

各検査項目の概要

即時再生と遅延再生

「即時再生」は、覚えたことを“直ぐに”思い出せるかをみています。「遅延再生」は、覚えたことを“しばらくした後に”思い出せるかをみています。つまり、両方とも「記憶」に関係している項目です。「記憶」というと、一番なじみのある項目だと思います。ひらめきウォーキング教室では、その日の自分の役割や、メンバーの名前、教室のある日程や時間の予定、そして3か月間の楽しかった思い出など.....皆さんの頭の中には沢山の記憶があると思います。

記憶は感情の影響を受けます。高齢になると、楽しい記憶の方が残りやすいといわれています。毎日、“楽しい”と思えるような前向きな生活を送ることが大切です。

注意・実行

注意力と実行機能に関する項目です。実行機能は、物事を計画立て作業する能力のことで、スムーズに様々なことができるようにするための能力です。普段の生活では、魚を焼きながらお味噌汁を作りつつ、朝のニュースを見ながら家族と話をする...といったように沢山の情報を効率よく処理する必要があります。そういった能力です。

これからも家事や趣味など様々な活動に挑戦し続けることが大切です。また、教室で行ったように、これからもたくさんの地域の方々との交流し、沢山の役割を持つて楽しく、イキイキした生活を心がけることでさらなる改善が見込めます。

語想起

動物名を一定の時間内になるべくたくさん書いてもらう課題でこの能力を調べました。たくさんの言葉の記憶貯蔵庫の中から、条件に合う言葉だけを選んで、文字として書く能力です。なるべく多くの人と会話し、本や新聞を読み、言葉に関連づけながら覚えておくことが大切です。使わない言葉は、忘れ去られてしまいます。

びんしょう 敏捷性

敏捷性とは動作の素早さのことです。今後も家事や趣味などの活動を通して、楽しく身体をたくさん使って生活してください。動作の素早さと立位バランス能力を保ち、転倒を予防しましょう。

歩 行

この項目は、早歩きでの5mの区間をどれだけ早く歩けたか。毎日の生活の中で、意識的に楽しいウォーキングを取り入れて生活してください。ただし、運動機能は個人差があるので、他人と比べて気にする必要はありません。元気に生活できることが、何よりも大切なことです。