



## 回想法で認知症予防！！



懐かしい話をしながら脳を活性化！心もやすらぐ。

回想法とは昔の懐かしい話や音楽、昔使っていたなじみ深い家庭用品などを見たり、触れたりしながら昔の経験や思い出を語り合う心理療法です。  
認知症のリハビリにも用いられる手法です。

### 【認知症のリハビリ】回想法

昔・今・未来が  
つながる

自信と希望を  
取り戻せる

自己を  
再確認できる

コミュニケーションが  
深まる

自分の過去の事を話すことで精神を安定させ、認知機能の改善も期待できると言われています！

「最近の事はすぐ忘れるけれど、昔のことはよく覚えている」なんだか安心。

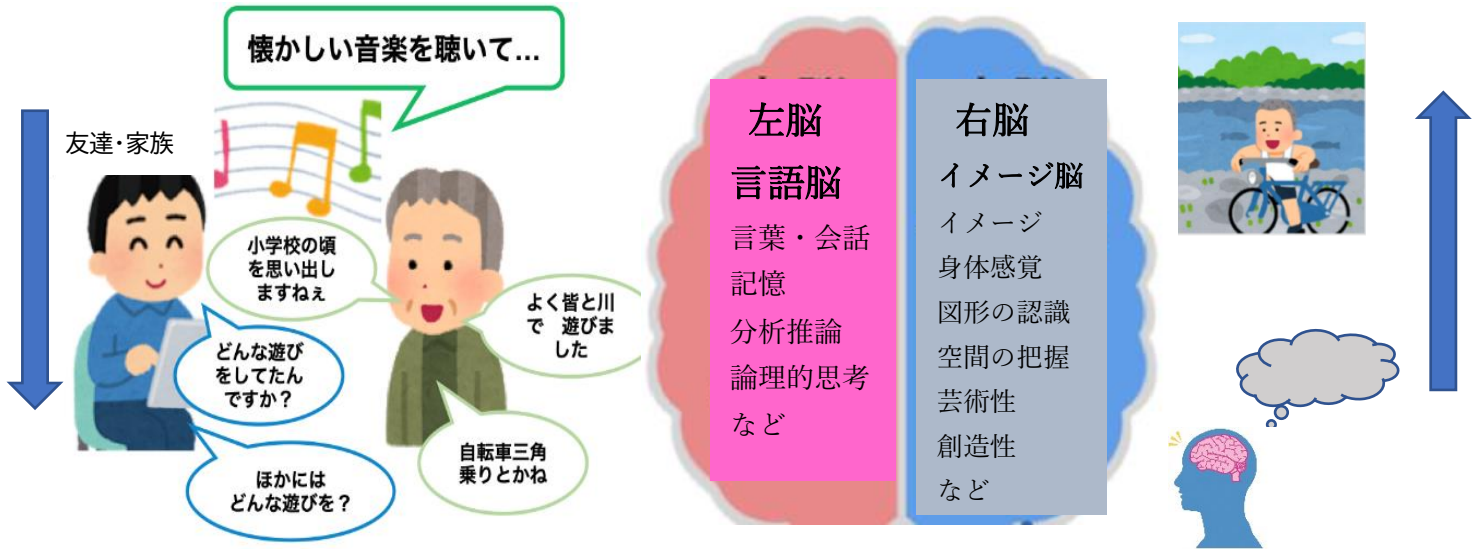


# 回想法の時脳はこんな働き



②左脳で言語化しておしゃべり

①右脳に浮かんだイメージを...



③話すことでイメージが具体化

④より動的なイメージになる



お茶飲みなどで昔話をすることは知らず知らずのうちに脳を活性化させていました！お喋りは脳にも心にもとてもいい事ですね♪

## 元気アップ教室で回想法を取り入れています!!

1・2・3月開催

当時の家電や写真を見て思い出を語り合いませんか??1月開催した地区では皆様昔話に花を咲かせておりました♪ぜひ皆様の参加お待ちしております★



昔の洗濯機？  
脱水はローラ  
ー式!?



当時のテレビ  
の値段は?



明星中学校先生の集合  
写真も登場します!

各地区分館で開催しています。詳しくは  
町の広報とチラシをご覧ください