# しずくいしの風

## 高次脳機能障がいメールニュース

第 16 号　<2015 年 2 月　発行>

いわてリハビリテーションセンター
高次脳機能障がい者支援普及事業


目次


1　高次脳機能障害を学ぼう

2　研修会報告

3　編集後記

今年の雪でいったい
何体作れるのでしょう…

## 1．高次脳機能障がいを学ぼう

### 第１６回　注意障害の訓練①

前回までにトレーニングを始める前の事前段階・準備について配信しました。今回からは注意障害の訓練についてご紹介します。

まずは、メールニュース第３号の復習です！注意にはいろいろな種類がありましたね。まずは、どの部分が苦手かを確認することが大切です。

①持続性注意（続ける力）
　ある対象に一定以上の注意を向け続ける力です。
②選択性注意（見つける力）
　多くの情報の中から必要な情報だけを見つけ出す力です。
③転導性注意（別のことに注意を切り換える力）
　ある対象に向いている注意をスムーズに別の対象に向ける力です。
④注意の分配（複数のことに同時に注意を向ける力）
　複数の対象に同時に注意を向ける力です。

確認の方法は大きく分けると２つあります。１つは専門機関等で行う検査です。もう１つは日常生活場面や訓練や仕事場面の行動観察です。

今回は、行動観察についていくつか例を挙げてご紹介します。

①持続性注意（続ける力）
　飽きっぽくなった。疲れやすい。姿勢が崩れやすい。
　周りの音や人の気配が気になって、注意が逸れやすい。
②選択性注意（見つける力）
　買い物に行っても目当ての物を探せない。
　人ごみの中など騒がしい場所で会話ができないし、疲れやすい。
③転導性注意（別のことに注意を切り換える力）
　休憩時間が終わっても遊ぶのを止められない。
　何かに取り組んでいると声をかけられても気づくことができない。
　同じ発言や行動を繰り返す。情報が混ざりやすい。
④注意の分配（複数のことに同時に注意を向ける力）
　簡単な作業でも、一度にやろうとすると失敗してしまう。
　お皿を洗っている時はお湯が沸騰しても声をかけても気付きにくい。

元々の性格だったり、得意・不得意なことが影響していることも多いので、病気や事故に遭う前のことを確認することも大切です。前とは違う行動が観察される場合には専門機関に相談してみるのも良いでしょう。

季節の野菜

カリフラワー

旬は１１～３月！！

美肌・美白に有効なビタミンC

を多く含んでいます。

食物繊維も豊富です♪

マヨネーズはほどほどに。

## 2. 研修会報告

１月３１日（土）雪が降り積もった中、都南公民館にて「じゃじゃじゃ交流会２０１５ in 盛岡」が開催されました。４３名の方々に参加して頂き楽しい時間を過ごすことができました。

盛岡の交流会では初めて調理を行いました。みんなで焼きそばとパフェを作って、わいわい食べながら交流を深めました。パフェは、一人ひとつ作成し、みんなで投票してグッドデザイン賞を選出しました！みなさん独創的で、どれひとつ同じパフェはありませんでした。フルーツがたくさんのパフェ、ポッキーで工夫されているパフェ、かぐや姫をイメージしたパフェなど様々でした。焼きそばも、フライパンをフル稼働でまわし、会場全体においしいソースの香りを漂わせ大量に作りました。みんなで、今日の出来栄えなどを話題に完食です！

祝　グッドデザイン賞～！

参加者の方々からも好評で「自分で自由に作れるのが楽しかった」「食事作りは会話もはずんで楽しかった」などたくさんの感想を頂きました。

食事の後は、生生学舎アダージョで当事者の方が作っている「りはせんベイ」を片手に会話に花が咲きました。あるテーブルでは、卓球の話で盛り上がり練習試合の申し合わせをしていました！

開会の挨拶を当事者の方にして頂き「今日は、大安です！大安なので、すべて上手くおさまるでしょう～！」の言葉通り、笑顔あふれる時間で盛り上がり、最後の閉会式でも当事者の方の一本締めにてピシッと決めて頂き無事に交流会をお開きとすることができました。

次回も楽しい交流会としたいと思います。

## 3. 編集後記

今月は何の日があったか振り返ってみると、３日節分１４日バレンタインデー、２２日猫の日などなど他にも調べてみると面白い内容の日がたくさんありました。その日その日が何の日か知った上で過ごしてみると、今までと違う 365 通りの過ごし方が思いつくかもしれませんよ。

ご意見ご感想はこちらまで

メールニュース担当（巣内・大森）

アドレス koujinou-shien-reha@irc.or.jp

高次脳機能障害支援事業ホームページ

http://www.irc.or.jp/koujinoukinoushougai/index.html