

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

『脳力UP！トレーニング・この人の名前なんだっけ？』

テレビを見ているときや町中で人に会った時に「この人の名前なんだっけ…？」と考えることはありませんか？

その時は思い出せなくても、時間が経ってから思い出すことができた経験はありませんか？

実は徐々に思いだされる記憶はほかのたくさんの記憶と結びついており、他の思い出が蘇ることによりつながって思い出すこともあります。例えば、「この俳優さん誰だったかしら？」「最後の水戸黄門の役をやっていた人よ！」「あ！わかった！昔はお供役の人ね。」というようにヒントがあれば思い出せなかったことも思い出すことができたことはありませんか？

このつながった記憶を『連合記憶』といい、この連合記憶を活用して思い出す力を鍛えることができます。

トレーニング：

①探索ゲーム：

[問題]部屋を見回して「四角いもの」を探してみましょう。何がありますか？

②連想ゲーム：

[問題]これは大豆です。発酵食品です。粘り気があります。水戸が有名です。さて、なんでしょう？

③思い出しゲーム：

[問題]よく行くスーパーを思い出してください。牛乳はどこに売っていますか？売り場を書き出してみましょう。

昔経験した記憶は薄れないように脳は記憶しています。しかしながら、それを引き出す力は使わないと衰えてしまいます。うまく思い出せないとイライラしたり、話ができずに億劫になってしまうこともあるかもしれません。忘れることは悪いことではなく、「あっ！」と思い出すことがとても重要なことなのです。「あ～あ。」のため息ではなく、「あっ！わかった！」の声が多く出るようになるといいですね。

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

9月の行事

敬老の日

9/18～9/22

お楽しみ会

観て楽しんでいただける企画を計画中です！
お楽しみに☆



デイサービス空き状況

| 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 |
|----|----|----|----|----|----|
| △ | ○ | ○ | △ | ○ | △ |

○：空き有り △：若干名のみ