

脳活サークル10月定例会報告

“回想法”を利用した

「横浜散策(みなとが見える丘公園・赤レンガ倉庫)」

＜回想法とは＞

高齢者が「楽しいと思う記憶」を蘇らせ、脳や心の活性化を促すことで、認知症の予防を行うこと。(旅をすること、散策をすること、古い建物などの見学をすることなど)

- ① 5感をフルに刺激する(使う): 見る・聴く・味あう・嗅ぐ・触れる
- ② 集団で行うこと: 人と話をしながら記憶を整理すること
- ③ 懐かしの昭和レトロ感じる(旅)をすること

10月24日(月)9時所沢発にて元町・中華街に10時30分に着いた。エスカレーターとエレベーターを乗り継いで、アメリカ山公園に出て外人墓地の上を通り、「港の見える丘公園」に行った。インターコンチネンタルホテル、ランドマークホテル、マリンタワーの手前には港が見えて豪華客船が停泊していた。集合写真の後は、イギリス館などに行ったが、館内はハロウィーン一色の飾り付けがされてあった。12時前に市内循環バス「あかいくつ」で赤レンガ倉庫に行ったが、まず「フィッシャーマンズマーケット」に行っておバイキングの昼食を摂った。

その後、倉庫内のアンティークな店を見学する人、元町商店街で買い物をする人などに分かれて自由散策となった。所沢着17時頃であった。





赤レンガ倉庫「フィッシャーマンズマーケット」のバイキング料理



<参加者の声>

- *横浜で多くの新しい発見があり、脳の活性化に結び付いた。又来たい。S氏
- *秋空の中、新会員との初会合でもあり仲良く次のステップアップに繋がると思った。Mo氏
- *楽しい横浜の思い出が出来ました。Ue氏
- *港街横浜の散策は脳と心の保養に最適でした。Ma氏
- *イギリス館のハロウィンの飾りが、思い出の1ページに相応しいと思いました。Mi氏
- *ハロウィンの飾り付けが彩り美しく、楽しい散策でした。Us氏
- *笑って、しゃべって、食べて、脳の活性化は十分にできました。Ko氏

<今回の散策の“回想法”の反省と成果>

”回想法”の実践という事で計画したが、横浜に「思い出」や「思いのある建物・風景」など知っている方が2～3人であったためこれは不発に終わった。しかし、今回の訪問は「新しい発見」が随所に見られた。例えば港の見える丘公園では、飾り付けが「ハロウィン一色」港には「豪華客船」が停泊していたし「あかいくつバスでの市内見学」などできた。

赤レンガ倉庫の「フィッシャーマンズマーケット」で和洋のバイキング料理に舌鼓を打ったが、中でも「カニ」の食べ放題で、我がテーブルはカニの殻でいっぱいとなっていた。

回想法は不発に終わったものの「新しい発見」や「美味しいものを食べること」が、会員の声にあるように、より脳の活性化に役立ったようである。

仲間が集い「しゃべりながら活動」することこそ「真の脳活」と実感しました。幹事一同記