



回想法センター教室にて 上:「うたおう会」、中:「おはなし広場」、下:「体操教室」

参加するメンバー全員が、お互いの顔を見やすいように円形になつて座り、テーマに沿つて懐かしい話や思い出を語り合う。テーマは毎回、設定。たとえば、第1回目は「自己紹介をかねたふるさと自慢」、第2回目以降は「遊びの思い出」や「小学校の思い出」「おやつの思い出」「仕事の思い出」など。過去を思い起しやすいように、昔なつかしい生活道具も利用して行う。最後には思い出の色紙作りを行ったり、参加者全員で今までを振り返る。

回想法スクールは年に3回開講。その内一回は、家に閉じこもりがちな男性のために、男性ばかりの回想法スクール「男性専科」としている。

「回想法スクール」が活動の核

スクール卒業後は「いきいき隊」に

道」体操などがそなった回想法を「アーチ」で、第1から第4水曜日の2時から3時まで開催している。

「興味のある人は大歓迎です。一人では参加しにくいといつならば、まずは友達同士で参加して回想法の楽しさを体験していただきたいです。そして、ご自身の介護予防などに役立ててもらえたたら、とても嬉しいです」と市の高齢福祉課の水野さん。また、「回想法は自宅でも手軽にできます。昔の写真や洋服、着物などを題材に家族で会話するだけでも、若かつた頃を思い出して樂しい気持ちにさせてくれると思います。ぜひ二度試してみてください」と話す。なお、北名古屋市HP内にある回想法のページでは、「私の回想」として写真にまつわる思い出を掲載。誰でも参加できるので興味のある方は一度のぞいてみてほしい。

「回想法スクール」が活動の核

の「かせ」で、昔の遊びを紹介したり、昔の遊びを体験したり、お出向いて、昔の暮らしぶりを話したり、お手玉や竹トンボなどの昔の遊びと一緒に手作りしたり、小学生には昔の暮らしぶりを行ったり、小学生には昔の暮らしぶりと一緒に体験することで、先人の知恵を伝えている。また、回想法センターを訪れた人の案内係や回想法の出前も担当する。これは、グループ回想法を体験したいといふ人の集まりに出かけて、一緒に回想法を体験するというものだ。

参加しにくいというならば、まずは友達同士で参加して回想法の楽しさを体験していただきたいです。そして、「ご自身の介護予防などに役立ててもらえたたらとても嬉しいです」と市の高齢福祉課の水野さん。また、「回想法は自宅でも手軽にできます。昔の写真や洋服、着物などを題材に家族で会話するだけでも、若かつた頃を思い出して楽しい気持ちにさせてくれると思います。ぜひ一度試してみてください」と話す。なお、北名古屋市HP内にある回想法のページでは、「私の回想」として写真にまつわる思い出を掲載。誰でも参加できるので興味のある方は一度のぞいてみてほしい。

A collage of various photos and illustrations related to昭和のガルズコレクション (Showa Gals Collection). The collage includes several black and white portraits of women in mid-20th-century clothing, some in formal attire like gowns and hats, and others in more casual or professional wear. There are also several color photographs of flowers, including roses and carnations, arranged in vases. A few small illustrations, possibly from children's books, are interspersed among the photos. The overall theme is a celebration of women from the Showa era through their fashion and daily lives.

市体操教室に参加
していた時に回想法スクー
ルを紹介されました。【いきい
き】

法のお手伝いをしたこともあります。「うたおう会」は先生も楽しい方で、楽器伴奏もあって、本当に楽しいです。

大田 泉さん(80歳) /

スクール卒業後、「おはなし広場」に欠かさず通っています。ほかの人たちの話を聞いているうちに、忘れていた昔のことと思い出してくるから不思議。話に共感できるから聞くのも、自分のことを話すのもワクワクします。

「回想法キット」を全国へ

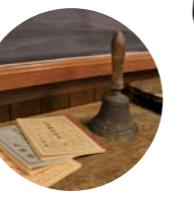
The collage consists of four photographs. The top-left photo shows a paved path leading through a garden with large trees and greenery. The top-right photo is a close-up of a large, gnarled tree branch in front of a traditional building with a tiled roof. The bottom-left photo shows a dense cluster of tall, green grasses or reeds. The bottom-right photo shows a view of a traditional Japanese residence with a tiled roof, surrounded by trees and shrubs.



卷頭特集

「回想法」をいち早く取り入れ、“いきいき”と生きる高齢者を支援!

名古屋市回想法センター



「回想法」という言葉を聞いたことがあるだろうか?回想法とは、昔ながらの物や映像、写真などを見て思い出を語り合うというもの。会話しながら「あの頃は楽しかった」「こんな楽しい思い出があつた」などと昔を振り返って記憶を思い起すことで、脳を活性化させ気持ちの安定を図る。これを繰り返し行うことでのトレーニングになり、認知症の進行予防につながるといわれている。

回想法は、九六〇年代にアメリカの精神科医によって提唱された心理療法。近年、日本においても介護や医療の現場で試みが進められている。その回想法を、地域の人々の介護予防・認知症予防という観点から本格的に取り組んでいるのが「北名古屋市回想法センター」だ。

は、明治から昭和
にかけて建てられた主屋や長屋門、土蔵、
茶室などが国の登録有形文化財に登録
されている貴重な建物。回想法の実施に
あたつて、昔を思い起こすのにふさわしい
環境が整っていたというわけだ。

「回想法センターは旧加藤家住宅敷地
内にあり、室内は昔の教室風になつていま
す。懐い雰囲気が味わえるので、回想法
を行うにはとても恵まれた環境だと思いま
す」と、シルバー総合研究所職員で、回想
法センターのスタッフを務める坪井さん
は話す。

その言葉どおり、門から歩足を踏み
入れると別世界のよう。昭和にタイムス
リップしたような懐かしい空間が広がつ
ている。

脳のリハビリともいわれ
認知症予防や認知機能の改善に期待できるとして
近年注目度が高まっている「回想法」。
この回想法を地域ケアに取り入れている
「北名古屋市回想法センター」に、
その取り組みについて話を聞いた。



スタッフを務めるシルバー総合研究所の坪井さん(左)と
北名古屋市高齢福祉課の水野さん(右)