

2022年

第25号

12月



11月 作品展の様子

今月号のもくじ

| | |
|-----------------------|---|
| ☆挨拶 | 2 |
| ☆納涼祭 | 3 |
| ☆作品展 | 4 |
| ☆ユニット行事 | 5 |
| ☆インフォメーション/ 編集あとがき | 6 |

社会福祉法人 庄やの里

介護老人保健施設 親里

通所リハビリテーション 親里

老人短期入所施設 すみよし

居宅介護支援事業所 親里

〒952-0015 新潟県佐渡市住吉126番地2

【電話番号】 0259-24-7310

【FAX番号】 0259-24-7311

記憶の話



親里 施設長 小田 隆晴

記憶とはものごとを忘れずに覚えていることで、その記憶時間によって感覚記憶、短期記憶、長期記憶の3つに分類される。感覚記憶は目、耳や鼻などの感覺器官において1秒～数秒ほど映像や音などを保持する記憶である。しかし感覚記憶の情報はあまりにも多く、全てを記憶していたら、脳がパンクしてしまうので、数秒で忘れてしまう。短期記憶は比較的短い期間（数十秒間）、頭の中に保持される記憶であり、感覚記憶より長いが一度に8個以上のことを記憶するのは困難である。短期記憶は何度も唱えることにより、長期記憶に転換し忘却を防ぐことができる。このことをリハーサルと呼び、このリハーサルを繰り返すことにより比較的長い期間、場合によっては何十年も記憶することができる。電話番号をつぶやくことにより長時間覚えていられるし、紙に何度も書いたりすれば長期記憶化できる。このように人間の脳は努力により大容量の情報を記憶できる。また長期記憶はいつでも取り出せる状態になつており、自分の名前、家族の名前・顔や仕事で大切なスキルやスポーツ、料理の仕方や車の運転などの重要な情報は長期記憶である。

記憶を司る場所は、脳の海馬と大脳皮質である。海馬は「記憶のイソギンチャク」といわれ、目や耳が捕らえたたくさんの情報の中から、その足で関心のあるものを一時的に捉えておく短期記憶を司る器官である。海馬で捉えられた短期記憶のうち、重要で必要と判断された情報はあちこちの大脳皮質の「記憶の壺」に長期記憶として送り込まれる。いつたん「記憶の壺」に入れば、普段は思い出さなくても、必要なときに必要な情報を取りだすことができる。すなわち海馬自身は「記憶の壺」ではなく、新しい短期記憶を取りだすことができる。そこで、海馬が働くなくなるといふことは新しいことが覚えられなくなるということである。また海馬の働きには脳内のドーパミンが重要な役割を担つており、記憶を壺である大脳皮質に伝達する神経物質として働く。ドーパミンは、他人から褒められたり、認められた時やわくわく、ときどき、楽しいなどの前向きな行動を起こす感情を感じる時に産生される。つまり、ポジティブな感情が生じることによつてドーパミンが産生され、長期記憶の保存力が高まるのである。子

どもは好奇心が旺盛であり、多くのことを学習し周囲に褒められることによつてドーパミン分泌量が増加していくので、長期記憶量がどんどん増えていく。子供は褒めることにより、学力が上がるのはこのためである。しかし、加齢によりドーパミンの分泌能力は減り、さらに褒められる機会も少なくなることによつてドーパミンの分泌量は減り覚えが悪くなる。

アルツハイマー型認知症になると、海馬に異常蛋白が沈着し病的に衰えてしまったため新しいことを記憶できなくなる。さきほど聞いたことも食べたことさえ思い出せなくなる。さらに、病気が進行すると、大脳皮質の「記憶の壺」も溶け始め、海馬の引き戻す力も弱くなり、今まで覚えていたはずの記憶も失われていく。さらに重症になると、むかし通つた学校の名前、家族の顔や名前、旅行歴などの重篤な長期記憶障害が出現する。アルツハイマー型認知症の記憶障害には今のところ根治的な治療法がない。対応としては、本人の言動を否定せず、笑顔でうけとめ安心を与えてポジティブな感情を引き出し、言葉だけではなく絵、言葉、身体やメモを使うなどして覚えやすい方法を見つけて繰り返し反復させることで進行を遅らせるように介護してやることがポイントである。

小生は、加齢により記憶力も衰え、物忘れも多くなつた。今までの人生の出来事の多くを忘却していることが多いが、いくつになつても忘れられないことが切れ切れに思いだされる。最近は幼かつた頃の思い出が時々甦つてくる。幼い頃、父に叱られたことや優しい母の姿が思い出される。幼児回帰現象であろうか。中学、大学時代に合宿で柔道修行に励んでいたことも忘れられない。しかしその記憶は全てではなく、断片的である。人の記憶力は奇異なもので曖昧なものである。楽しかった思い出も思いだすが、苦く天を呪いたくなるような嫌な思い出も鮮明に頭の中に残つてゐる。人間は本当に忘れててしまいたいことは忘却できない。人は皮肉な動物である。

入所者の中には凄まじい人生を経験し、短期記憶のみでなく長期記憶も欠落した高齢者がいる。彼(女)らの中には病気、事故、災害、犯罪、家庭不和などに苦しみ、認知症が進行し、今は昔の自分の職業、家族や子供の名前等の長期記憶も抜け落ちているものもいる。もしかして辛い過去の記憶を消したいために演技をしているのではないかと。そう思うと涙腺が切れ、どつと涙が湧きじることによつてドーパミンが産生され、長期記憶の保存力が高まるのである。子

納涼祭

7月31日(日)





作品展

11月14日～
11月20日



ユニット行事

7月→11月

7月

さくら・すいせん
トマト・枝豆収穫



9月

すみれ 花火



10月

さくら・すいせん さつまいも収穫



11月

すみれ さつまいも入りホットケーキ作り



100歳おめでとうございます!



熊谷チヨ様



百寿のお祝い



土屋和子様

火災避難訓練を実施しました

◎日時 第1回 令和4年8月9日
第2回 令和4年11月15日



◎訓練内容

8月は1階厨房から、11月は2階浴室から出火し、いずれも初期消火に失敗したとの想定で、入所者を1階の安全な場所へ避難させる訓練を行いました。

寝たきりの方や独歩の方を、危険なく、いかにスムーズに避難させることができるか、通報や指示は適切であったか等を確認しました。



お楽しみ「リクエスト献立」 ～デイサービス編～



利用者のみなさまの「あれが食べたい！これが食べたい！」にお答えするリクエスト献立。今月はデイサービスの利用者様から頂いたリクエスト“ちらし寿司”をご提供した11月15日の献立をご紹介します。

ちらし寿司は見た目も華やかで、人気メニューの1つです。



ピョンピョン
飛躍の一年に！



早いもので今年も残すところあと僅かとなりました。皆さまのご協力のおかげで無事師走を迎えることができ、心より感謝申し上げます。

さて、来年はうさぎ年。うさぎは、その長い耳から「福を集める」縁起の良い動物として信じられており、うさぎ年は前向きに飛び跳ねる姿から「飛躍」や「向上」の年と言われています。いつまでたっても抜け出せない新型コロナウィルスの波から、二〇二三年は大きく「飛躍」し、人々の生活が大きく「向上」する年になりますように…

あとがき