しずくいしの風

高次脳機能障がいメールニュース

第 10 号　<2014 年 8 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　パンフレットのご紹介

3　編集後記

1．高次脳機能障がいを学ぼう

第 10 回　こんな時にも便利？

つかってみようメモリーノート　その4

遂行機能障害や注意障害があると、計画を立てられない、立てた計画を実行できない、予想外のことに対応できないことがありますが、そのような場合にもメモリーノートを役立てることができます。

今回はメモリーノートを工程表として使う方法をご紹介します。

まず、何をするかを書く

やること：カレーライスを作る

材料は数量まで具体的に

用意するもの：カレールー1 箱、人参 1 本、玉ねぎ 1 個、ジャガイモ 2 個、豚肉約 250ｇ、水 750ｍｌ、お米 2 合

手順

	手　　順	ﾁｪｯｸ
①	材料確認。全部テーブルに並べたらチェックする	☑
②	お米を研ぎ、炊飯器にセット。18 時で予約。	☑
③	ジャガイモ、人参を洗って皮をむく。	☑
④	玉ねぎ、ジャガイモ、人参、豚肉を一口大に切る。	□
⑤	切った野菜と豚肉を全部入れて炒める。玉ねぎが透明になってきたら水（750ｍｌ）を入れる。	□
⑥	水を入れたら、タイマーを 30 分でセット。	□
⑦	タイマーが鳴ったらカレールーを入れる。さらにタイマーは 10 分でセット。	□
⑧	タイマーが鳴ったら、お皿に盛り付ける（4 人分）	□

手順はできるだけ具体的に。タイマーの時間や、盛りつけの数なども書く

※ 困った時は**火を消してから**、隣の部屋のお母さんを呼ぶ

誰でも焦ると手順が抜け落ちやすくなりますが、遂行機能障害や注意障害があるとさらにミスをしやすくなります。焦った時でも確認して行動できるように、手順はできるだけ具体的に書きましょう（「いい感じになってきたら水を入れる」などあいまいなのはＮＧ！）。

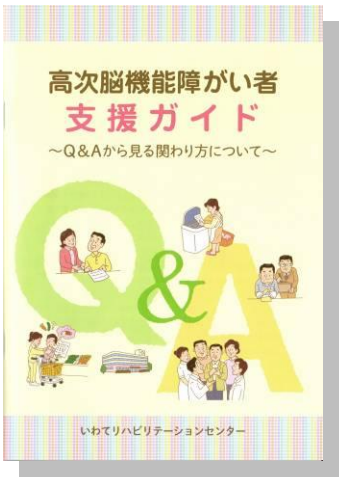
困った時の対処法を入れておきましょう。ただ、火を消さないでおろおろしていううちに鍋を焦がしてしまうなんてこともあるので、まず、安全確保の方法について書きましょう（ここでは火を消すこと）。

一人ひとりの症状に合わせて作ることが大切になります。本人と相談しながら使いやすいものをつくってみましょう。

夏といえばお祭り！
お祭りといえば
たこ焼き！？

2．パンフレットのご紹介

高次脳機能障がい者支援ガイドができました



総ページ数　41 ページ！！

皆様のご協力のお陰で、岩手県内で高次脳機能障がい者を支援できる機関は徐々に増えてきています。しかし、実際に複数の高次脳機能障がい者の支援を経験したことがある方や機関はまだ限られているため、実際の対応のイメージが湧かない方も多いのではないかと思います。

これから高次脳機能障がい者と関わっていく機会があると思いますが、その中で困った時にパッと手にとって対応方法を確認したり、良い方法を考えるための助けとなるものがあればと思い、この度「高次脳機能障がい者支援ガイド」を作成しました。

支援ガイドは高次脳機能障害の症状を 18 の項目に分けてＱ＆Ａ方式で載せています。左のページには一般的な対応方法を。そして右ページには県内の機関で実際に対応した内容を参考にして、具体的な対応方法を載せています。

掲載している内容はあくまでも一例のため、必ずしも有効とは限りませんが、困った時にどのように関わればいいか、ヒントにしていただければと思います。

各機関にも発送していますが、追加でほしい方は担当までご連絡ください。また、ホームページにも掲載しているので、ぜひ一度ご覧下さい。

パンフレットはこちらから

季節のお花コーナー

８月のお花「ひまわり」

諸説あるようですが、花が太陽の動きにつれてまわることから“日まわり”と呼ばれたそうです。夏の花の代表ですね！

3．編集後記

梅雨が明けました。今年は、エルニーニョ現象が発生すると当初ニュースで言われていましたが、その可能性は低下したそうです。発生してしまうと日本への影響として、平均気温は北日本・東日本・西日本で低く、降水量は北日本太平洋側と西日本日本海側で多くなるそうです。日照時間は、北日本は少ないようで、今年の岩手の夏はどうなってしまうのか心配していた所なので、ホッと一安心というところでしょうか。

夏にも負けず、８月のお花「ひまわり」のように明るく元気に過ごしていきましょう！！

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