



新年あけましておめでとうございます！今年も健康に過ごすお手伝いをいたします！
2017年もレイス治療院をよろしくお願い致します。

生活環境改善サービス レイス治療院

健康法

かいそうほう

回想法で認知症予防！

回想法とは、記憶をさかのぼり思い出や経験を話す一種の心理療法です。思い出したり、誰かに話すことで脳が活性化され、認知症予防に繋がると近年注目を集めています。

回想法のルール

1 時間程度を目安に記憶を思い起こしながら話してみましょう。

下記例のようなきっかけがあると、話が弾みやすくなりますよ！



きっかけのテーマ例

- 🌸 子供時代について
どんな遊びをしていた？好きだった童謡は？
- 🌸 仕事について
どんな仕事？尊敬していた人は？
- 🌸 結婚してからについて
どんな結婚生活だった？子育ては？

きっかけの写真例



～昭和のテレビ～



～洗濯板～



他にもアルバムを見たり、思い出の曲を聞くのも良いきっかけになります！聞いている人は話を遮らないで肯定的に聞きましょう！楽しく思い出を語って認知症を予防しましょう！

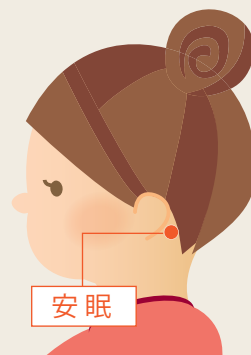
～「お年玉」の由来～

昔は、お金ではなくお餅を送っていた「お年玉」。餅玉=魂といわれており、その年の神様から新年のありがたい魂を分けてもらおうと考えられていました。このお餅を「お雑煮」にして食べることでその魂を取り込むことができるとされています。



今月のツボ ～安眠～

その名の通りぐっすり眠りたいときに効果的なツボ。耳の後ろの尖った骨から指1本分下にさがったところにあります。寒くて眠れないときにお試し下さい。



安眠