

【オレンジコラム第15号】

「認知症予防と回想法」

昔のこと…例えば、蚊帳に上手に入るコツ、カマドで炊いたご飯のおいしかった話、メンコの勝負に負けて悔しかった話、縁側で遊んだお手玉の話……そんな懐かしい、いろいろなことを思い出して、みんなとおしゃべりして、一緒に楽しんで、気持ちも脳もいきいきさせるのが「回想法」です。

回想法とは、アメリカで開発された高齢者向けの心理療法で、昭和50年代後半に日本にもたらされました。高齢者施設が中心の欧米諸国とは異なり、日本では在宅で暮らす高齢者の認知症予防などを目的にした「地域回想法」が展開され、三田市でも平成19年ごろから社会福祉協議会主催の介護予防教室などで取り上げられました。

地域回想法は、高齢者の認知症予防だけでなく、健康維持、生活水準の維持などを目指し、支援・介護が必要となっても、病院や介護施設での入居・ケアのみに頼るのではなく、家族をサポートしつつ、できるだけ在宅で生活を続けて行けるようにする試みで、予防と地域社会の連携のきっかけ作りなどにも取り入れられています。

回想法体験では、回想のきっかけづくりにちょっと懐かしい道具類、例えば日本手ぬぐいなどを用意し、使い方を思い出してもらうことで、より回想が引き出しやすくなります。

平成26年に結成した回想法ボランティアグループ「さんだ「昔ね！」っと」は、心も脳も楽しく活性化してくれる回想法を広く知ってもらう活動を続けています。

回想法グループワーク様子



蚊帳の入り方

洗濯板と手拭い



今回のコラム執筆いただいたのは

回想法ボランティア
さんだ「昔ね！」っと 代表

西尾嘉美 氏

