

## 物忘れを防ぐ工夫物忘れとうまく付き合うコツ

著者	北川 公子
雑誌名	NICかわらばん
巻	207
発行年	2005-10-02
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10631/721">http://hdl.handle.net/10631/721</a>



新潟県立看護大学

助教 北川公子

もの忘れは、中高年世代

の大きな関心事です。過剰に恐れることなく、日常生活の中にちよつとした工夫を取り入れながら、頭と体をバランスよく動かすことが大切です。

●年をとると能力は低下する？

これはとても一面的な考え方です。年をとると

とるにつれて、残念ながら歌手の名前や電話番号を覚えることは苦手になり、計算するスピードなども遅くなります。けれど、これまでの人生の中で蓄えた経験や知識を生かして、困難な問題に対処する、といった能力は高まるといわれています。この能力のことを結晶性能力といいます。例えばこんなテストがあるそうです。「ボタンの使い道ができるだけ多く考えてみてください」。これに対し、服に使うことのほか、お金、

碁石、おもちゃの車輪、ネックレス、栓など、中高年の回答のバリエーションはとても多いそうです。

●もの忘れを防ぐコツ

睡眠不足、ストレス、運動不足、偏った食生活ももの忘れを促進する要因です。なぜなら、脳の血流を妨げるからです。まずは、十分な睡眠、適度な運動、バラ

長期増強といいます。

② 何かに関連づけて覚える：語呂あわせ、似ている人や物に関連づけてみましょう。

③ 外部記憶を活用する：メモやカレンダーに書きとめ、毎日、確認してみましょう。

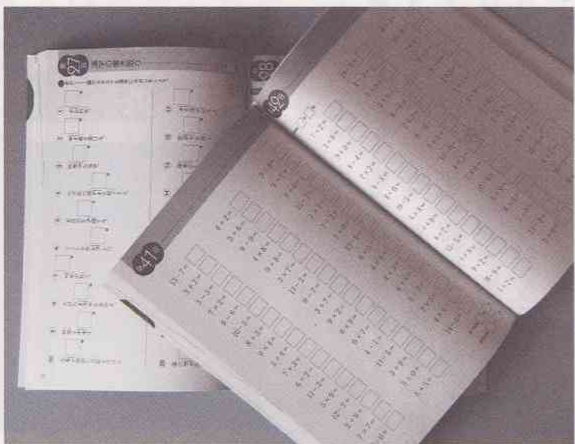
④ 興味をもつ：楽しかった出来事の記憶はより鮮明に残ります。何事にも前向きに挑戦してみましょう。過剰に恐れることなく忘れとつきあう。このことも

重要な極意です。

## もの忘れを防ぐ工夫 もの忘れとうまく付き合うコツ

ンスのよい食生活を心がけてください。その上で、次のような工夫を取り入れてみましょう。

① 繰り返し返し思い出す：何度も思い出すうちに記憶は強化されます。このことを



書店で日常的に目にするようになった大人向けドリル  
注：『脳を鍛える大人の計算ドリル』『脳を鍛える大人の音読ドリル』（いずれも川島隆太著、くもん出版）より