

健康のためのワンポイントアドバイス



「記憶」の話

「あの人、誰だっけ。名前が思い出せない…。」「車の鍵、どこに置いたかしら…。」

年齢を重ねるごとに実感する記憶力の低下は、誰もが経験する加齢変化です。記憶力に悩まされるのは若者も同じ。「頑張れ学生さん！」とエールを送る毎日です。

「記憶」というのは、日々の生活を送っていく上で、欠かせない大切な脳の働きです。記憶の種類には、経験した出来事を覚えているエピソード記憶、習った知識を覚えている意味記憶、自転車の運転などで体で覚えている手続き記憶などが有名です。また、クリーニングを何月何日に受取りに行くという予定を覚えていることも記憶の一種で、展望記憶と呼ばれています。さらには、授業中に一瞬黒板から目を離し、頭に保存した情報を頼りにノートに書き写しますが、これにはワーキングメモリーという名前が付けられています。頭を働かせる過程で、少し頭に仮置きしておく記憶という意味です。使い終われば、きれいさっぱり忘れてしまいます。**不要なことを適宜忘れていく**ことが、新しいことを覚えるためには、実は大切なのです。

記憶のリハビリテーションの中には、普段の生活に役立つものがいくつかあります。**視覚イメージ法**というのは、例えば青木さんの顔を見ながら、青い空と目の前にそびえたつ一本の木を想像してみます。次に会った時には、そのイメージが浮かび「青木さんだ」と思い出すというわけです。匂いや音、触り心地、身体運動など、**他の情報とセットにして記憶する**のも良い方法です。どうしても覚えられない時には、メモ帳やタイマー、ラベルなどの**外的補助具**を活用します。どの方法が良いかは、一人一人異なります。ご自身に合った記憶法を探してみてください。

(愛知医療学院短期大学 准教授 加藤真夕美(作業療法士))



しょっかいさんおすすめ!

健康レシピ



具だくさん
たまご焼き

【材料2人分】

- 卵……………3個
- 牛乳……………大さじ1
- 豚ひき肉……………30g
- にんじん(みじん切り)…25g
- にら(細かく刻む)…30g

- みりん ……大さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1/2
- 砂糖 ……小さじ1/2
- 塩 ……少々
- ピザ用チーズ ……30g
- サラダ油 ……適量
- 大根おろし ……50g

【作り方】

- 1 ボウルに卵を割り入れ、牛乳を加えて溶きほぐす。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、にんじんとひき肉を炒め、ひき肉の色が変わったらAとにらを加えてさっと炒めて、①に加える。
- 3 フライパンをキッチンペーパーで軽くふきサラダ油をなじませ、②の1/4量を流し入れ、チーズの1/4量を全面にちらし、奥から手前に巻く。
- 4 1/4量ずつ焼く作業をあと3回繰り返す。
- 5 焼きあがったらフライパンから出し、切り分け、大根おろしとともに盛り付ける。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
具だくさんたまご焼き	254kcal	16.7g	1.2g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

◆管理栄養士のコメント◆

卵には、ビタミンCと食物繊維以外の必要な栄養素をバランスよく含んでいます。コレステロールの量が気になる方もいますが、卵にはコレステロール値を抑制する成分も含まれているため、疾病や医師からの食事制限の指示がなければ、1日1個程度を目安に食べましょう。

広告

割れてなければOK!

食器

1kg 10円
梱包は不要です

壊れてもOK!

廃家電

1kg 5円
冷蔵庫洗濯機は買取不可です。

お持ち込みください!!

出張買取は500円で
お伺い可能です!

清須市 北名古屋市
あま市周辺の皆さま
不要品買取いたします

資源市場

営業時間 9:00~17:00 火曜定休
愛知県清須市春日中沼93-2
TEL:052-938-7589

LINE公式アカウント @shigen530

古物商許可番号 第542552101100号

広告

「セレモ友の会」
会員募集中

八会金の、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
ご御機はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73