しずくいしの風

高次脳機能障がいメールニュース

第 23 号　<2015 年 10 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　研修会情報

3　編集後記

1．高次脳機能障がいを学ぼう

第２２回　記憶障害のトレーニング　①符号化

～符号化とは何か？～

　人が物を記憶するにはいくつかの過程があり、私たちが覚えなければならない情報は頭の中で処理しやすいよう変換します。覚えた(＝符号化された)情報は頭の中で整理され、まとめられ永久的に貯蔵されます。長期記憶に変換された場合に永久的に貯蔵されますが、保持の機能が落ちている場合は困難になります。また、誤った情報がきっちり入力されると、修正する事が難しくなるので記銘の時点で間違えを起こさない事が大切になります。

ものを覚える　→　覚えたものを覚え続ける　→　思い出す

(符号化＝記銘)　(貯蔵＝保持)　(検索＝想起)

～日常生活にどんな影響があるのか？～

例１　隣の人の話し声や音が気になり、目の前の覚えるべきことが覚えられなかった。

例２　郵便物に目を通しながら鍵を置いたら置いた場所を忘れてしまった。

～では、生活上でどのようなトレーニングが必要になるのか？～

例１に対する訓練

初めは静かな場所で行い、集中出来るようになってから除々に刺激が多い環境の中で取り組んでみましょう。また、単純で短時間で取り組める課題にして、困った時にサポートしてくれる人と一緒に行いましょう。

例２に対する訓練

よく使う物は決まった分かりやすい場所に置き、自分が使う物には名前の付いたラベルや名札を付けてみましょう。また声に出して指差し確認や繰り返して自分の行動や場所を意識出来るようにしましょう。

その他にも…

・誤った情報を覚えないように、情報に対して自分の経験や分かりやすい特徴をメモに記して、正確かどうかを相手と必ず確認してみましょう。

・目で見た、耳で聞いた情報を紙に書いて、復唱するなど反復して新しい情報を覚える習慣をつけましょう。

→誤りへの気付きや修正が行え、正確な情報を頭に入れる事が出来ます。

いかがだったでしょうか？

次回は覚えたものを“保持”するトレーニングをご紹介します。

とりっくおあとりーと

2. 研修会情報

「第 22 回 いわて脳損傷ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ講習会」

【日時・会場】

①久慈会場

日時：平成 27 年１１月 28 日(土)　午後１：３０～４：００（受付午後１：00～）

会場：県北広域振興局（久慈地区合同庁舎）６階　大会議室

定員：80 名　　参加費：無料

②遠野会場

日時：平成 27 年 12 月６日（日）　午後１：30～4：00（受付午後１：00～）

会場：社会福祉施設　遠野市健康福祉の里

定員：70 名　　参加費：無料

【対象】

・高次脳機能障害を抱える当事者とその家族

・医療、保健、福祉、労働、教育等業務に従事している方及び行政関係者、学生

・障害者の支援やボランティアに携わっている方や、携わろうとしている方など

・県民

【内容】

第一部「今さら聞けない！？高次脳機能障がいの基本的知識」（仮題）

講師：久慈会場　岩手県立久慈病院 副院長　三浦 一之 先生

遠野会場　守口医院　守口　尚　先生

第二部「突然の交通事故　脳外傷と共に・・」（仮題）

遠野・久慈会場

ｼﾝﾎﾟｼﾞｽﾄ　ＮＰＯ法人いわて脳外傷友の会イーハトーヴ　会員　家族

ｺｰﾃﾞｨﾈｰﾀｰ　医療法人厳心会　栃内第二病院　主任臨床心理士　山舘圭子 先生

【申し込み締切日】　１１月１５日（日）

【申し込み先】

いわて脳損傷リハビリテーション講習会実行委員会事務局

〒020-0816　盛岡市中野 1-1-26　ＮＰＯ法人いわて脳外傷友の会ｲｰﾊﾄｰﾌﾞ 気付

電話：019-652-1137　ＦＡＸ：019-652-1138

メール：koujinou_iwate@yahoo.co.jp

3. 編集後記

最近コタツを出しました。コタツ、それは日本の歴史。古くは室町時代が始まりだとか。コタツ、それは眠りへの誘(いざな)い。ついつい、うたた寝なんてことも。コタツ、それは魔界への誘惑。コタツで寝たら風邪をひきますよ（メカニズムは諸説あるようです）。一歩間違えれば風邪の元。コタツと適切な関係を築き、素敵な生活を送っていきたいものです。

季節の野菜コーナー

今月の野菜　　かぼちゃ

今月は、ハロウィンにということで「かぼちゃ」を紹介します。かぼちゃの旬は７月～12 月。収穫のピークは夏ですが、貯蔵により甘みが増すため食べ頃は秋から冬にかけてです。「冬至に食べると病気知らず」と言われ、栄養価が高い食べ物です。

ご意見ご感想はこちらまで　メールニュース担当（巣内・佐藤・渡辺）
アドレス koujinou-shien-reha@irc.or.jp