



昔を思い出して
元気に過ごそう

おうちで簡単シリーズ 21

回想法

基本編



回想法とは



回想法とは、昔の懐かしい写真や音楽、昔使っていた馴染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一種の心理療法です。

脳を刺激して認知症の進行予防になる、心が落ち着く、ありのままの自分を受け入れられるようになる、などの効果があります。

効果的な回想法のポイント！

①頭に浮かんだ映像を言葉で表現してみましょう！

過去の記憶は頭の中で映像として保存されています。ですが、頭の中で思い出すだけでは残念ながら不十分。過去の記憶を自分なりの言葉で表現することが大切です。

「家系図」や「自分史」(あなたの人生で一番思い出深い時代に感じたことや経験したこと等をまとめたもの)を作ってみることも、一人のできるのでおすすめです。



②自分の体験にその時の感情を交えて話しましょう！

あなた自身が見たもの、聞いたもの、出来事など、実際の経験を語り合しましょう。

話の流れは意識せず、相手にあなたが感じた情景や感情を伝えられることが大切です。



③楽しく興味を持って行いましょう！

健康維持や介護予防に大事なことは継続です。健康に良いことも、嫌々行っているのでは、継続は難しいです。楽しく、生活の中に取り入れていくことが大切です。



日頃の生活でも回想法を取り入れてみよう！

改めて何か準備しなくても日常生活の中で回想法はできます。

押し入れの中に眠っている写真、ご両親やお子さんにもらったもの、お友達からの手紙。

生きてきた分だけ様々な思い出があると思います。この機会に振り返りつつ、整理してみませんか？そして、連絡の途絶えていた方々に久しぶりにお手紙や電話などで連絡し、昔話に花を咲かせてみるのはいかがでしょうか。



昔を思い出して
元気に過ごそう

おうちで簡単シリーズ 22

回想法

実践編①私のプロフィール編



昔を思い出して言葉にすることは脳へのいい刺激になります。昔の楽しかったこと、嬉しかったこと、苦労したことなどを思い出して人生を振り返ってみましょう。

好きな食べ物

① 好きな食べ物は何か？

例) 玉子焼き、ちらし寿司、駅弁

無理のない範囲で自分自身について
書いてみましょう！



② どんな時に食べますか？

例) 朝食で、おめでたい日のごちそうで、旅先で

③ どうして好きになりましたか？

例) 昔、母によく作ってもらっていて懐かしい、駅弁を食べると旅行に来た実感が湧く

思い出の遊び

① 小さい頃どんな遊びをしていましたか？

例) おままごと、かくれんぼ、川遊び



② 誰と、どんな場所で遊んでいましたか？

例) 妹と自分の家で、隣の子と公園で、同級生と学校の裏の川で

③ どんなことが楽しかったですか？

例) 新しい人形を買ってもらったのが楽しみだった、裏の川で魚を捕まえてワクワクした

旅行



① 今まで行ったことのある場所はどこですか？

例) 家族旅行で行った沖縄、出張で行った大阪、初めての海外旅行ハワイ

② 旅先で食べて美味しかったものは何ですか？

例) 沖縄で食べた海ぶどう、大阪で食べたたこ焼き、ハワイで食べたステーキ

③ 旅先で思い出に残っていることはありますか？

例) 沖縄の海がきれいで感動した、大阪にはたこ焼き屋がたくさんあってびっくりした

お手伝い



① どんなお手伝いをしていましたか？

例) おつかい、洗濯、兄弟の世話、掃除、店の仕事の手伝い、料理、靴磨き

② 良かったことは何ですか？

例) さやえんどうのすじ取りが楽しかった、お父さんの靴を磨くと喜んでもらえた

③ 大変だったことは何ですか？

例) 冬の洗濯は冷たくて苦労した、ろうかの雑巾がけが大変だった

昔を思い出して
元気に過ごそう

おうちで簡単シリーズ 23

回想法 実践編②家電編



思い出を言葉に出してみましょう！

できるだけたくさん
書いてみましょう！

① テレビ



昔のテレビはチャンネルを替える時、ダイヤルを手動で回していました。ダイヤルを取り合って兄弟げんかをした人がいるかもしれません。

- 子供の頃家にあったテレビはどんなものでしたか？
(大きさ、色、形など)

[]

② 炊飯器



初期の炊飯器は保温機能がなく、炊飯後はおひつに移して保温していました。今の炊飯器は保温機能も付いて便利になりましたね。

- 美味しいご飯に美味しいおかず。小さい頃に好きだった食べ物は何ですか？

[]

③ 電話



昔の電話はダイヤル式。電話のダイヤルを回す時、間違っ隣の数
字を回してかけ間違わないように気を付けなければいけませんね。

- 今の電話と比べて重さや形、機能などどう違いますか？

[]

④ 冷蔵庫



初期の冷蔵庫は上段に氷を入れて冷気で食品を冷やして
いました。受け皿に溜まった水を毎日捨てる必要がありました。

- 昔、家の冷蔵庫にはどんなものが入っていましたか？

[]

