



# へいせい訪問看護だより

## ひまわり

第28号 令和5年夏号

暑さの厳しい日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
今回は皆さまからアンケートでご要望が多かった『もの忘れ』についてと、その『予防方法』についてご紹介します。

「人の名前が出てこない」「ものの置き場所を忘れる」などの経験があると思いますが、人は誰でも20歳を過ぎるころから徐々に記憶力が低下していきます。

《記憶とは》

- ① 記銘（情報を学習し覚える）
- ② 保持（情報を記憶として蓄える）
- ③ 想起（情報を思い出す）

の三段階からなっています。

加齢に伴い③想起が低下し、思い出すのに時間を要するようになります。  
また、もの忘れが進行すると①記銘が難しくなり、認知症に移行する場合があります。

### 《加齢によるもの忘れ》

- ・もの忘れを自覚している
- ・体験したことの一部を忘れる
- ・ヒントがあれば思い出す
- ・日常生活に支障はない
- ・判断力は低下しない

### 《認知症によるもの忘れ》

- ・もの忘れの自覚がない
- ・体験したこと自体を忘れる
- ・ヒントがあっても思い出せない
- ・日常生活に支障がある
- ・判断力が低下する



正常な状態と認知症との中間の状態で **軽度認知障害 (=MCI)** と呼ばれる状態（日常生活に支障はないが記憶障害などがある状態）があり、そのまま放置しておくと、**認知症**に移行する場合があります。

**少しでも気になれば『早めの受診・治療』が大切です！**



### 『もの忘れ外来受診』のポイント

倉敷平成病院にも  
専門外来があります！

- 記憶** …同じことを何度も話したり同じものを何度も買ってくる
- 意欲** …何となく元気がなかったり、興味や関心を示さなくなった
- 実行** …今までできていたことができなくなったり、  
慣れた道具の使い方がわからなくなった
- 不安** …ささいなことで怒ったり、不安を抱くようになった

**早めの受診・治療が進行予防につながります！**

～もの忘れが進行しないよう、日頃から予防を心掛けましょう～

**認知症に繋がる危険因子を減らして予防を！**



**『脳トレ』でもの忘れ（進行）予防をしよう！**

**脳トレは脳を活性化させもの忘れを防ぐ効果が期待できます！**

大切なのは正確さではなく

- ① 簡単な問題を解くこと
- ② 解く速さを意識すること
- ③ 短期集中で終了すること  
（15分程度）
- ④ 毎日やること

を続けることで…

～効果～

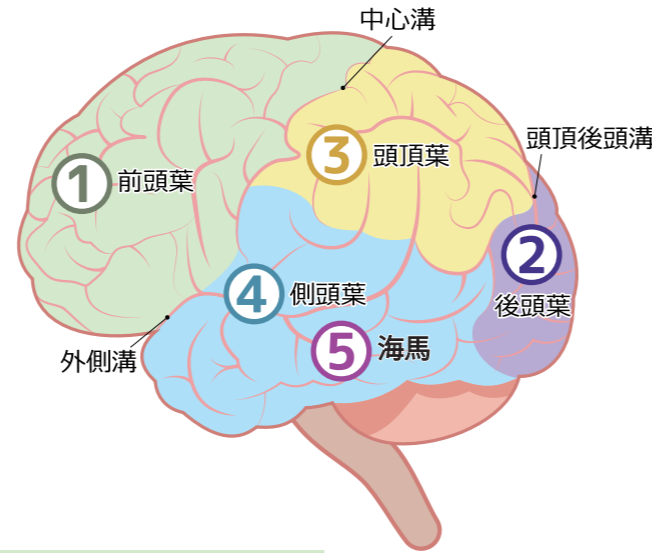
- ・生活の中での情報処理が速くなる
- ・記憶力、注意機能や空間や時間を正しく感知する能力が上がる
- ・落ち着いた気持ちで日々を送れるようになってくる

