできることはなにかありますか？



ご家族の方も写真等を一緒に見ながら、そこに写っている人だったり、場所だったり、何をしているのかなど、一つ一つ気になることを聞いてみてください。認知症という診断があっても、何もかも全て忘れていくわけではありません。質問に対し、始めは、言葉がうまく出てこなかったり、ちぐはぐな言葉がでてしまうこともあるかもしれませんが、おしゃべりを重ねていくことで、徐々に記憶が鮮明になり、過去の記憶が蘇ってくることを感じられると思います。私達だって、自分の話を「うんうん、それで？」と興味をもって聞いてもらえたら、嬉しいですよ。嬉しい気持ちは、心を安定させるだけでなく、脳にもとってもいいんです。忘れていくという不安を安心に変えていくことだってできます。家族の間では、いろいろと大変なこともあると思いますが、「私たちの存在はよい薬にもなる」と、おしゃべりを通して、お互いに大切な存在であるを感じていただけたらいいですね。

（文 伊藤 依美）

和田ふれあいの家 お悩み相談室（ご家族様、ご利用者様限定）

・介護に対しての悩み、不安など

・自身の身体のことや物忘れ等の悩みなど（お気軽にご相談ください）

電話 03-3312-9556 メール wada@3friends.or.jp

秋の大運動会



開会式



午前の紅白玉入れ



午前の玉入れは白の勝ち



午後の応援合戦(紅組)



白組応援



紅白大玉引き→



今年の優勝は白組でした！ 紅組も頑張りました！

今年の運動会はいかがでしたでしょうか。皆様お疲れさまでした！

蚕糸の森公園にお散歩に行きました！



僕たちを見に来てくれて
ありがとう！



秋晴れでとても気持ちがよかったですよ♪



和田ふれあいの家 ～おやつ特集～



厨房でいつも食事を準備してくださっている調理員の皆さんです。



手作り焼きそば



「おいしい～！」
毎日、メニューを変え、いろんな種類のおやつを提供しています♪



地域の方からいただいた
シャインマスカット！



季節の栗ようかん