

健康のためのワンポイントアドバイス



「過去と現在、未来をつないで認知症予防」

過去と現在をつなぐ“回想法”

回想法という言葉が聞かれたことはあるでしょうか。回想法とは、昔の出来事を思い出しながら語ってもらい、共感的なコミュニケーションの場を作ること、心の安定を図る療法です。昔のことを回想してもらうことで、記憶を司る海馬(かいば)を刺激することができます。また、他者とコミュニケーションをとることで前頭葉が活性化し、認知症の進行抑制・治療効果が期待できます。

“回想法”と認知症予防

この療法は、認知症の方のために発展して来ましたが、現在では、認知症の予防にも効果があると考えられています。認知症を予防するためには、認知症になりかけの時に最初に落ちる機能(エピソード記憶と実行機能)を集中的に鍛えると良いといわれています。エピソード記憶は自分に関する出来事の記憶です。また、人と交流しコミュニケーションをとることも認知症の予防に役立ちます。回想法には「昔のことを思い出す」と「会話する」ことが含まれますので、脳を活性化し、認知症の予防効果が期待できます。

ご家庭で“回想法”をやってみましょう

ご自身のアルバムから「誕生時」「学生時代」「結婚した時」「子供が生まれた時」「旅行に行った思い出の場所」など、好きな写真を何枚か選び、ミニアルバムを作ってみましょう。そのアルバムを囲んで、ご家族・お友達と思い出を語ってみてください。写真と一緒にその時のエピソードなどを書き加えていくと、さらに思い出話が膨らむでしょう。お祖父様・お祖母様からお孫さんへ、世代間での交流の機会としても役立ててみてはいかがでしょうか。



過去と現在、未来をつなぐ“私らしい目標”で認知症予防

過去を振り返ることにより、未来に目を向けた認知症予防の方法もあります。ご自身が今まで大切にしてきた作業や活動を振り返ることによって、自分らしさに着目し、それを元に具体的な目標を立て取り組むことが、認知症予防に効果があったと報告されています。「幼少期」「青年期」「成人期」「現在」といった時期に、楽しかったこと・頑張ったことを思い出し、それらに共通する“私らしさ”を見つけてみましょう。それを元に、今から挑戦したい作業・活動を考えてみてください。今行っている趣味活動をさらに発展させたり、やりたいと思っていたことに挑戦してみるといったように、好きなことを楽しみながら続けることや、新しいことにチャレンジすることも、認知症予防に効果があると言われています。

過去を振り返り、未来につなげ、心とからだを活性化して、お元気にお過ごしください。

<文：愛知医療学院短期大学准教授：山下英美(作業療法士)>

しよっかいさん
おすすめ!

健康レシピ



防災食のご紹介
ひとつの鍋でご飯、おかず、デザートを作ることができます

【作り方】

- ① “ご飯” “切り干し大根と高野豆腐の煮物” “みかん寒天” の材料(寒天・みかん缶の汁・水)をそれぞれポリ袋に入れ、空気を入れないように縛る。
- ② 大鍋の底に皿を置き、2/3の量の水と“ご飯”の袋を入れ、蓋をして火をつける。沸騰してきたら湯がふきこぼれない程度の火加減にしてフツツと30分ほど煮る。火を止めた後、そのまま15分蒸らす。
- ③ “煮物” “寒天” の袋は、沸騰後に鍋に追加する。“寒天” の袋は10分ほど煮た後、袋のまま水で冷やし、固まったら皿に盛り、みかんを添える。
- ④ “煮物” の袋は、20分ほど煮た後、皿に盛り付ける。

★皿にラップを敷いてから盛り付けると、皿が汚れません。



【材料 2人分】

- 1 ご飯
米(洗米せずに使います) ……1合程度
水 ……米の量より少し多め
- 2 切り干し大根と高野豆腐の煮物
切り干し大根 ……1/2袋
高野豆腐(一口大に割る) ……1枚
ひじき ……小さじ1程度
干しいたげ(細かくちぎる) ……2枚
だし昆布 ……適量
インスタントのお吸い物 ……1袋
市販のめんつゆ ……小さじ1
水 ……360cc
- 3 みかん寒天
粉寒天 ……2g
みかん缶の汁+水 ……250cc
みかん缶のみかん(盛り付け用) ……適宜
○ポリ袋 ……3枚
(高密度ポリエチレン 耐熱120~130℃ 0.01mm以上 食品用と表示があるもの)

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

【管理栄養士コメント】 ~防災食も工夫次第でバリエーション豊富に~

災害時の備えとして、乾パンやビスケットなどを準備している方も多いと思いますが、実際に避難所では「水分が少ない食品は、のどを通らなかった。」という声も聞かれます。レトルト食品、缶詰など水分のある物も、日ごろから買い置きしておくといいでしょう。また、今回ご紹介した食材以外にも、マカロニ、大豆、麩(ふ)、春雨、わかめなどがあると、料理のレパートリーが広がります。

ひとつの鍋で数種類の料理を作ること、調理時間が短縮でき、省エネにもつながるので、日常生活でもぜひお試しください。

広告

「セレモ友の会」
会員募集中

入会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要

セレモニー鳳凰殿 ☎0120-09-8128

お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿
ご開催はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73

広告

医療法人 清須呼吸器疾患研究会

はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、
呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科

清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
http://www.kiyosu-kokuyuki.jp/