昔を思い出して
元気に過ごそう

おうちで簡単シリーズ 24

回想法 実践編③生活編



思い出を言葉に出してみましょう！

できるだけたくさん
書いてみましょう！

① バリカン



昔のバリカンは山形の2枚の刃を左右に往復させて髪を切るものでした。毛を挟んで引っ張ってしまうと痛かったことでしょう。

・子供の頃誰に、どこで散髪をしてもらっていましたか？

② 洗濯板・たらい



昔の洗濯は洗濯板とたらいで重労働でした。絞り機能付きの洗濯機が普及するようになり、洗濯の負担は大分軽減しました。

・洗濯板とたらいの洗濯で苦労したことは何ですか？

③ 炭火アイロン



中に炭火を入れて、炭火の熱とアイロンの重さで衣類のしわをのばしました。

・自分、もしくは家族はどんな服にアイロンをかけていましたか？

④ 噴霧器・殺虫剤



水鉄砲のようにポンプを押すと上から霧状になった殺虫剤が出ます。丸い円形の部分から殺虫剤を補充します。

・子どもの頃、どんな虫がいましたか？

昔を思い出して
元気に過ごそう

おうちで簡単シリーズ 25

回想法 実践編④よこすか編



思い出を言葉に出してみましょう！

できるだけたくさん
書いてみましょう！

① お祭り



はっぴ
法被に「本町」の名前が見えます。奥に見える看板と信号機が懐かしいですね。

• 住んでいる地域のお祭りは参加されましたか？

② 洋品店



かわいい子供服が並んでいます。

• お洋服はどちらで購入されていましたか？

③ 露天商（街商）



舗装されていない道路に露天商ですね。横須賀らしくいろいろな人が集まっていますね。

• 露天商の思い出はありますか？

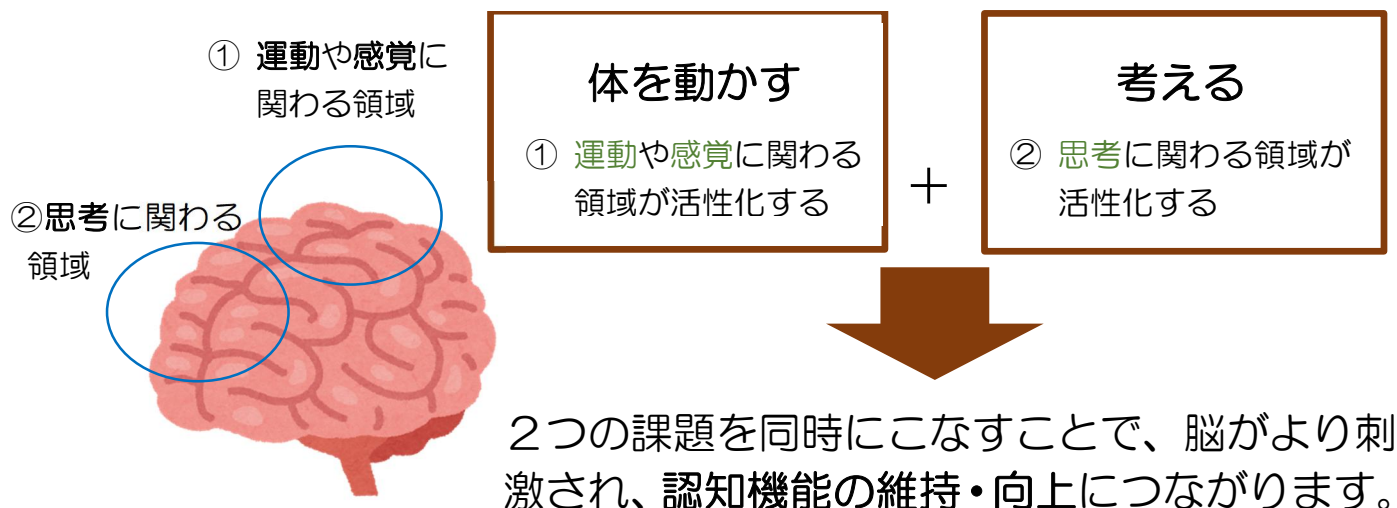
脳を使って
元気に過ごそう

おうちで簡単シリーズ 26

元気を維持する脳トレ コグニサイズ編



コグニサイズとは、運動と一緒に簡単な計算やしりとりなどの脳を使う課題を行うことで、健康増進と認知症予防を目指すプログラムです。



実践！

ウォーキングをしながら思い出してみましょう

「キーワードに関連する言葉を思い出して言う」という頭を働かせる課題と、「ウォーキングをする」という体を使った課題を同時に行います。

▼キーワード例

●魚の名前

●歴史上の人物の名前

●料理の名前

●世界の国の名前

●芸能人の名前

野菜の名前

かぼちゃ、人参、ナス、
えっと…ネギッ！

運動と一緒にやる課題は、
静止している時は問題なく
できるけれど、運動しながら
やると、時々間違える、
くらいが理想です。



早期発見で元気に過ごそう

おうちで簡単シリーズ 27

もしかして認知症？ 気づき編



もの忘れと認知症の違い

もの忘れ ⇒ 行った行為の一部を忘れること

例えば、「夕食の一品だけが思い出せない。」「通帳をしまったが、しまった場所を思い出せない。」「待ち合わせをしたが、待ち合わせの時間を思い出せない。」が、ヒントなどがあれば思い出すことができます。

認知症 ⇒ 行った行為自体を忘れてしまうこと

例えば、「夕食を食べたこと自体を忘れてしまう。」「通帳をしまったこと自体を忘れてしまう。」「待ち合わせをしたこと自体を忘れてしまう。」など、ヒントがあっても思い出すことができません。

認知症に早く気づこう

「いつもと違う忘れ方…?」「もしかして認知症…?」と感じたら、そのままにせず、できるだけ早めに医療機関を受診しましょう。不安な気持ちは相談できます。

早期発見メリット ⇒ 改善が期待できる認知症もある

進行のスピードを遅らせることができる

私、ゴミを出したかしら？
「出し方が違う！」
と言われたけれど？

もの忘れが増えたかしら？
「もの忘れ相談」
健康長寿課 介護予防係
046 (822) 8135

不安なことがたくさんある。
横須賀市の窓口に相談してみよう。
地域福祉課 家族支援係
046 (822) 8291

みんなと話していて覚えていないことが多いわ？

妻は分からないことが増えていて心配している。

