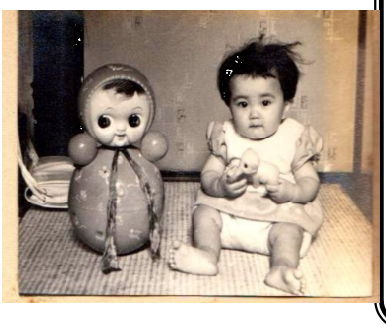
第376号
平成29年
8月 25日

すまいるたうん

発行元
東京新聞
南千住東口専売店
TEL5850-3699
鬼塚　佳代子
TEL090-2657-0300

回想法が認知症を予防する。健康寿命を伸ばす。アーカイブボランティア募集！



（大澤一也氏・松田達弥氏アルバムより）

起上りこぼし、だるまストーブ、哺乳瓶、乗り物合わせ・・これらの写真を見て当時のことが思い出されますね。気持ちが柔らかくなります。

このように、懐かしい物や映像を見て思出語り合うことで脳活性化する方法のことを「回想法」と言います。回想法を認知症予防事業として取り入れている自治体も全国に多くあります。

年齢を重ねると共に記憶力の低下を実感しますが、昔の記憶は意外と保持されています。昔のことを思い出して言葉にしたり、相手の話を聞いて刺激を受けたりすることで脳が活性化します。活動性・自発性・集中力の向上や自発語の増加が促されます。

「よく紙芝居を観に行った。」

「家族みんなで食卓を囲んでたわね。」

その時代を象徴する人物や出来事の写真を見ることで、時代を回想します。昔の思い出に浸り、語り合う時間を持つことでコミュニケーションを促します。また、仲間作り、精神的な満足感、ウツの予防も期待されています。

「アーカイブボランティア募集しています。」

皆さんの押入れ奥に眠っているアルバムは、回想法に適しています。写真は劣化します。このアルバムをデジタル保存することは、歴史の保存と共に記憶の再生に大事なことです。

健康寿命（心身ともに健康で自立して活動し生活できる期間）を伸ばすには運動や栄養取ることと共に社会参加も大切です。こうした取り組みに参加されることは、皆さん自身の健康寿命を伸ばすことにもなります。

あなたの力が必要です。まずは、回想法について学びにいらっしゃいませんか。

アーカイブボランティア募集

第1回　9月　6日（水）14時～16時　回想法についての講義
第２回　9月13日（水）14時～16時　映像コンテンツ作成実習①
第３回　9月20日（水）14時～16時　映像コンテンツ作成実習②
場所　首都大学東京荒川キャンパス　講義室3
費用　無料　締め切り　9月4日（月）
申込み先　〒116-0002荒川区南千住1-13-20
荒川区社会福祉協議会　「回想法」事業担当まで
電話 03-3802-3338　FAX 03-3802-3831
メールvorasen@arakawa-shakyo.or.jp