

長岡京市民大学

第5講座

回想法

— 認知症よ、ちょっと待て！ —

長岡記念財団 作業療法士

深田 有子

はじめに

昔のことを「話したり」「聴いたり」することは、脳が活性化し、自然と記憶力や集中力が使われます。

『昔とった杵柄』という言葉があるように、昔のこと程よく覚えているものです。

そんな記憶を目覚めさせるような写真や思い出の品について、大いに語り合しましょう。

回想法とは

- 1960年代にアメリカの精神科医ロバート・バトラー氏が提唱した心理療法。
- 脳を活性化し認知機能が改善することが明らかとなり、認知症のリハビリとして実践。
- 年齢を重ねると、短期記憶といって少し前にあったことを記憶することは難しくなりますが、昔のよい思い出ほど覚えているものです。これは長期記憶は保持されやすいためです。

記憶の種類

- 長期記憶：数日以降
- 短期記憶：数分～数日以内
- 即時記憶：数秒～数分以内
- エピソード記憶
- 手続き記憶

回想法の効果

- 輝いていた過去を思い出すことで人生の価値を再発見したり、自尊感情や自信を取り戻すきっかけにもなるといわれています。
- 話す・聞く・コミュニケーションをとることが、孤独感や不安を軽減させ、意欲を向上させるとされています。
- 思い出話を聞くことで、その方を理解でき、介護者との関係が深まります。

回想法の方法

1対1で行う個人回想法とグループ回想法があります。

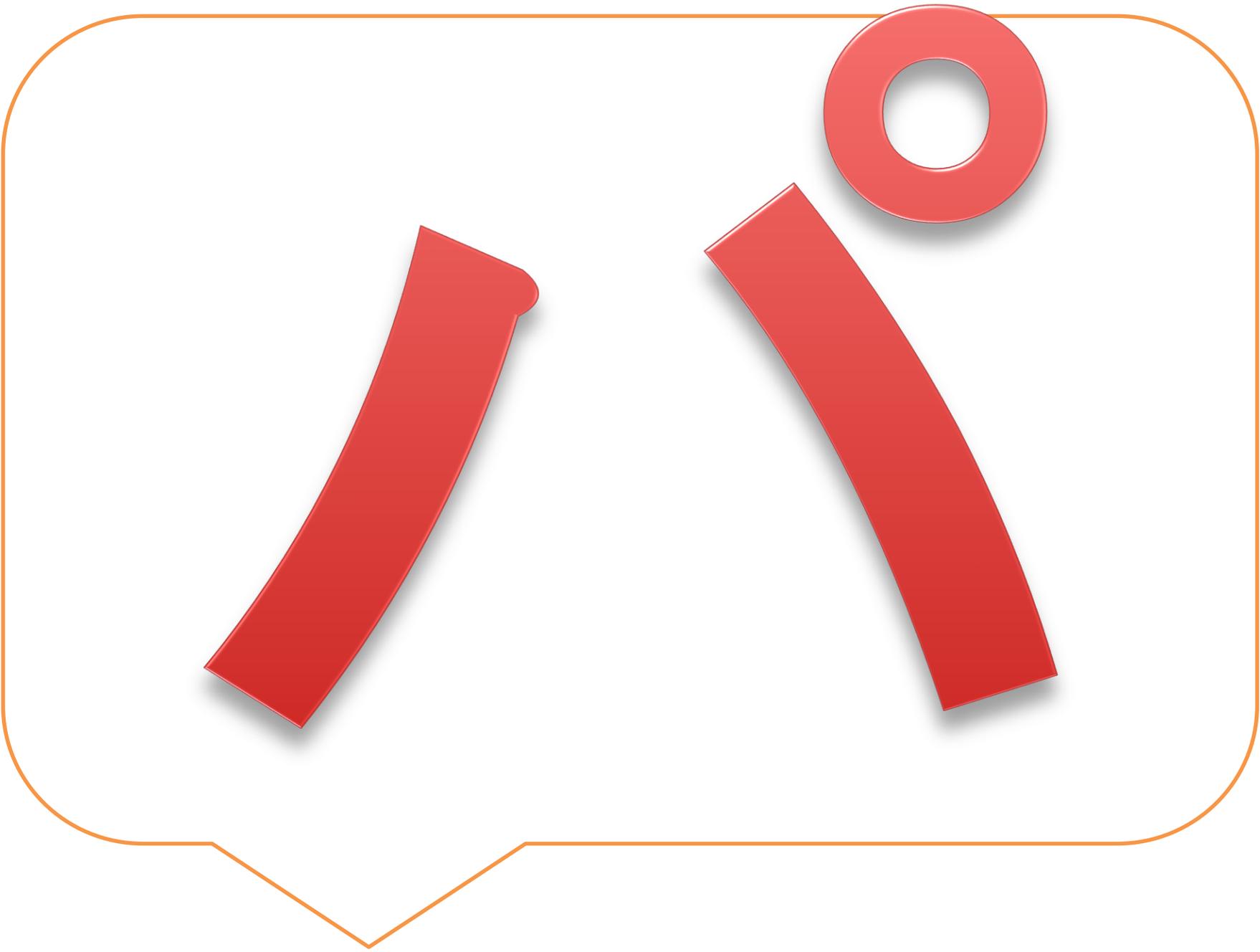
- 個人回想法は、特別な知識がなくても家庭で行うことができます。思い出の写真や映画や音楽、昔遊んだおもちゃなど思い出すきっかけを用意し、必要に応じて問いかけながら、耳を傾けましょう。
- グループ回想法は介護施設などで専門家と一緒にするのが一般的。

回想法の注意事項

- 語られた内容は、口外しないで下さい。
- 話の邪魔はせず、否定しないように聴きましょう。
- 話したくないことは無理に話さなくていいし、また無理に聞き出さないでおきましょう。

回想法の流れ

1. あいさつ: 日付や季節の話をしてします。
2. 準備体操・発声練習
3. 回想のお時間
 - ①名前か愛称で自己紹介して下さい。
 - ②思い出を話してください(1分間くらい)
4. ストレッチ
5. 本日の日付を確認し、現実に戻ります。



夕

カ



おわりに

今日は

平成30年 2018年、

5月24日木曜日です。

ご参加、
ありがとうございます
ございました