しずくいしの風

高次脳機能障がリメールニュース

いわてリハビリテーションセンター 高次脳機能障がい者支援普及事業

目次

1 高次脳機能障害を学ぼう

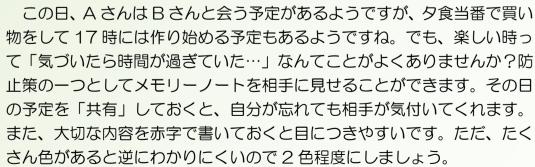
1. 高次脳機能障がいを学ぼう

第9回 こんな時どうする?

使ってみようメモリーノート その3

メモリーノートには「スケジュール管理」以外に「情報共有」「備忘録」 など様々な機能があり、目的によって使い方も変わります。今回は日常生 活に目を向けてみましょう。A さんのある一日を例として挙げてみます。

日時 5月 12日 月曜日		
時間	予定	場所
9:30	リハセン受診(リハ PT,OT)	リハセン
12:19	バス出発(乗り遅れない!)	リハセン玄関
13:00	友人 B とランチ・買い物	駅前滝の広場
17:00	食事当番(作り始める)	
今日やること(終わったらチェック)		
① リハセン受診(9 時半までに行く) ■		
② Bと待ち合わせ(駅前滝の広場)		
③ 夕食の買い物(買うものはメモ欄) □		
4		
メモ		
夕食メニューはグラタンとパンとサラダ		
買うもの:グラタンの素(4 皿分)、トマト、鶏モモ肉)		
・グラタンは「おいしい」って褒められた		
•B と C レストランでランチ。デザートがおいしかった。楽しかった		



「何をしたか」だけではなく、「楽しかった」などその時の感情や感想 を併せて書くと記憶に残りやすいです。

また、「後で書いておきます」という話をよく聞きますが、時間がたってから思いだすことは大変です。できるだけその場で書きましょう。

