



リハビリのあんなことこんなこと ⑦

今回は、“回想法”についてお話致します。この言葉を聞いた事ある方、また計画書面上でみた事のある方がいるかもしれません。難しい言葉のようですが少しお勉強しましょう。

●回想法とは…昔懐かしい生活用具などを用いて、かつて経験したことを楽しみながら語り合うことによって、脳を活性化させ、気持ちを元気にする心理・社会的アプローチを回想法といいます。回想法は、どの年代の人にも効果的ですが、特に高齢者の人の生活の質の向上などの効果があるといわれています。脳の活性化、意欲の向上、情緒の安定、表情が豊かになる、他者への関心が増すといった効果が期待できます。

回想法は何人かのグループで行なう方法と個人的に行なう方法があります。グループで行なう場合は、テーマを決めて話を進めていきます。例えば、季節の行事、住んでいた家の様子や家の仕事、子どもの頃の遊びを題材に、「お正月」「ひな祭り」「お勝手仕事」という具合です。そして、思い出話を引き出しやすいように、昔の遊び道具、生活に使った古い道具など懐かしい「モノ」を利用します。昔のアイロンやテコのような家の仕事に使った道具を見ると、どんな風に使ったかを自然にからだを動かして再現したり、懐かしい話とその当時の音や臭いなどとともによみがえってきます。

グループで行なうことにより、回想法を通じて得た仲間との心地よい関係が、気持ちを癒し、こころと頭の元気につながると思われます。

アメニティリハビリ部でも回想法を取り入れたリハビリを実施しております。今後も人生の先輩である御利用者様の貴重なお話を伺いながら様々な効果を期待し治療として行っていきたいと思っております。



参考・引用 岩倉市公式 HP

ブレイクタイム

ここで、ちょっと一服(#^.^#)

今回は“お月見”についてふれてみたいと思います。今年は9月19日(旧暦8月15日)が“中秋の名月”十五夜になります。なぜ中秋と言うのでしょうか？一年には春夏秋冬の四季があり、旧暦では三ヶ月毎に季節が変わります。「七・八・九月」が秋にあたり、その真ん中の月だから、中秋と呼ばれるそうです。秋は収穫の時期でもありますので、その年の収穫物を月に供える習慣が各地に残っており「芋名月」などの呼び名はその名残ですね。現在、月見団子を供えるのも、芋を供えた風習が変化してきたためのようです。

※暦と天文の雑学 参照

