



生活の中で高次脳機能障害に対応する

— 記憶障害への対応 —

記憶障害とは

事故や病気による高次脳機能障害の1つとして物事が覚えにくくなる症状があります。その症状のあらわれ方や程度はさまざまですが、生活の中で困ることが多くなるのは共通しています。具体的には次のような問題が起きます。

- ◆新しいことを覚えられない
- ◆事故や病気以前の記憶があいまいである
- ◆タイミングよく思い出せない
- ◆言われたことを忘れてしまう
- ◆人の名前を忘れてしまう
- ◆何度も行ったことのある場所でも
道に迷ってしまう
- ◆その日の予定を忘れてしまう
- ◆約束を忘れてしまう
- ◆同じ話を何回も繰り返す



.....などがあります。

このようなことがあると、日常生活の中で人の手を借りることが多くなり、ご本人やご家族にとっても大きなストレスをもたらすことにもなります。

記憶障害への対応

そういった症状への対応に、記憶力をアップさせようとする訓練(直接訓練)はありますが、実際に効果があがることはあまりありません。むしろ、生活環境を工夫する(環境調整)ことや、記憶を助ける手段を使う練習(代償訓練)をした方が、入院中から退院後の生活を通して役立ちます。例えば、次のような方法があります。

- ◆生活環境を工夫する(環境調整)
 - 必要な情報は、目立つ場所にホワイトボードやメモを貼り付けるスペースを作り、書き込んだり貼り付けたりする。
 - 何がどこにあるのか、棚や引き出しなどにラベルを貼る
 - 財布、鍵など大切なもの、テレビのリモコンや携帯電話などは置く場所を分かりやすいように設置し、使ったらその場所に必ず戻すようにする。



- ◆日常生活をなるべく決まった日課に沿って送る
- ◆記憶を助ける手段として使うもの
 - ・日記、システム手帳、ノート、メモ、電子手帳、
 - ・目覚まし時計、タイマー、腕時計
 - ・カレンダー
 - ・携帯電話
 - ・ポストイット

etc.



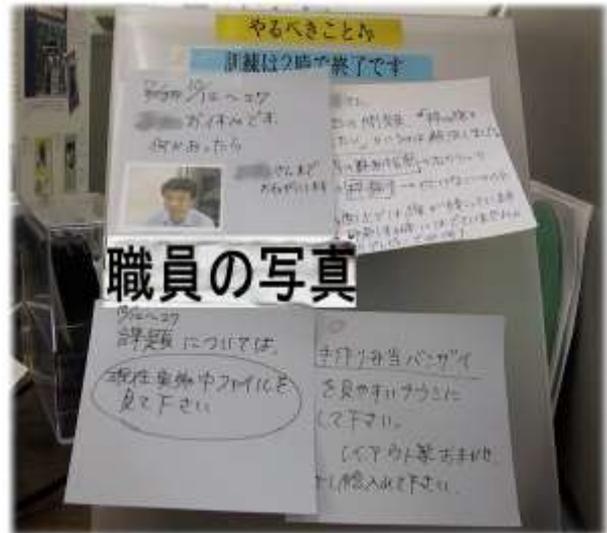
実際にはひとつの方法ではうまくいくことは少ないので、一人ひとりの特性に合わせて、いくつかの方法を組み合わせさせていただきます。

病院での取り組み紹介

環境調整や代償訓練などの方法はいろいろありますが、病院ではこんな試みを行っています。



病室が分かるように名前を大きくし、目印として人形をつくる



仕事の課題を貼り付け、誰に報告すればよいのか職員の写真を貼る

記憶障害に対する環境調整や代償訓練などの方法は、その症状によって違いますので、主治医やスタッフにご相談下さい。