

思い出は幼少期

幼少期のことを思い出すレクです。子供の頃の話を読み出すことは脳にとってもいいです。(記憶を掘り起こそうとすること)認知症の予防にもなるので是非してみてください。数回に分けてトレーニングできます。



ジャンル 認知症予防 イベントレク

身体面への効果 指定されていません

精神面への効果 指定されていません

介護度 要介護度3 所要時間 1人10分

性別 女性  好評です 人数 5人以上

道具 (一人当たり予算0円)

写真

注意点・追加ルール

期待効果 脳トレ。認知症予防。

1 利用者さんの子供の頃の写真を持ってきていただきます。
高齢の方だと持たれていない方も多いでしょうから、なければ若い時の写真でもいいです。

2 写真を拡大コピーするか普通サイズでコピーして、模造紙に貼り付けて掲示します。
その時の年齢だけ書いて、利用者さん同士で順番にどれがどなたか当てていただきます。

3 わかったところから回答してもらってもいいでしょう。
どなたかわかったら、当時の思い出や、昔のことを語っていただきます。

4 これだけで他の方も思い出が溢れてきて、長い時間話される時もあります。
そんな時は数日に分けたりして、継続的に思い出していただくようにします。

5 その方が日々のトレーニングになるので、むしろ成功と言ってもいいでしょう。

6

もちろん飽きられない程度にですけどね。2～3回はすごく盛り上がりますから。新しい方が数名増えたら、その方達の分ですと定期的にできます。