

ケアステージつくばみらいの情報誌！

定期的に、  
ご利用者様のご様子  
をお届けします！！

## 今月のトピックス

## 物忘れを防止しよう！！

最近、物忘れが激しい・・・テレビを見ていて「あれ？この人の名前何だっけ？」そんな経験ありませんか？  
そんな方に、物忘れ防止となるトレーニングをご紹介します。

脳には記憶に関わる『海馬』という器官があります。その海馬を刺激するトレーニングなのですが、やり方は簡単！それは『思い出す』という作業です。思い出すということは、記憶をしっかりと定着させます。たくさんの昔の出来事を思い出せば、海馬が活発に働き、脳神経を結びつけるシナプスが増えて情報を伝達しやすくなります。繰り返し思い出すことでシナプスの結びつきも強くなっていきます。

それでは、昔のことを思い出すにはどういった材料があるでしょうか？

### ◎アルバムを見る

子供の頃や若かりし日の写真など、古いアルバムをめくってみましょう。その場面の状況背景や当時の話題など思い出してみましょ。

### ◎懐かしい歌をカラオケで歌う

人にはそれぞれ、その人の当時の思い出が甦ってくる懐かしい曲があるものです。聴いていた時代のこと、自分自身のことなど色々な思い出があります。様々な情景を思い出すことにより、海馬を刺激します。

### ◎昔の手帳や日記を読み返してみる

昨日、一週間前、一ヶ月前、一年前・・・と徐々に遡って読んでみましょう。すっかりと忘れかけていた記憶を掘り起こすことができます。

もっと単純なトレーニング方法だと、夕ご飯に何を食べたか一日ずつ遡るといった方法もあります。どんな方法、きっかけでもいいですが、しっかりと思い出すということを心掛けて海馬を刺激してみてください。今回は、「昔を思い出す」というトレーニング方法をご紹介しましたが、他にも物忘れを予防・防止する方法はたくさんあります。

デイサービスでは、物忘れを予防・防止する多数の脳トレエクササイズを毎日実施しています。  
楽しく参加して、**脳を活性化**しましょう！！

## スタッフの紹介

今年の1月からこちらのデイサービスに入社しました。  
送迎にも皆様の所へ伺うことがありますが、その時は宜しくお願いします。楽しいレクリエーションができるように日々勉強しておりますが、何か季節に応じたことが思い出として残れば良いと思っています。  
まだまだ未熟ですが、  
宜しくお願いします。



介護職員  
吉岡 久美子

## 今後の行事の予定

5月ゴールデンウィーク明け頃、  
イチゴ狩りを予定しています。

採りたての美味しいイチゴを食べ  
ながら、素敵な思い出を作りましょう！

お楽しみに♪



## 3月の活動のご様子

# 国土地理院 地図と測量の科学館

## へ出掛けました！

3月8～11日、21日、23～25日国土地理院にお連れしました。ガイドさんの説明のもと、空中散歩地図や、伊能忠敬の測量の資料、古地図等ご覧いただきました！



### 利用者様H様の連載コラム

#### 『茨城のちょっといい話』を『コピッといい話』に変える話 その8

コミュニティバスカフェが充実し多機能化した茨城県は待機児童「0」、介護離職者「0」、高齢者施設入居待機「0」を達成した唯一の自治体となり住み易さ、人口増加率日本一、成長力日本一となったが、魅力度ランキングは一位の北海道を越えることなく二位に留まった。一位の北海道に比べると国営公園はあるが国立公園がない。空港と新幹線のレールはあるが駅がない。国宝はあるが世界遺産がない等ないないづくしである。人口増加を維持できても『また二位か！！』とお薬を飲みすぎてマスコミを賑わした元野球選手のTVコマーシャルの口癖になりかねない。

ではどうやって二位を脱却できるか。国立公園や新幹線の駅、世界遺産は隣の栃木県にあるがランキングアップのため合併するなど聞いたことない話である。ではどうやって魅力アップが図れるか。人間ならばライザップに通ってダイエットし体形を整えるなど方法はあると思うが・・・。

さすらいの茨城県人