しずくいしの風

高次脳機能障がいメールニュース

第 13 号　<2014 年 11 月　発行>

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

実は先月号で 1 周年。
すっかり忘れてました。
これからも前だけ見て
原稿を書きます！

1．高次脳機能障がいを学ぼう

Ｌｅｔ’ｓ　ドリル！！　目指せ耐久力アップ

運動で疲れることを「身体疲労」、人間関係などで疲れることを「精神疲労」、頭を使って疲れることを「神経疲労」と言います。脳にダメージを受けると、この神経的疲労が起こりやすくなります。

周りからは、「こんなことくらいで何怠けてるんだ？」と思われるかもしれません。極端な例ですが、今まで１の力でできたことを１０の力を出さないとできないと考えてください。周りの人が「大したことない」と思っていることでも、予想以上に疲れているため、頑張りたくてもこれ以上は頑張れないのです。とは言っても、これから就労などいろいろな目標に向かって訓練等行っていくためには、基礎的な力として耐久力が必要です。具体的にどんな方法があるでしょうか？

１．計算ドリル・漢字ドリル

手始めに使えるものとして計算や漢字のドリルがあります。狙いは一定時間集中することで、計算や漢字の力をつけていくことではありません。無理に、難しい問題を頑張ると意欲が削がれる可能性もあるので、最初は簡単にスラスラ解ける問題から始めて少しずつ難易度を挙げていきましょう。

２．自分で選んだことや好きなことには集中しやすい。

苦手な科目の勉強をするとすぐに眠くなったことはありませんか？また、好きなことをしていて、気付いたら夜中になっていたことはありませんか？関心がないことや難しいことは長続きしませんが、好きなことや習慣は取り組みやすいです。提示されたものをやらされるばかりではなく、徐々に本人が自分で好きなことを選べるようにすることも、ポイントの一つです。

注意点を挙げると、まずは疲れ切ってしまう前に休憩をとるようにしましょう。一度疲れ切ると回復に時間がかかり、動けなくなる人もいます。しかし、自分の疲れには気づきにくいものです。周りが休憩を促したり、あらかじめ難易度や量を設定するのも良いでしょう。

また、刺激の少ない場所を用意することも大切です。ちょっとした雑音でも、思っている以上に負担になることがあります。安心して集中できる場所はとても大切です。