

認知症医療センターには、一般市民、専門職の方々へ認知症に関する情報を発信し、認知症の普及・啓発を促進するという重要な役割があります。センター便りとして定期的に情報を発信していきます

## 認知症の非薬物療法“回想療法を中心に”

### ■ 回想療法とは

認知症高齢者を対象とした心理療法の一つに、回想療法というものがあります。

1960年代にアメリカの精神科医ロバート・バトラーにより始められたもので、その名の通り、昔を振り返る回想を手掛かりとしたアプローチとなります。

認知症の高齢者では、記憶の障害が原因で、話の要点を覚えておけず話が逸れてしまったり、話したこと自体を忘れて同じ話を何度も繰り返すといった形で、会話がスムーズに成立しないことがよくあります。

ただ、そうした、つい先ほど話していたことも忘れてしまう認知症の方であっても、古い記憶は比較的保持されやすいという特徴があります（リボーの法則）。

また、知識としての記憶（意味記憶）よりも、実際の経験に根差した記憶（エピソード記憶）の方が保持されやすいことも知られています。

回想療法では、記憶障害のある認知症高齢者に対して、こうした回想しやすい過去の体験に根差した記憶を手掛かりとしてコミュニケーションを楽しんでいただくことで、精神的な活性化や情緒の安定につながる効果が期待されています。

実際の回想場面では、回想を助けるために、高齢者に馴染みであった物を手掛かりとして使用することが多いです。

また、五感を刺激する手掛かり（例：土が付いたままのおイモで手触りや土の香りを感じてもらう）などを用いることもあります。皆さんも、何かの刺激（香りや音楽など）をきっかけに、過去の記憶が自然と思い出されるといった経験はあるのではないかと思います（香りによる回想：プルースト効果と言います）。

こうした回想によるアプローチは、例えばご家庭でも、昔のアルバムをめくりながら、ご本人の得意であった料理や作業の手伝いをしてもらいながらなど、認知症の方にとっても負担なく会話を共有するヒントとなるのではないのでしょうか。



認知症の高齢者では、ここで誰と何を話したかはすぐに忘れてしまうかもしれませんが、ご家族とこうして穏やかに過ごせた時間そのものが、ご本人の心の安定につながる体験となるものと思います。

（公認心理・臨床心理士 北川 芳昭）

ちょっとダジャレ。なお本文とは関係ありません



## お薦めの一冊

認知症の記憶、（時間や場所、人などの）見当識などの認知機能障害や被害妄想、幻覚、収集癖などの行動・心理症状について誰が読んでも分かりやすく書かれてあるだけでなく、個々の認知症の人の視点に立ち、その人それぞれの心に寄り添いながら関わる事の大切さがとても暖かな言葉で表現されている一冊です。  
読み進めるうちに不思議と心が晴れやかになりました。



## 2024 年度第 1 回認知症啓発のための公開講座のご案内

[メインテーマ]「認知症と認知機能が低下した人の自動車運転と生活を考える」

[開催日]

令和 6 年 8 月 30 日（木） 13：00～16：30

[会場]

直方鞍手医師会館 （直方市大字山部 808-13 TEL 0949-22-0448）

[プログラム]

13：00～14：30

(記念講演)

テーマ「認知症と認知機能が低下した人の自動車運転と生活を考える」

講師 高知大学医学部保健管理センター 准教授 上村 直人（かみむらなおと）先生

14：40～15：40

(講演)

テーマ「県内および直鞍地域における高齢者の自動車事故の現状」

講師 直方警察署交通課

16：00～16：30

(質疑応答)

## 「出前講座」プログラム追加のお知らせ

これまで開催した「出前講座」で、参加された皆さまから日頃家庭でもできる「運動」について知りたいというご要望を沢山いただきました。そこで、今年度からあらたに認知症予防にも役に立つ「コグニサイズ」をプログラムに追加することにいたしました。

2～3名の少人数、土曜日祝日開催のご依頼もお受けしていますので、遠慮なく、下記までご連絡ください

[編集・発行]

医療法人 福翠会 高山病院 福岡県認知症医療センター

〒822-0007 福岡県直方市下境 3910-50

TEL 0949-23-0520(専用電話) FAX 0949-24-0838

E-Mail takayamaninchis@gmail.com URL <https://nogata-fukusuikai.jp/>