しずくいしの風

高次脳機能障がいメールニュース

第 24 号　<2015 年 11 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

暖冬とは言うものの
寒いものは寒いですね！

1．高次脳機能障がいを学ぼう

第２４回　記憶障害のトレーニング　②保持

「保持」とは「記銘」したことを保存し続ける力です。保持が難しくなると、「一週間前に約束したデートをすっぽかした」「昨日、教えてもらったのに同じことを聞いた」など、一旦覚えたはずのことを忘れやすくなります。同じような経験をしたことがありませんか？実は、忘れることはよくあることですが、保持が困難になるとこの頻度が増えます。

今回は自宅でできる保持のトレーニング方法についてご紹介します。

①ちょっとしたことでもすぐに繰り返すクセをつける

保持し続けるコツは「忘れる前に繰り返すこと」です。しかし、難しいことや大事なことは意識して繰り返しても、ちょっとしたことは「大丈夫」と思ってなかなか繰り返さないと思います。簡単なことでも忘れやすくなっているので、普段から意識して繰り返しましょう。

○繰り返し方はいろいろあります。自分や状況に合ったものを探しましょう
・復唱する　・書く　・頭に思い浮かべる　・もう一度相手に確認する
・撮った写真を見る　・本やインターネットで調べる　・指さし確認

②必要な手がかりに気づいて残す練習をする

記憶障害の効果的な代償手段の一つはメモを書く事です。しかし、何をどのくらい書いたらいいかは人によって異なりますし、全部書くのは大変です。必要な情報を瞬時に選んでメモを書く練習をしましょう。

1.テレビ(ラジオ)ニュースを録画しておき、聞きながらメモを取る
2.メモを見ながら、内容を思い出して書く（または誰かに伝える）
3.録画したニュースを見て、合っているか確認をする
4.何が足りなかったか、どうしたらいいかを考えて、もう一度やる。
※徐々に、思い出して書くまでの間隔を長くしてみましょう。

③実践！少し時間をおいてから思い出してみよう

1.事前に「帰ってきたら、見た映画について教えてください」など具体的に伝えて、メモにも残しておく
2.帰ってきたら、見た映画の感想や内容を話してもらう
3.どうやったらもっとうまく思い出せるか一緒に考える
※繰り返しや、メモ、写真などの手がかりはどんどん使ってみましょう

○繰り返しやメモなどの習慣は効果を実感することで獲得されやすくなるので成功体験がポイントです。できないことよりできたことに注目しましょう。

○メモや繰り返しが役にたつとわかってもなかなか実行には移せないことがあります。習慣化するまでは一緒に確認をしたり、声かけやフィードバックなどの支援を根気強く繰り返すことも大切です。

2. 研修会情報

「じゃじゃじゃ交流会２０１６　in 盛岡」

今年度もやってきましたじゃじゃ交流会です。昨年度はパフェ作りで盛り上がりましたが、今年度は食べたカロリーを消費しようということで卓球バレーを行いたいと思います。

みなさん卓球バレーってご存知ですか？卓球でもなくバレーでもなく卓球バレーです。初心者の方でも楽しむことが出来る手軽なスポーツですので、ぜひお気軽にご参加ください。

【日時・会場】
日時：平成２８年１月１７日（日）
時間：１３：００～１６：００（受付１２：３０～）
会場：盛岡ふれあいランド
定員：４０名　　参加費：５００円（茶菓子代）

【対象】
高次脳機能障がい者及び家族
医療、福祉、行政関係者等高次脳機能障がいの支援者、県民

【内容】
卓球バレー

【申し込み締切日】　　平成２８年１月８日（金）

【申し込み先】
いわてリハビリテーションセンター
ＴＥＬ：０１９－６９２－５８００
ＦＡＸ：０１９－６９２－５８０７
Ｅ－mail：koujnou-shien-reha@irc.or.jp
高次脳機能障がい交流会担当（庄司・上田）

卓球バレーの紹介ページはこちら
※いわて国体のホームページに移ります

季節の野菜コーナー
今月の野菜
ブロッコリー

ブロッコリーはビタミンＣが豊富で野菜ではトップクラスの含有量です。他にもカロテン、ビタミンＥ、ミネラル、食物繊維もバランスよく含まれた野菜なのです！

3. 編集後記

実家で干し柿始めました（手伝いにしっかり借り出されています）。小学生の頃、下校途中にあった柿の木からとって食べたときの苦い思い出がよみがえります。なぜ干さなかったのかと。都会の喧騒に紛れ、軒先に連なる橙色軍団を見かけることも少なくなった気がします。日本の古き良き伝統。次の世代へ干し柿を！

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