

回想法について 学びました!

新型コロナウイルスのため、地域の行事や公民館カフェもまだまだ…そんな中、介護予防サポートリーダーを中心に、回想法教室で『回想法』について学びました。『回想法』とは、なつかしい物や映像を見たり、自分の経験や昔の思い出を語り合ったりすることで、脳が活性化されます。共通のテーマで話をすることで、親近感がわき、仲間づくり、地域づくりに広がります。もちろん、脳が活性化されるので、認知症の予防にもなります。また、他の人の「思い出」を聞くことで、自分が忘れていた過去を思い出すこともあります。

「懐かしい話に、花を咲かせましょう！」

ぜひ、通いの場で回想法を取り入れて、懐かしい時間を過ごしてみてください。きっと、穏やかな気持ち・懐かしいあの時に戻る素敵な空間を体験できると思います。「こんなことをして遊んだだよ」「こんなものを食べてただよ」「待ち合わせをするときにはこうしただよ」と何でも良いので自分の話をしたり、他の人の話を「うんうん！そーだったじゃんね」と聞いたりしてみましょう！



昔のテレビって角が生えてるの？



保健師から… 私の回想法！「懐かしい話に花を咲かせましょう」

テーマ：小学校の運動会

今と違って、チームも赤組・白組の2組対抗でした。親子レクも全部の学年であって、二人三脚、おんぶは定番！確か、出店もあったような…ボンボンのアイスを買って食べた記憶が…毎日練習した全校の鼓笛も懐かしい。もちろんお弁当はシートの上。椅子・机なんてなかったな。テントもなかったような。懐かしい！

介護予防のために
みんなで
考えましょう！

介護予防・フレイル予防 川柳

フレイル予防 毎日やろうよ テレビ体操



思やる 心もフレイル 予防だね

明野町 あかねさん 六十代



ウォーキング 自分のほうび あめひちこ

明野町 さあちんさん 七十代



庭に出て 歌をうたえば 拍手あり

明野町 すーこさん 七十四歳



健康こそ 明るい笑顔と 食事から

長坂町 Mmさん 七十代



わかり食事と運動で 貯筋を増やす 生活を



飲み薬 貼り薬より 予防です

大泉町 むちんさん 六十代



思やり 分け合気持ち 幸ありし

暖子さん



フレイルを 継続すれば 元氣になれる



コロナ禍 色とりどりマスクもよし 白もよし

