

## 「物忘れ」をなくすには



「あ、あれをしなくちゃ」と思ったのにその場に行くと忘れている。一つのことをしていると他のことが抜け落ちる。こんな物忘れには脳のACC(前部帯状回)という部位の機能が関わっている、ということが2007年にアメリカの神経科学学会で、日本人研究者により発表されたそうです。

ACCはどんな働きをしているのか、という解説を踏まえて番組では「日常で物忘れを減らすには、映像でしっかりイメージすることが有効」と提案。実際に、70代の人達がこれを実践した結果、複雑でたくさんの指令を見事にこなせるようになります。ACCを活性化させることができれば、覚えたことを思い出すのも、忘れそうになっていることを意識の中に引き戻すことも可能に。

ガスコンロの火を消し忘れて燃えているイメージ、鍵を手にとってかけているイメージと具体的に、視覚的なイメージをするのが良いそうです。

電車の時刻を覚えることが苦手な私は、時計の針をイメージすることから始めてみようかと思っています。



物忘れは、覚えられないのではなく「覚えているのに、思い出せない」脳の前方の内側にある「ACC」(前部帯状回)は、何かを覚えるときに「どれが大事な情報か」を選択し、思い出しやすいようにする働きがあります。

ACCの働きは年齢を重ねるとともに落ちていくACCの働きを高める「秘策」は「イメージすること」。

「ニンジンを買う」という言葉を覚えるのではなく、八百屋でニンジンを手にとっている自分を映像としてイメージすることが有効この紹介内容・対策は通常に加齢にともなう物忘れに関するもので、認知症にともなって起こる物忘れとは異なります。

「アイロンをかけている最中に電話がかかってきてアイロンのことを忘れる」という「抜け落ち」タイプの物忘れにもACCが関係する

→ACCは常に大事な情報を選ぶ。先にやっていた行動に注意を「引き戻す」のにも、「イメージすること」が役立つ

日常でできる工夫は一日の予定をメモにまとめて、それを実際にしている自分の姿をイメージしてから一日を始めるようにしましょう。



武庫川接骨院 かない鍼灸接骨院

☎ 0798(41)3460

☎ 06(6499)2450

<http://www.8897060.com>