

専門職からの  
アドバイス!

理学療法士(PT)  
言語聴覚士(ST)による機能訓練

今回は... ★ 「回想法」について ★

「回想法」は脳の活性化を図り、認知症の進行を抑えたい、症状を緩和したいする効果があると言われています。

今回は、「回想法」の効果や方法について詳しく説明していきます。

## 回想法とは・・・

昔あった出来事(例えば、結婚や仕事をしていた頃の話など)を思い出して話していただき、聞き手は共感的に傾聴することで、心の安定を図る療法となります。昔の事を思い出してもらうことで記憶を司る海馬や前頭葉が活発に刺激されます。

認知症の方は、海馬が萎縮され、記憶障害が始まります。

また前頭葉は新しい事柄を記憶したり、古い記憶を思い出したいする役割を担っています。そのため、「回想法(コミュニケーション)」を図る事で前頭葉を鍛えられ、記憶・集中力が養われ、脳全体を活性化させ、認知症の進行を遅らせる効果が期待されます。

## 【方法】

回想法のやり方は、2種類(個人回想法とグループ回想法)あります。

◎個人回想法は、1対1で行い、家族・セラピスト・介護スタッフと気軽にできます。

◎グループ回想法は、6~8人で行い、デイサービスや老人会などで高齢者同士のコミュニケーションを図るのに最適です。

コミュニケーションを取ることで有効ですが、子供の頃遊んでいたおもちゃや昔の写真、懐かしの歌を聴くことも当時の記憶を引き出す道具として有効になります。

~10月の予定~

- ◎寿司の日 5日(木)
- ◎クラフト教室 12日(木)
- ◎ビンゴ大会 18日(水)



## 【効果】

回想法によりコミュニケーションを上手に図るためには、ジェスチャーを用いて相手に分かりやすく伝える能力が必要となります。

昔の記憶を回想することで脳全体の血流量が増加し、認知症の進行を抑制する効果があります。また、高齢者は揮いていた過去を再認識し自尊心が高まり、情緒の安定や自信を持つきっかけになります。



## 【まとめ】

回想法は過去の出来事を思い出し、相手に話すことで記憶障害の予防や治療効果が期待されています。

また他人とコミュニケーションを図ることで情緒が安定する効果もあります。

介護スタッフやセラピスト、家族と気軽に行えるためぜひ実践してみてください。

9

SEPTEMBER  
2017ケアレジデンス  
デイサービスセンターかさま

【TEL】0296-73-0026

【住所】笠間市笠間1428-6

9月の予定：◎クラブ教室 14日(木) ◎敬老会 15日(金) ◎ビンゴ大会 21日(木)

## 気軽に有酸素運動

## “ハルティックウォーク”

施設外周のウォーキングコースを歩きます。

(全長約150m)

専用のポールを両手に持って歩くことで、  
下半身だけでなく、腕、上半身の筋肉など  
全身を使う効果的な有酸素運動です。

普通の散歩コースとしてもOK!

気軽に効果的なウォーキングを楽しめます。



## 介護予防エクササイズ

## “スクエアステップ”

マット上のマスパターン通りに踏み進んでいくシンプルなエクササイズです。継続的に実施することで、**転倒予防・認知機能向上・体づくり** 効果が期待できます。

初級～中級～上級とステップパターンが数多くあり、各々のレベルに合わせて実施でき、挑戦意欲が湧き、達成感も得られます。

DSかさま  
4プログラムの  
ご紹介!

## 脳活性化プログラム

## “シナプソロジー”

「2つのことを同時に行なう」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで、脳に適度な刺激を与え活性化を図ります。複数人で楽しく行なえ、**認知機能、運動機能の向上と共に不安感の低下** も期待できます。自然と笑顔がこぼれ、コミュニケーションが生まれ、みんなで楽しく続けられます。

## 専門職によるリハビリテーション

## “個別機能訓練”

基本的動作能力(座る・立つ・歩く等)の身体機能を回復し、自立した日常生活が送られるよう訓練、支援する理学療法士[PT]。言語機能(喋る等)や聴覚、食事の摂取(飲込み等)に必要とされる機能回復、維持のため訓練、支援する言語聴覚士[ST]。各専門スタッフが個別に対応しています。

