

知るとうれしい

リハビリニュース

★リハビリテーション科★

いつでも
どこでも
レッツ
チャレンジ♪



今回の
テーマは

『脳トレ』記憶力向上のすすめ

寒さが厳しい時期となってまいりました。いかがお過ごしでしょうか。今回から『リハビリニュース』のコーナーを担当することになりました。作業療法士の石見と申します。作業療法士ならではの視点で、日常のちょっとした健康アドバイスをお伝えしていけたらと思っています。どうぞよろしくお願い致します。



さて、今回は「脳トレ」をテーマにお話をしていきます。高齢化の進展とともに認知症患者数も増加しています。2025年には65歳以上の認知症患者は約675万人と、5人に1人程度が認知症になると予測されています。*

認知症の症状には色々ありますが、「物忘れ」がイメージとしてあると思います。物忘れ予防には脳を活性化させることが大事になります。早めに取り組んでいきましょう。

まずは、物忘れ予防のための記憶力トレーニングの紹介です。記憶は視覚情報より聴覚情報の方が脳に定着しやすいそうで、高齢者になって耳が遠くなると、記憶力も同時に下がってってしまうのはそのためではないかとも言われています。

聴覚を刺激するためには、「声を出す」ということが重要になります。普段、いろいろな人と何気ない会話をしておしゃべりを楽しむことも脳トレの一つですが、意識的に声を出して聴覚を刺激し、脳を活性化していきましょう。

その良い方法が『音読』です。

日常生活の中では、本や新聞は文章を目で追って、黙って読んでいると思います。「脳トレ」を意識するのであれば、あえて声に出して読んでみましょう。

※出典:「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」(平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業)



1日15分の音読(声に出して読む)が
効果的です。
ぜひお試しください。