

富美岡荘指定居宅介護支援事業所

記憶力が回復する5行日記



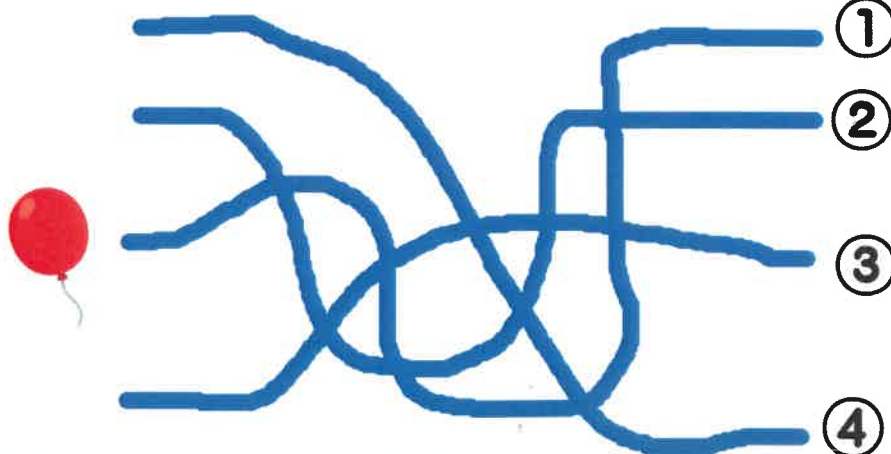
人の名前や作品のタイトルなど、知っているのにどうしても思い出せない経験は誰にでもあると思います。そんな「あれあれ症候群」は、50歳前後から起こりやすくなると言われていています。記憶は「物事を覚える」→「記憶を脳に保存する」→「思い出す」という3つの工程から成り立っています。一度脳に記憶しても、必要な時に情報を引き出せなければ「あれあれ症候群」に陥ってしまうのです。

そこでお勧めしたいのが手書きの5行日記です。箇条書きの5行で十分なのでその日に起こったことを朝から順に思い出して書く、例えばその日の天気や何をしたか、一日の感想などです。とても簡単な作業のように思えますが、書く内容の取捨選択が行われるので、脳がフル稼働して活性化します。さらに一日を思い出すことにより記憶が定着し引き出しやすくなります。

脳は何歳からでも進化します。継続して日々脳に刺激を与えてあげましょう。

脳トしーニング

今回は「線たどり」という脳トレです。物体の形や向きなどを把握する「空間認識」という機能と「注意力」を鍛えてくれます。赤い風船にたどり着くのはどの線でしょうか？



いかがでしょうか。スムーズにたどり着けましたか？正解はページの下にあります。

～介護の悩みをお聞かせください～

介護の「悩み」には、人には言えないことも多いと思います。一人で抱え込まないで、気軽にご相談ください。私たちは、皆様の「心の声」を応援します。

* 一部HP引用

富美岡荘居宅 苦情解決責任者 石井千枝子
苦情受付担当者 橋本佳明

正解:①