

目次

1 高次脳機能障害を学ぼう

とうとう降雪



1. 高次脳機能障がいを学ぼう

第25回 記憶障害のトレーニング③再生

問題です。次のキーワードから連想されるものを教えてください。1 動物。2 大きい。3 死んだふりは危険。4 川辺で鮭を捕る。5 冬眠。答えは、「熊」です！

「再生」とは必要な時に覚えていたことを思い出す力です。皆さんは先ほどのヒントで、すぐ「熊」と答えられたかもしれませんが、「再生」が苦手になると「熊」の姿や言葉が思うように出てこなくなったりします。

私たちが覚えた情報は頭の中に一旦貯蔵しています。例として、地下室の倉庫に貯蔵すると考えましょう。よく使う情報や重要度の高い情報は地下1階に、逆にあまり使わない、重要度の低い情報は深いところにしまえます。必要になった時に情報を探しに行きますが、当然、深いところにしまっていると探すのに時間がかかりますし、浅いところにあると見つけやすいです。すぐに取り出せるようにと思っても、すべての情報を浅い階層に置くことはスペースの都合でできません。そこで、役に立つのがタグや目印をつけて整理しておくことです。先ほどの問題であれば、「動物」や「冬眠する」というタグがついた引き出しに「熊」を入れておくと、ヒントを聞いた時にすぐ思いつくようになります。

次に、タグや目印を付けたり、ヒントを残す方法について考えてみましょう。

1、忘れたときの保険！ヒントを残そう！

その場ですぐにメモを書く、メモを毎日見る習慣をつけましょう。

「再生」だけが障害されている方は少ないです。能力に応じてメモの数（一般的には1冊がいいですが、使い分けることが効果的な場合もあります）、書く量や内容を変えることで、メモが強力な代償手段になります。

2、イメージと抱合せる！

言葉だけで覚えるのではなく、その物や情景などをイメージすることでタグ付けされやすくなります。

例)「明日、同僚とラーメン屋に行く約束した」→「**雪**が降って寒い日だった」「**大きい黒縁メガネ**の同僚」「**肉厚炙りチャーシュー**が自慢の濃厚魚介とんこつラーメン食べる」など、赤字の部分がヒントとなり、連想されやすくなります。

3、思い出す機会を増やす！

直接的なトレーニングとして、思い出す機会を増やす方法があります。昨日食べたもの、見たテレビの内容など、思い出す機会を作ってみましょう。ポイントは頑張りすぎないことです。思い出そうと頑張る時間が脳の活性化につながります。うまく思い出せない時には答えを教えてください。

※「再生」だけではなく、他の力も弱くなっていることが多いです。本人の力に合わせた代償手段やトレーニング方法を考えていきましょう。