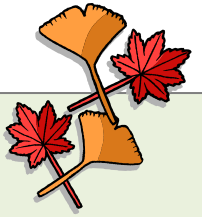


目次

1 高次脳機能障害を学ぼう

高次脳機能障がいを学ぼう



時間や季節感のトレーニング

学生の頃、遅くまで友人と遊び、深夜に帰宅して寝た時のことです。起きて時計を見ると6時。窓からは朝焼けが見えました。朝のニュースを見ようとテレビをつけると、そこには、夕方の番組でよく見るニュースキャスターが。「あれ？何でこの人出てるの??」と混乱しました。携帯電話のデジタル時計を見ると18:00。そこで初めて夕方まで寝ていたこと、今やっているのは夕方のニュースで、窓から見えたのは朝焼けではなく夕焼けだったことに気づきました。

見当識障害は、大きく分けると季節感や時間、日付がわからなくなる「時間の見当識」と、自分がいる場所がわからない「場所の見当識」、普段から関わっている家族や親しい友人がわからない「人の見当識」の3つに分けられます。見当識が障害されると、自分が置かれている状況を把握したり、周囲の情報を照合できずに混乱してしまい、状況に合わない行動をしてしまうことがあります。

例に挙げたように勘違いをしても、いろいろな手がかりから気づいて修正することが可能です。しかし、見当識が障害されていると状況把握ができなかったり、確認しても忘れてしまい、適切な行動に移れなくなることがあります。

今回は時間の感覚や季節感のトレーニングについて例を紹介しています。

1. 時計やカレンダーを目立つところに掲示する

時計やカレンダー、携帯電話など、日時を確認する手掛かりを目につくやすいところに置くようにしましょう。重度の記憶障害の場合は確認してもすぐに忘れてしまうので、日めくりカレンダーにしたり、目印をつけるなど一目でわかるような工夫をしてみましょう。

2. 季節感のあるものを置く、話の中に季節を感じるものを入れる

クリスマスツリー、門松、鯉のぼりなど、季節の行事に関わるものを見ると季節がわかりやすいです。また「紅葉がきれいでしたよ」「夕方になって冷えてきましたね」など、話題に季節や時間がわかるものを入れたり、景色を見ながら話すなど視覚情報を併せて用いることも良いと思います。

3. 決まった時間に行っていた習慣を利用する

例えば、毎週水曜日の夜8時から好きなテレビ番組があるなど、決まった時間に行っていた習慣があればそれを利用していきましょう。馴染みのオープニングが流れることで自然と時間がわかりますし、番組を見逃さないように時間を意識することが自然に増えます。

※トレーニングだとわかっていても、「会うたびに日付や場所など同じことを聞かれる」ことがストレスを感じる人もいます。あまり、しつこく聞かれると嫌な気分になるかもしれないことも頭に置いて関わるようにしましょう。



昔はたき火で焼きいもしたものですねえ。