

つるかめ笑顔クラブ

～思い出語りの会～

日本高齢者ケア協会

認知症の予防「思い出語りの会」

昔ばなしをしながら海馬の記憶復活を目指す回想法

1. 四季体操

凱ちゃんの体操で元気にスタート

2. 昔の歌／「宮さん宮さん」の歌など 鳥羽伏見の戦いや錦の御旗など歴史 の話で記憶をたどります



去年は
明治維新
150年

3. 思い出語り／参加者は小グループ になって 語りあいます



4. ちょっと楽しそう!! 笑顔で話されています



5. 朗読／音読 西郷隆盛の歌

一かけ二かけて三をかけ・・・
などの歌や音読



6. 海馬（記憶の中樞）



神経回路の記憶
をたどっていこ
うとしています