

## からだところの健康シリーズ

第5回 「 認知症の予防と改善～『回想法』～」 まとめ  
日 時 2011年1月27日(木) 13:00～15:00  
講 師 杉本<sup>みちお</sup> 学士 さん (高島市社会福祉協議会地域支援課主任)  
平松 成美 さん ( " " 地域支援課マキノ担当)  
参加者 26名

### 内容

アルツハイマー型認知症の現在の治療としては、本人が快適に暮らせるよう、また、家族や介護者の負担を軽くすることが治療の目的となります。主な治療には、本人の感情や興味を刺激し、心の安全をはかる「非薬物療法」と「薬物療法」があります。非薬物療法には、音楽療法や運動療法などがありますが、今回は、最近予防と改善に効果が認められている回想療法の実施についてお話いただきました。

回想法とは・・・本人の楽しい思い出を引き出し、経験を共有することで、心地よい時間を過ごすことができます。昔の玩具や道具、写真などをきっかけにして本人の主導で話ができるため、積極性や気持ちの安定がはかられます。笑顔になると免疫力がたかまり、思い出を自分の言葉で話すことにより脳の活性化がはかられます。

具体的な進め方・・・その日のテーマを決定する

思い出がよみがえるためのグッズを用意する(写真、玩具、道具など)

リーダーとサブリーダーを設定する

40分から50分程度、長くても1時間までの話し合いとする

進め方の基本・・・1. じっくり話を聞くことが重要である

2. 身近なことが回想する糸口になる

3. 「あなたの話を聞かせてください」という姿勢が大切である

講義の後、参加者から提供していただいた比叡平の古い写真をきっかけにして、比叡平の開発当時の状況や、老人クラブを中心とした交流の思い出話が口々に出されました。

さらに、回想法を実際に行って体験してみました。

回想法の実際 1. 「私の出身地の自慢話」

リーダー・・・杉本さん、サブリーダー・・・平松さん

6人のグループメンバーの出身地は、モンゴル、東京、舞鶴、信州、甲府、広島など・・・

リーダーの進行により、メンバーの子ども時代の遊びの記憶から、話題は川遊びへと進んでいった。

回想法の実際 2. 「私の青春時代に好きだった歌手は？」

リーダー・・・杉本さん、サブリーダー・・・平松さん

ダークダックス、布施あきら、轟由紀子、岡晴夫、伊藤久雄・・・

歌手の写真など見ながら、好きだった歌や、歌手の話題が尽きることなく続いた

後に、講師の杉本さんから、「皆さんが、さまざまな出身地から、縁あって、集まってこられて、今があるんだなあ」と感慨を深くしました。」というメールをいただきました。本当にそのとおり、寄せ集めの住民同士仲良く生活していく工夫を進めていきたいものです。