

～脳腫瘍とうまく付き合うために～

記憶力の管理

脳腫瘍の患者さんの多くは、記憶障害を抱えており、あなたの日々の生活に大きな影響を及ぼすこともあります。情報を覚えるのが、より難しいと感じる特定の時間や状況があるかもしれません。

物忘れの問題を解決するには、以下を参考にして、自分に合った方法を見つけることから始めましょう。



- 疲れていたり、気が散っていたり、思考が鈍っていたりすると、情報を吸収・理解し、それを後から思い出すのがより難しくなります。まずは十分な休息をとること、一度に一つのことだけに集中すること、そして情報を復唱することから始めるとよいでしょう。

- 普段どのようなツールが役に立ちますか？

普段どのようなツールが便利か考えてみてください。カレンダーや物の置き場を決めておく、メールでのリマインダー、ToDoリストなど。普段使っているツールがなぜ役立っているのかを考えることから始めれば、おのずと物忘れへの対処方として利用できるかもしれません。

物忘れをしたときに何が起こっていた？	なにが上手くいかなかった？	忘れないようにする改善案は・・・	この改善案は成功したか？何を変えるべきか？
出かけなければいけない時に、鍵が見つからない。	鍵の置き場所を決めていない。財布は、置き場所を決めているので忘れない。	鍵の置き場所を決める。	早く家を出られたのは、鍵が所定の位置にあったから。



自分は「視覚型」？



それとも「聴覚型」？

自分の長所を知ることは、物忘れの対策を練る上で非常に重要です。あなたが、最近何かを簡単に思い出せたときのことを考えてみてください。あなたは、情報とその時の情景がセットになっている方が、より簡単に思い出すことができましたか？例えば、自分の車がどこに停まっているか（情報）を、あなたは頭の中にイメージとして保存、あるいは写真を撮ったから覚えていましたか？もしくは、声に出したり、覚えるべきことの替え歌を作って歌ったりすると覚えやすいでしょうか？

次のページに続く・・・

～脳腫瘍とうまく付き合うために～

記憶力の管理

試してみたい記憶力アップ術

● 気をそらすものを最小限に抑える。

情報を取り込み、後から思い出すことを容易にするために、リマインダーの音を消したり、身の回りの気をそらすものを片付け、シンプルな環境を作りましょう。

● 新しいことを覚えるときには、多感覚的な方法を使う。

例えば新しいことを覚えるときに、口頭での説明を聞くだけでなく、声に出したり、実際にやってみたりしましょう。

● 物を一つにまとめ、定位置を決める。

物事を、自然に結びつくものと連想することで、記憶に留めやすくなります。
例えば、食事の際に薬を飲むことです。また、物の置き場所を決めて、常に物を定位置に戻すことも効果的です。
例えば、玄関には鍵用の入れ物、電話の近くにはメモ帳を置くなどです。

● 電子カレンダーを使って、携帯電話に自動通知 (リマインダー) を設定する。

● 毎日の習慣を持つこと。

日課を持てば、物事が習慣化され、自分が何をすべきかを思い出すためのプレッシャーが取り除かれます。
例えば、朝の決まった習慣を持つのもよいかもしれません。
また買い物に行くときは、いつも同じ場所に駐車するようにするなど、毎日行わない行動にも習慣を使用することを検討してみてください。

● 一日の予定を書き込めるスケジュール帳を使う。

毎日、手帳にその日の事を書き留めておくことは非常に効果的です。
情報を鮮明に記憶に残すために、毎日決まった時間にスケジュール帳を見直すようにしましょう。

● 整理・分類された方法を使う。

引き出しにラベル (名札) を張ったり、カテゴリー別に情報を保管することを検討してみてください。
例えば、請求書、手紙、報告書、医療情報などをカテゴリー別に分けて保管しておけば、どこを探せばいいのかがわかります。
紙媒体と電子媒体で同じような整理・分類方法を使うことを試してみてください。

● 優先順位別にまとめた「ToDo リスト」の作成をする。

すぐにやるべきことの項目をリストにまとめましょう。
それぞれの項目をやり終えた後にチェックを入れると、状況の確認がしやすくなります。

● 家の中の目立つ場所に付箋を貼る。

次のページに続く・・・

～脳腫瘍とうまく付き合うために～

記憶力の管理

試してみたい記憶力アップ術

- 大切な人と共同で行う必要のある事柄は、掲示板やカレンダーを共有して、ひとつの場所で一目に確認できるようにする。

この方法は、お互いの混乱や情報の見落としを減らすために役に立ちます。最新情報を保つために、頻繁に見るようにしましょう。

- これまでに便利で使っていた、時計や携帯電話のアラームなどのツールを活用する。
- 初対面の人を覚えるために、写真と名前や重要な特徴を連想させる。

一見くだけなくみえる連想でも良いです！

例えば、アリスという人に出会って、あなたは、彼女が「不思議の国のアリス」のドレスを着ている姿を思い浮かべることがあるかもしれません。

- 手持ちのレコーダー、iPad、携帯電話を使って、あなたのアイデア・写真・会話やその他の覚えておきたい情報を録音する。
- 緊急用のカードを作成し、常に財布やカバンに入れて持ち歩くようにしましょう。あなたにとって重要な人たちの名前や、その人たちの電話番号、あなたの医療情報（病歴、かかりつけの病院、診察番号など）、パスワードなど、緊迫した状態の時に素早く入手しなければならない情報をカードに記載しておきましょう。
- 重要な約束事には誰かと一緒に行ったり、または録音の許可を得る。