裏面には脳トレを紹介していますので試してみてください

# 脳トレに挑戦!

前頭葉・後頭葉・頭頂葉・側頭葉・海馬

部位別の脳の働きと、それぞれを鍛えるトレーニングの一部を紹介するので挑戦してみてください。  
※答えは最後へ



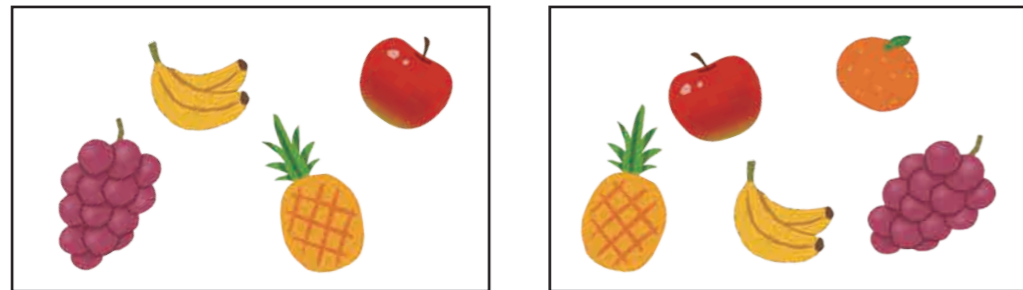
## ① 前頭葉 …思考、判断、運動、一時的な記憶に関わる

指示された読み方で読んでください

1	色を読んでください	赤	黄	赤	青	茶	緑
2	文字を読んでください	黒	緑	青	黄	赤	茶

## ② 後頭葉 …視覚情報の処理、形態、空間、イメージに関わる

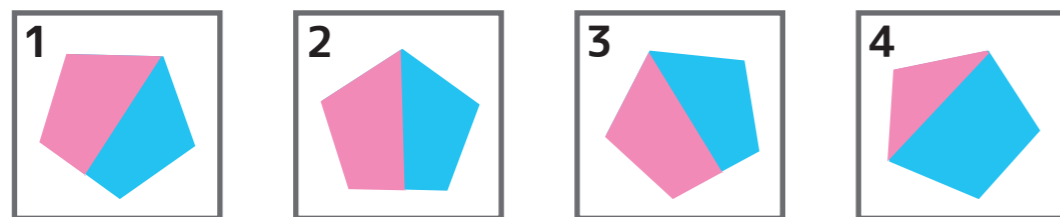
1. 左右の絵を見比べて片方にしかない絵を選んでください



2. 右上の果物5種類を全て覚えておいてください  
(後ほどまた質問があります)

## ③ 頭頂葉 …触覚・味覚などの感覚、身体感覚に関わる

4つの図形の中で他と異なる図形を選んでください



## ④ 側頭葉 …視覚・聴覚の認識、音声言語の理解に関わる

次の文章から連想する単語を選んでください

「海苔を巻くのが主流です」

カンゴシ

オニギリ

イノシシ

ウメボシ

## ⑤ 海馬 …情報の一時的保存、短期記憶に関わる

先程、②で見た果物5種類を全て答えてください

## 『コグニサイズ』で更に効果を高めよう!

### コグニション (認知課題)

- ・しりとり
- ・じゃんけん
- ・歌う
- ・数える
- ・計算する
- ・お題に答える など



### エクササイズ (運動課題)

- (有酸素運動)
- ・足踏み
- ・ウォーキング
- ・ステップ運動
- ・腕振り など



組み合わせると同時にすることで体と脳の機能低下を防ぎます

これらの他にも、様々なトレーニング方法があります  
気になることがありましたら訪問スタッフにご相談ください

答え①-1: みどり⇒あお⇒あか⇒しろ⇒くろ⇒あか⇒あお⇒みどり  
①-2: <⇒あお⇒あか⇒しろ⇒くろ⇒あか⇒あお⇒みどり  
②-1: あかん ③4 ④オニギリ  
⑤(②-2) ⑤(②-2) ⑤(②-2) ⑤(②-2) ⑤(②-2)