

目次

1 高次脳機能障害を学ぼう

1. 高次脳機能障がいを学ぼう

第11回 トレーニングの段階について

初めて野球をする小学生に、いきなり守備をさせてもできません。まずはキャッチボールをしながらボールの投げ方、捕り方を練習していき、慣れてきたら守備練習というように段階を踏んでいくものです。同じように、高次脳機能障がいに対するトレーニングでも、その方が持っている力や症状に合わせて、トレーニングの内容もステップを踏んでいくことが大切です。

では、実際どのような段階があるのでしょうか。



① あなたはどこにいるか（見当識の改善）

昔に行ったことなのか、これから行うことなのか。今どこにいて、何をしようとしているのか。まずは自分が置かれている状況を理解することが大切です。自分の置かれている状況がわからないと混乱してしまい、トレーニングどころではなくなってしまいます。

② 疲れにくい体と精神を（易疲労の改善）

10分の作業で2時間作業した人と同じくらい疲れてしまう状況だと、いろいろなトレーニングをしようにもできません。どの程度の作業で疲れてしまうのか、本人と支援者が把握し、適切なプログラムを作成して、今後のトレーニングに耐えうる疲れにくい体力と精神力を養う必要があります。

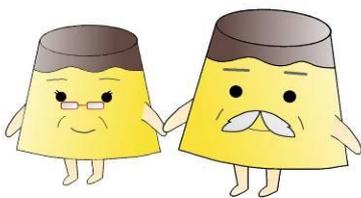
③ その場に合わせて適切な行動を（抑制力・感情コントロールの向上）

他者とのやり取りにおいて我慢できない、待てないとなると、その関わりも自分本位なものになりがちです。目の前のことだけではなく周囲の状況にも目を向け、自分の言動や感情をコントロールできるようになっていくことがその後のトレーニング実施にあたり大切なポイントの一つになってきます。

④ 自分から進んで（意欲・発動性の向上）

誰かに言われないと行動できないままではトレーニングを行ってもなかなか続きません。何かを行うにあたって声掛けがなくても自主的に活動に取り組んだり、意欲を持って行うことがトレーニング効果を高めていきます。

これらの力が付いてきて、ようやくトレーニングを行う準備が整います。準備が整ったらその方の症状に合わせて「**注意力や集中力**」→「**限られた時間内での正確な情報収集**」→「**記憶力**」→「**予定の計画・実行（遂行）**」など本格的なトレーニングを検討していきます。前回まで、代償手段としてメモリーノートのご紹介もしましたが、これらの機能が落ち着いていない状況で導入してもうまくいかないことは、ご想像していただけるかと思います。それぞれのトレーニング方法については次号以降でまたご紹介します。



敬老の日にちなみ…
新キャラクター
プリじい、プリばあ
登場です！