

### 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23回 記憶障害のトレーニング ①符号化

～符号化とは何か？～

人が物を記憶するにはいくつかの過程があり、私たちが覚えなければならない情報は頭の中で処理しやすいよう変換します。覚えた(=符号化された)情報は頭の中で整理され、まとめられ永久的に貯蔵されます。長期記憶に変換された場合に永久的に貯蔵されますが、保持の機能が落ちている場合は困難になります。また、誤った情報がきっちり入力されると、修正する事が難しくなるので記録の時点で間違いを起こさない事が大切になります。

**ものを覚える** → **覚えたものを覚え続ける** → **思い出す**  
(符号化=記録) (貯蔵=保持) (検索=想起)

～日常生活にどんな影響があるのか？～

例1 隣の話声や音が気になり、目の前の覚えるべきことが覚えられなかった。

例2 郵便物に目を通しながら鍵を置いたら置いた場所を忘れてしまった。

～では、生活上でどのようなトレーニングが必要になるのか？～

#### 例1に対する訓練

初めは静かな場所で行い、集中出来るようになってから徐々に刺激が多い環境の中で取り組んでみましょう。また、単純で短時間で取り組める課題にして、困った時にサポートしてくれる人と一緒に行いましょう。

#### 例2に対する訓練

よく使う物は決まった分かりやすい場所に置き、自分が使う物には名前の付いたラベルや名札を付けてみましょう。また声に出して指差し確認や繰り返して自分の行動や場所を意識出来るようにしましょう。

#### その他にも…

- ・ 誤った情報を覚えないように、情報に対して自分の経験や分かりやすい特徴をメモに記して、正確かどうかを相手と必ず確認してみましょう。
- ・ 目で見たと、耳で聞いた情報を紙に書いて、復唱するなど反復して新しい情報を覚える習慣をつけましょう。  
→ 誤りへの気づきや修正が行え、正確な情報を頭に入れる事が出来ます。

いかがだったでしょうか？

次回は覚えたものを“保持”するトレーニングをご紹介します。

