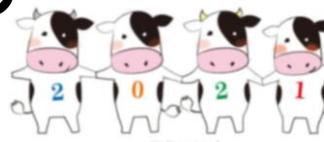


リハビリテーションだより

～記憶障害について～



最近物忘れや昨日の出来事を思い出せないことはありませんか？

今回、記憶についてと物忘れがある方への接し方についてご説明します。

記憶とは

目で見たり聞いた事を覚えて **(記録)**

覚えた物事を忘れないようにし **(保持)**

その物事を思い出す **(想起)** の過程のことを言います。



1. 記憶にはいろいろなものがあります

◆エピソード記憶

朝ごはんは何を食べたか、去年の冬の家族旅行は

どこに行ったか、何が楽しかったかなどという

出来事にまつわる記憶のことを言います。



◆意味記憶

知識で「いちご＝赤い、甘酸っぱい」「冬＝気温が低い、雪が降る」といった

辞書のような記憶のことを言います。



◆手続き記憶

「箸の使い方」「自転車の乗り方」など経験により学習

された記憶のことを言います。



2. 物忘れが気になる方や周りの方の接し方

- ・記憶障害の内容を把握する

覚えられる量やどれくらいの間、覚えておけるのか、

目で見た方が覚えやすいのか耳で聞いた方が覚えやすいのかを把握する。



- ・文字提示を活用する

物忘れのある方は自覚していないことが多いです。その日

にやるべきことや手順などを後で確認できるように

メモ帳や日めくりカレンダーに書いたりすることは非常に有用です。



- ・同じ流れ、手順を繰り返す

記憶は繰り返すことで定着しやすいと言われています。

一日のスケジュール（ゴミ出し、買い物の時間など）や訓練の流れ、手順を

毎日同じにすることで、定着しやすくなります。

- ・過剰に確認しない、否定しない

記憶障害が重度の方にとって過剰に繰り返し同じように

尋ねることは失敗体験を繰り返していることとなります。

そのため、強く否定せず、受け止める対応が大切です。



さいごに…

物忘れの治療は早期の発見・治療がとても重要です。

ひとりで抱え込まず、かかりつけ医や物忘れ外来の診察

をおすすめします。

