



# 回想の効果と方法

新型コロナウイルスにおける感染拡大に伴う外出自粛で、お家時間が多くなっていますが、皆さんのおうち時間の過ごし方はいかがでしょうか？

認知症の方には、気分転換を図る散歩、趣味を生かす手工芸、生活の中での役割などが持てると良いと言われていますが、おうち時間の過ごし方として、今回は「回想(昔話)」をご紹介します。

☆ 私たちも「昔話」で盛り上がるがあると思いますが、回想することの効果には、以下のようなものがあるとされています。

- ・情動機能の回復
- ・コミュニケーション能力の向上
- ・自尊心の回復



具体的には、過去の楽しい思い出を回復、追体験し、楽しい時間を過ごすことや、過去の能力や業績を思い出して自己尊厳を高めます。過去の経験にまつわる感情の表出をし、つらい体験の良かった面を見つける手伝いをします。仲間を援助することで孤独感を減らします。長期記憶によって認知機能を維持します。

認知症の方にとって「話をする(喋る)」ということは、諸機能の低下予防のためにも、とても意味があります。では、どのように「昔話」をしたら良いか、そのテーマや方法、気をつけたいことについても少しご紹介をします。

## テーマと小道具

認知症の方の長期記憶(昔のこと)は比較的保たれているとは言え、急に思い出すというのは難しいものです。そこで、思い出す「きっかけ」として小道具を使って五感に働きかけると良いと言われています。これは、五感刺激による情報が包括的に脳を刺激し、記憶のチャンネルがつながる可能性があるからです。

故郷の思い出	日本地図, ふるさとの名産品
昔のおやつ	駄菓子, さつまいも
若い頃の娯楽	映画スターのプロマイド
夏といえば	風鈴, 金魚, 蚊取り線香

## テーマのカレンダー

- 1月 家庭の冬の夜
- 2月 春への希望
- 3月 カメラ/写真 列車/電車 ペット
- 4月 春/花見/夏祭り 野球/学校での日々
- 5月 母の日 音楽/映画 農業(田植え)
- 6月 花/植物/庭 結婚



## ○出典

- 黒川由紀子他『老年臨床心理学～老いの心に寄り添う技術～』2005年
- 日本精神病院協会『認知症の人のための作業療法の手引き』2010年
- 深津亮他『くすりに頼らない認知症治療Ⅰ』2009年
- Carol Bowlby/竹内孝仁『痴呆性老人のユースフルアクティビティ』1999年

## 気を付けたいこと

- ・昔話の中では、現在との比較をして、認知症の方が現実を見失わないようにし、最後は、現在の話をします。
- ・悲しい思い出について  
昔話をしている中で、悲しいことを思い出してしまうこともあります。その時は、よく聞き、悲しい気持ちが伝わってくることを伝えます。涙を恐れてはいけません。  
それは笑うことと同様に自然な感情の発露です。そして、話してくれたことに感謝を述べます

★活動報告 5月25日(火) 東京都看護専門学校認知症対応能力向上研修Ⅰ(オンライン開催)

6月25日(金) 東京都看護専門学校認知症対応能力向上研修Ⅰ(オンライン開催)

★今後の予定 7月14日(水) 家族介護教室 西東京市ゆりの会(認知症の家族会)共催(オンライン開催) 7月17日(土) 認知症カフェ かよちゃん共催(オンライン開催)

7月28日(水) 西東京市事例鑑賞会(オンライン開催)

9月 日時未定 西東京市の忘れ権談会(オンライン開催)