



認知症予防教室

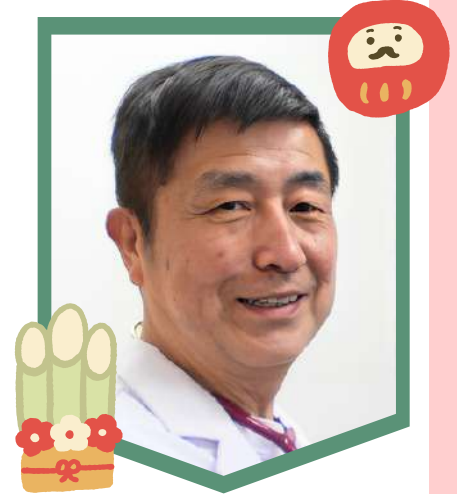
のざと診療所認知症予防教室グループ 発行

第61回講義『記憶についてもう一度』

新年あけましておめでとうございます。
皆さまには健やかに新年をお迎えのことと
こころよりお慶び申し上げます。
本年もどうぞ、よろしくお願い致します。

さて、旧年最後の開催だった61回教室
の内容ですが、「記憶についてもう一度」
と題して記憶という機能についておさらい

を行いました。脳みそを「記憶の壺」に例え、年を取ると何
故昔の事は思い出せるのに最近の事は忘れっぽくなってしま
うのかをスライドを用いてわかりやすくお話しいただきました。
(スライドは別紙掲載)



カレンダー制作・体操

体操の内容は別紙に掲載して
います。ご自宅でも挑戦して
みてください。



カレンダー制作



体操

皆さんのお声

- ★偶然この教室を知りました。もっと早く知りたかったです
- ☆大野先生の話聞いて脳の海馬の大切さがよくわかりました。
- ★自分に当てはまることばかりです。これから主人に対してもっと優しくしようと思いました。

皆さんアンケートのご協力ありがとうございました！

次回開催日程

参加無料



- 第62回 1月23日
- 第63回 2月27日

毎月第4週木曜日
14時より定例開催中！
TEL 06-4808-8151

記憶はフイロ もう一度 2024.12.26

斎藤正彦

認知症は脳の疾患です (よくある病気)



<p>脳の細胞が死んでいく⇒脳萎縮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アルツハイマー病が多い認知症の6~7割 ・そのほかに頻度は少ないが ・前頭・側頭型認知症、 ・レビー型小体病 	<p>脳の血管が壊れていく</p> <p>脳血管性型認知症 認知症の2割</p> <p>脳の血管が</p> <ul style="list-style-type: none"> ・詰まる⇒脳梗塞 ・破れる⇒脳出血 ・硬く狭くなる脳動脈硬化⇒血流低下
--	---

1



2

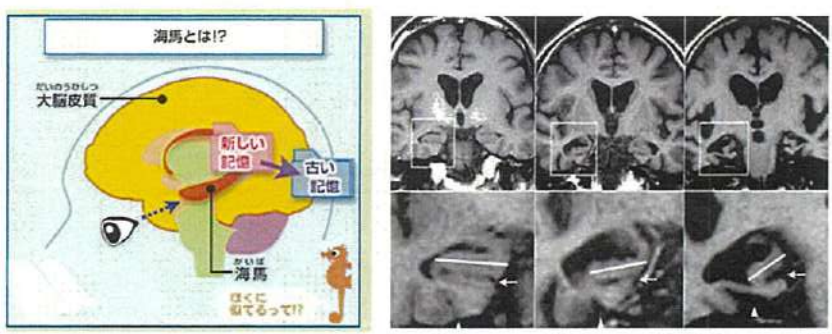
記憶とは

記憶の3つの過程とその障害で起こること

- 1) **登録** (覚える) **脳の海馬**というところが重要 (障害⇒覚えられない。覚えたことも忘れる。)
- 2) **保持** (記憶の引き出しに保管する) **大脳皮質** (障害⇒覚えてもすぐ忘れる。)
- 3) **再生** (記憶の引き出しから取り出す) (⇒覚えているのに思い出せない) (再生の障害は加齢で起こりやすい) ⇒「物忘れが・・・」という時、再生の障害のこと多い

3

海馬ってなに? (タツノオトシゴの事。)



通常例 初期のアルツハイマー病例 進行期のアルツハイマー病例

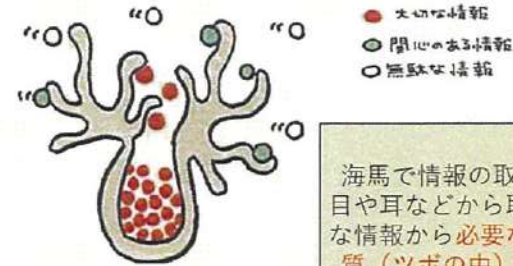
4

脳の海馬の働き

- 出来事や覚えたことは
 - 海馬にファイリングされ整理（不要な記憶はすてる）
 - 大脳皮質へ保存（長期記憶）
- 海馬の働き= 自分に必要な記憶かを仕分ける司令塔
 （大脳皮質に移せば海馬には残らない）
 喜怒哀楽の中で特に嫌な記憶程残るそうです
 アルツハイマー病で海馬が萎縮すると物が覚えられない、
 でも昔のことは覚えている（大脳皮質に残っているから）

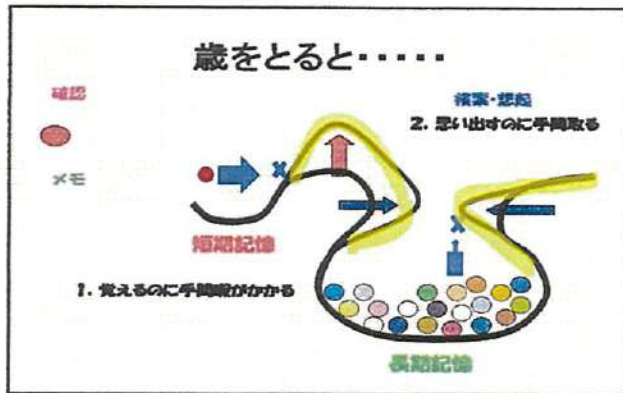
5

記憶の取り込み



6

歳をとると覚えにくくて！！



7

関心のあるものを一時的に捕らえる器官である海馬を「インギンチャク」
重要な情報を頭の中に長期に保存する機能を「記憶の壺」



8

親指グーパー



- 1**
両手の指を開く



- 2**
右手親指は外、左手親指は中にして握る

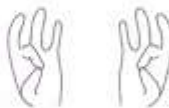


- 3**
手を開いた後、今度は左右で親指の位置を逆にして握る

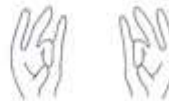
指先合わせ



- 1**
親指と人さし指の指先を合わせる



- 2**
親指と中指の指先を合わせる



- 3**
親指と薬指、親指と小指と順番に指を変える