

実践 2

少し前のことを思い出してみましょう（エピソード記憶）

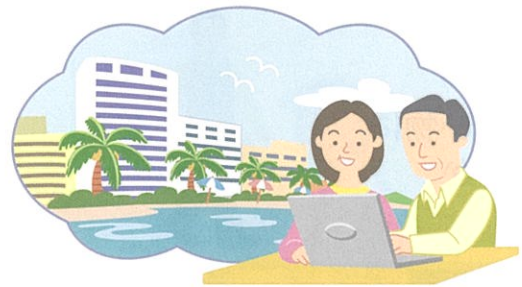
- ★ 1日前2日前の日記をつける
- ★ レシートを見ないで家計簿をつける
- ★ 前日食べた献立を思い出して記録する



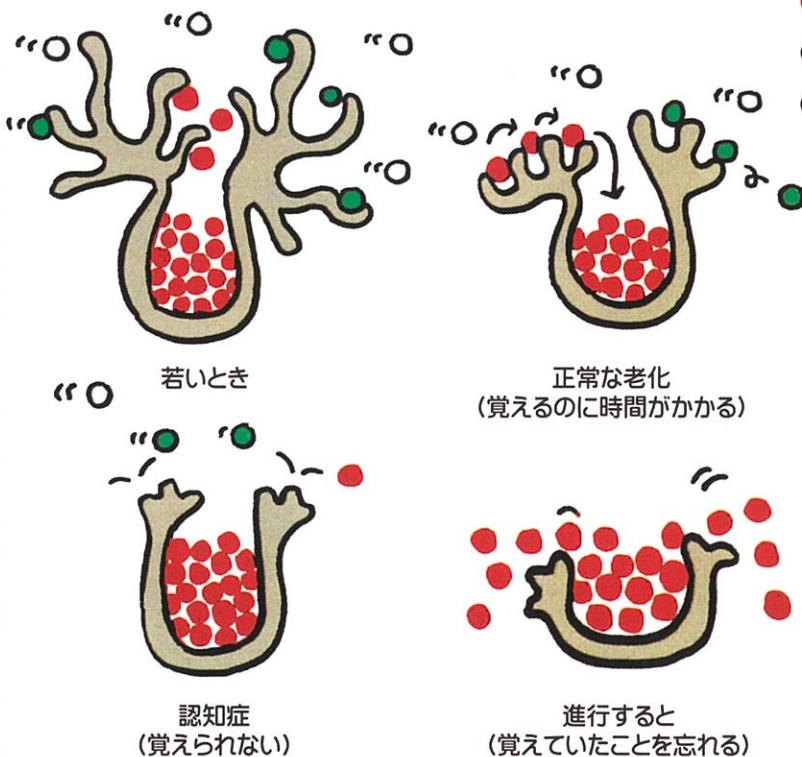
実践 3

計画してから行動しましょう（計画立案能力）

- ★ ウォーキングコースや旅行の計画を立てる
- ★ 人と会話をしながら将棋など頭や身体を使うゲームを楽しむ



どうして障害があらわれるの？



出展
認知症サポーター
養成講座標準教材

人の脳には、記憶を司る海馬（記憶の壺）という器官があります。若いうちは多くの情報をキャッチして、記憶の壺に保存することができます。しかし、年をとるとキャッチできる情報が減ってきます。認知症になると、情報を壺に納める力がさらに衰えてしまうために新しいことが記憶できなくなるのです。