



— 地域福祉サポーター養成講座／ふれあい・いきいきサロン研修会 —

回想法による介護予防と地域おこし実践セミナー

「想い出語り」は

元気のもと!!



◎ 身体に染みこんだ体験は忘れない

昔を思い出し、脳を活性化させる「回想法」は、認知症予防として注目されています。

去る平成24年10月25日(木)・隠岐の島町社会福祉センターにおいて、この「回想法」をテーマとしたセミナーを全国各地で実践しておられる「出雲市民病院・鈴木正典(すずきまさのり)先生」をお招きし、「回想法による介護予防と地域おこし実践セミナー」を開催しました。

今回のセミナーでは、町内各地区より福祉活動の実践者をはじめ福祉関係者 総勢60名あまりが参加され、講演のほか、昔懐かしい風景や写真、音楽(リズムセッションや唄)、日常生活の道具などを使って脳を活性化させる技法を実演していただき、参加者の皆さまが地域での活動でも実践可能なプログラムをご指導いただきました。

◎ 回想法実践のポイント

- ◆ 其の一 単に昔を懐かしむだけでなく、写真のストーリーを一緒に考える。写真には必ず人物が写っていること。
- ◆ 其の二 写真だけでなく、昔使っていた生活用具にも触れてみる。
- ◆ 其の三 「回想法」傾聴」であることを忘れない。
- ◆ 其の四 「地域の民俗学的遺産をどのように語り継ぐか」、「その副産物として認知症の予防につながる」取り組みであることを前提と考える。



①



②



③



④

- ①懐かしい写真の入ったカレンダーを使って、月ごとの出来事を振り返る。
- ②身体が覚えている洗濯板の使い方実演。
- ③コツは身体が覚えている○十年ぶりの「ペッタ・ペッタリ」。
- ④会場が一体となって踊り奏でるチンドン屋。