

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21回 注意障害のトレーニング⑤ 注意の分配



○「注意の分配」とは？

複数の対象に注意を配り、同時に2つ以上のことを行ったり、複数のことを管理する能力です。この力がうまく働いていると、野菜を切ることに集中していても、お湯が沸いたら止める、電子レンジが鳴ったら中身を取り出すなどのサインに気付いて対応ができます。また、前方に集中しながら自動車を運転していても、側面や後方または同乗者などに自動的に注意が向いているおかげで状況の変化に気付いて、咄嗟のことに対応したり、安全に走行することができます。

○トレーニング1 <複数の課題を盛り込もう！>

いくつかの作業を組み合わせて同時に行ってみましょう。

例) 以下の①～③の中から二つを組み合わせる

①後ろで流れている曲名（曲数や曲の雰囲気など）を答える

②計算 ③障害物をよけながら歩く

【①+②】 計算を解き終わった後に、流れていた曲名などを答える。

【②+③】 提示された計算をしながら、つまずかないように障害物を避けて歩く。

※話をしながら、食事の準備や自動車の運転、買い物をするなど日常生活の中にも同時に複数のことを行う場面は多く、日常生活もトレーニングになります。うまくいかない時は刺激が多すぎる可能性もあるので、環境や作業量を見直してみましょう。

○トレーニング2 <読みながら同時にターゲットを探す>

新聞記事などの文章（最初は短いものを選ぶ）を読みながら指定された文字を探す課題です。

1. 音読しながら「の」に丸をつける。（例：明日の遠足では岩手山の頂上を目指す。）
2. 読み終わった後に内容を話す。

トレーニングで力を高めていくことも大切ですが、普段の生活を送ること自体がトレーニングになったり自信に結びつくことが多いので、代償方法や補助具を使って生活の困り度を減らして、毎日の生活をしっかり送る工夫をすることも効果的です。

また、上に挙げたトレーニングはほんの一例です。本人の生活や目標に合わせてトレーニング内容や環境調整を行っていきましょう。なかなかいい方法が浮かばないなど困ったときは、周囲の方や利用している病院や施設の方に相談してみてください。

そろそろ

肌寒くなる季節となりますね。

