日常生活動作の維持・向上を支援する「ケアステージつくばみらい」

株式会社ケアウィンド

ケアステージタイムズ

第72号

令和3年12月29日発行

つくばみらい市東楢戸872-7
ＴＥＬ：0297-38-6500

今月のトピックス

『年忘れ、物忘れ。ヒトは忘れるようにできている？』

今年も残りわずかとなりました。「カレンダーをめくったのは先週じゃなかったかな？」と思うくらい月日が経つのが早くなっているような気がします。

さて、質問です。さっき見たテレビのCMの内容は覚えていらっしゃいますか？朝ご飯は何だったか覚えていらっしゃいますか？１週間前の天気は何だったか覚えていらっしゃいますか？１ヶ月前に誰と会いましたか？

「そんな前のことは覚えていない」と言われそうですが、年齢に関係なく20分後には42%のことを、1時間後には56%、１週間後には74%、１ヶ月後には77%を忘れてしまっているのです。記憶力や思考力、理解力など様々な能力がありますが、人間の脳は「忘れる」ようにできているのです。

「覚えている」ということではメモが一番有効なのですが、実は感情にも大きく影響されるのです。

●日常生活の中で出来る『忘れない』方法

①マイナスの言葉を使わない
マイナスの感情は脳の機能を下げ、思考力や理解力にブレーキをかけてしまいます。

②「覚えよう」と思う対象に意識を向ける
脳はただ目で見た対象物は100回見ても、うっすらとしか記憶として定着しません。覚えようと思う対象物にしっかりと目を向けて、脳の中に定着させましょう。

③感動する
感情を揺さぶられた物は、たとえ何十年前であっても記憶の中に残ってはいませんか？毎日の中で「面白いな」と感動する物を見つけられたとき、脳は活性化されます。

毎年、年末になると「来年ことはやるぞ！」と思うのですが、言うは易く行うは難し。難しい脳トレを行わなくても日々過ごす中で、「今日の楽しかったこと」「今日の面白かったこと」を見つけるだけでも、脳の活性化によい影響を与えると思います。来年はどんな年にしたいですか？楽しく感動できる日々が来ますように。

（作業療法士　米井）

今後の行事・イベント情報

1月の行事　**初詣**　1月中旬頃～
板橋不動尊に初詣にお連れします。お楽しみに☆
（※感染症の拡大等状況によっては中止とさせていただく場合があります）

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

詳しくはインターネットの情報をご覧ください。　「ケアウィンド」検索

活動報告

クリスマス会

12/20　クリスマスビンゴ大会
12/21　職員カラオケ披露
12/22　ボランティア来訪（ピースウェル様）
12/23　ボランティア来訪（ギターアンサンブルなごみ様）
12/24　ボランティア来訪（三線みらい様）
12/25　ボランティア来訪（ほのぼの音楽隊様）

今年も大変お世話になりました。皆様どうぞ良いお年をお迎えください♪