すこやかメニュー

コツコツと記憶トレーニングで、脳活性化

記憶力には「覚える力」と「思い出す力」があります。加齢によって衰えるのは「思い出す力」であり、「覚える力」はそれほど衰えません。年齢を重ねても「思い出す力」を衰えさせないためにはコツがあります。今回は記憶力がアップし、脳を活性化するトレーニングについてお話しします。

▼覚えたいことを場所やイメージと結びつける場所法

頭の中に、自分にとって身近な場所と覚えたいものを結びつける方法です。例えば、自分の身近な場所を「家の中」、覚えたいものを買い物のリストとしましょう。次の表のように場所にある物がどうなっているのか結び付けてみます。イメージがおかしな方が印象に残りやすいです。

身近な場所「家の中」	覚えたいもの「買い物」	どうなっている？
寝室で	豚肉が	壁に張り付いている
トイレで	豆腐が	水に流れていく
風呂で	人参が	湯船に浮いている
リビングで	じゃがいもが	転がっている
台所で	たまねぎが	散らばっている

▼イメージトレーニングで物忘れ防止

「外出したが1つ用事を忘れて帰ってきてしまった」なんてことはありませんか？そんなときはイメージトレーニング法がおすすめです。例えば一日の予定で「午前中に銀行に行って、買い物を済まして、友人に届け物を持っていく」とします。「午前中に用事は3つある」、「買い物で買うものは5つある」というように個数で記憶しておくと後で思い出しやすくなります。

▼2つの作業を同時に「頭を使う時は体を使う」

「他のことをしていて、鍋を焦がしてしまった」という経験はありませんか。複数のことを同時にしていて片方を忘れてしまわないように、日頃から簡単な同時作業をしてみましょう。例えば、歌いながら掃除をする、歩きながら献立を考えるなどです。頭を使いながら、体を動かすことが脳の活性化につながります。

以上の記憶トレーニングの前提は、「健康であること」です！脳や神経系のはたらきのために食事、運動、睡眠に気を付け、健康を保てるよう心掛けましょう。

問合せ先　保健福祉課保健係
☎ IP 53・3155

健康ひろば

- ●町立病院 TEL 53-2241 FAX 53-2242
- ●岩見沢保健所 TEL 20-0200 FAX 22-2514
- ●保健センター TEL 53-3155 FAX 53-3177

健康カレンダー

4月　16～30日

19 火　乳幼児健診
13：00～15：00　保健センター

町立病院外来診療　4月16日～5月15日

●整形外科（午前）
4月19日（火）、5月10日（火）
●整形外科（午前・午後）
4月20日（水）、27日（水）、
5月11日（水）
●眼科（午後）
4月19日（火）、26日（火）、
5月10日（火）
●皮膚科（午後）
5月6日（金）
■終日休診　土曜日・日曜日・祝日

今月の健康標語　てあらい　うがいを　こころがけよう（赤川1　大江　乃々葉さん）

戸籍の窓

ご結婚　おめでとうございます

3月1日
相田雅明さん　赤川1
粟谷思慧さん　赤川1

ごめいふくを　お祈りします

2月16日
小林商一さん　85歳　北農場1
2月20日
宮嶋フヂヱさん　90歳　市北8
2月22日
松本石男さん　89歳　南耕地3
2月26日
鈴木鉄男さん　85歳　市南4
3月5日
原則子さん　68歳　赤川1
3月9日
安達雪夫さん　83歳　麻生

ご厚志ありがとうございました

社会福祉協議会へ
●亡夫の生前のお礼として
鈴木節子　様（市南4）
（故鉄男様）
●亡妻の生前のお礼として
宮嶋　保　様（市北8）
100,000円
（故フヂヱ様）

※寄附に係る氏名および金額の掲載は、本人の承諾を得て掲載しています

【編集後記】
今月号では、卒業・卒園の写真を載せました。式に参加すると、子どもたちがコロナ禍の中でも、たくさんの思い出を作ってきたんだなと感じました。涙あり、笑顔ありの心があたたまる式でした。もらい泣きしそうになりながら、撮影しました。

図書館だより

開館日　毎週月～土曜日
開館時間　午前10時～午後6時
貸出　午後5時30分まで

おすすめ図書

「この夜が明ければ」
岩井圭也　著
正義感の強い青年・工藤秀吾は、北海道の港町で行われる水産加工の夏季限定アルバイトに参加した。集まった6人の男女とともに、宿舎で寝食を共にしながら、大量の魚を捌く日々。そんなある日、アルバイトのリーダー格の男が遺体となって見つかる。通報しようとした工藤に「警察を呼ばないで」と懇願し、携帯電話を奪ったのは、最年少アルバイトの佐藤真里だった。工藤は他のバイト仲間に通報を求めるが、誰も自ら警察を呼ぼうとしない。死んだ男の荷物から脅迫状が見つかってもなお、まともに取り合おうとしない。この宿舎にいる者達には、それぞれひた隠しにしている秘密があるようで…？息もつかせぬ展開が待ち受ける、著者渾身の衝撃作！

新着図書

「コロナ狂騒録」　海堂尊　著
「黒牢城」　米澤穂信　著
「おわかれはモーツァルト」　中山七里　著
「聖域」　コムドットやまと　著
「これならできる！DIYで作る収納家具」　山田芳照　著
「ばらまき」　中国新聞取材班　著

日曜開館廃止

月形町図書館の利用促進を目的として実施してきた日曜開館ですが、年々来館者数が減少していることから、日曜開館を廃止することといたしました。

古本市を開催

【開催日時】
4月17日（日）
11：00～13：00
図書館や家庭で不要になった本を無料でお持ち帰りいただけます。冊数制限はありません。この機会にぜひ図書館にご来館ください。
※本を入れるための袋などをお持ちください

次回のおはなし会

おはなし会を開催します。
絵本の読み聞かせや大がたかみしばいなどをおこないます。
ぜひお越しください！

開催日　4月9日(土)
時　間　10：30～11：00
場　所　月形町図書館　2階 会議室

インターネットで蔵書検索
「図書検索システム」
http://210.190.119.167/tsukigata/

休館日
4月3日、10日、18日、24日、29日、
5月1日、3日、4日、5日

問合せ先　月形町図書館　☎IP53-3677

月形川柳社の作品

年わすれ　我が道を行く　老夫婦　石川清柳
地震来る　怖い心が　さきに来る　高崎恵子
思い出は　そのままにして　雪帽子　本間柳子
震度三　福島浜に　地震来る　高崎恵子
ウクライナ　ロシア侵攻　不法占拠　高崎恵子