

### 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24回 記憶障害のトレーニング ②保持

「保持」とは「記録」したことを保存し続ける力です。保持が難しくなると、「一週間前に約束したデートをすっぽかした」「昨日、教えてもらったのに同じことを聞いた」など、一旦覚えたはずのことを忘れやすくなります。同じような経験をしたことがありますか？実は、忘れることはよくあることですが、保持が困難になるとこの頻度が増えます。

今回は自宅でできる保持のトレーニング方法についてご紹介します。

#### ①ちょっとしたことでもすぐに繰り返すクセをつける

保持し続けるコツは「**忘れる前に繰り返すこと**」です。しかし、難しいことや大事なことは意識して繰り返しても、ちょっとしたことは「大丈夫」と思ってなかなか繰り返さないと思います。簡単なことでも忘れやすくなっているの、普段から意識して繰り返しましょう。

○繰り返し方はいろいろあります。自分や状況に合ったものを探しましょう

- ・復唱する ・書く ・頭に思い浮かべる ・もう一度相手に確認する
- ・撮った写真を見る ・本やインターネットで調べる ・指さし確認

#### ②必要な手がかりに気づいて残す練習をする

記憶障害の効果的な代償手段の一つはメモを書く事です。しかし、何をどのくらい書いたらいいかは人によって異なりますし、全部書くのは大変です。必要な情報を瞬時に選んでメモを書く練習をしましょう。

1. テレビ(ラジオ)ニュースを録画しておき、聞きながらメモを取る
2. メモを見ながら、内容を思い出して書く(または誰かに伝える)
3. 録画したニュースを見て、合っているか確認をする
4. 何が足りなかったか、どうしたらいいかを考えて、もう一度やる。

※徐々に、思い出して書くまでの間隔を長くしてみましょう。

#### ③実践！少し時間をおいてから思い出してみよう

1. 事前に「帰ってきたら、見た映画について教えてください」など具体的に伝えて、メモにも残しておく
2. 帰ってきたら、見た映画の感想や内容を話してもらう
3. どうやったらもっとうまく思い出せるか一緒に考える

※繰り返しや、メモ、写真などの手がかりはどんどん使ってみましょう

- 繰り返しやメモなどの習慣は効果を実感することで獲得されやすくなるので成功体験がポイントです。できないことよりできたことに注目しましょう。
- メモや繰り返しが役にたつとわかってなかなか実行には移せないことがあります。習慣化するまでは一緒に確認をしたり、声かけやフィードバックなどの支援を根気強く繰り返すことも大切です。



暖冬とは言うものの  
寒いものは寒いですね！