



inマーサ21

認知症予防カフェ

コロナ禍の中、認知症予防カフェは開催できませんが・・・



今年はこのような形で参加させていただくことになりました。僭越ながらトツプバッターは岩砂病院・岩砂マタニティリハビリテーション部から「地域の暮らしを応援し隊」が認知症ケアのひとつであり、リハビリでも用いられる「回想法」についてお伝えしたいと思います。回想法は一言でいうと「思い出話を花を咲かせる」です。「最近歳をとったせいかな、昔話をよくするようになった気がする...」という方はいらっしやいますか？そんなあなたは、大変素晴らしい！「私たちの若いころはねえ...」と目を細めながら過去を懐かしむことは、認知症予防に効果的であることがわかっているのです。

家でできる！
お家で

回想法で 認知症予防

～過去の糸で未来を紡ぐ～

人は歳を重ねると、それまでの人生を振り返り、様々な過去の記憶や思い出に親しむ傾向があります。こうした昔の思い出を語る回想は、日常の中で自然と行われ、人生満足度の増加や自尊心の回復、抑うつなどの効果がありません。また認知症の人に対して回想法を行うことは、その人の活動性を高め、社会的な結びつきや幸福感を含む心理状態に有効であることがわかっています。(参考：日本作業療法士協会認知症ガイドライン)

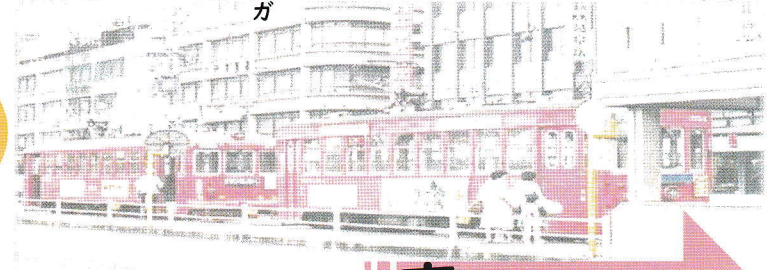
認知症の人は、最近のできごとを記憶することは苦手でも、自分が幼い頃の記憶はしっかりと残っていることが多いとされています。回想法はそんな記憶の特徴を上手に生かしているとも言えますね。過去の懐かしい思い出を他の人と共有することで脳が活性化し、お互いの気持ちを共有することでコミュニケーションを促進させ、社会交流を活発にすることができます。それだけでなく、世代を超えた交流は若い世代に昔の知恵や経験を伝えることができ、地域社会にとっても伝承の役割が発揮されるわけです。



回想法は個人でも集団でも行うことができます。個人回想では、昔の写真や遊んだおもちゃを使いながら個人のエピソードに深く焦点を当てることができ、集団回想では、司会役が「ふるさと自慢」や「地域のお祭り」などテーマを決めてグループで語り合い、バリエーションに富んで楽しく行うことができます。



回想法の効果



裏をめぐって
やってみましょう♪

自宅で回想法を やってみましょう



お手玉
ようけ
やったわ

昔遊んだ
おもちゃで遊ぶ
脳の活性化



よう川に釣りにいっとなつたわ。
鮎の友釣りもしとなつたて。

解禁日は6月1日。
行くなら道具を手入れ
しとかなあかん。



あんたは桃色が好きで
桃色の服ばつか作となつたわ。
洋裁学校に2年くらいいとなつた。

そうやねえ。
覚えとるかわからんけど
孫ちゃんたちに
つくってみるわ。



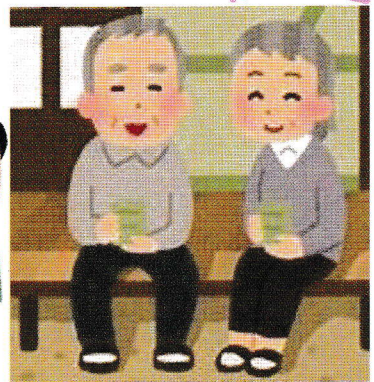
幼いころの
思い出を振り返る
対人交流の促進

金華山よう
登となつたわ

そうやて。
先生が頂上で
まとなつたわ

お父さん、釣り好きやとなつたよね。
いつごろから鮎は釣れるの？

釣り道具まだあるから
今度一緒にいかへん？



世代間交流

洋服は全部お母さんが
作となつたよね。

いつから洋裁ならとなつたの？
今度私にも教えてくれない？



古い写真を整理してみませんか？
昔を思い出して、その時の気持ちや
状況を写真に一言添えましょう。
新しい回想アルバムの出来上がり♪

回想法は過去を正確に思い出す
ことが目的ではありません。
身近な間柄であるほど間違いを
指摘してしまいがちですが、
聞き手は傾聴を心がけましょう。

昔の思い出は、今まで歩まれてきたその人の人生
そのものであり、**財産**です。回想法でふるさとの風景や
子供のころの遊びを思い巡らしましょう。
そして若い世代に昔の知恵や経験を伝えましょう。ご自身
の人生を振り返り語り伝えることは、未来を生きる若者へ
の手助けとなります。ぜひ、古いアルバムをめぐって、昔
話に唯一無二の花を咲かせてください。皆様の明日がより
幸せな日でありますように。

友愛会 岩砂病院・岩砂マタニティ リハビリテーション部
地域の暮らしを応援し隊

～お問合せ先～

岐阜市地域包括支援センター北部 TEL: 058-295-4510
岐阜県認知症疾患医療センター黒野病院 TEL: 058-234-7038
認知症の人と家族の会 岐阜県支部 TEL: 058-214-8690

