

認知症予防に朗報「新・自分史レク」販売開始



-精油アロマオイルを活用し、嗅覚から海馬を刺激-

(株) 新聞印刷

認知症事業部（本社：大阪市天王寺区、代表取締役：福山耕治）は、介護施設で行う長期継続型レクリエーション「新・自分史レク」を10月24日

より販売を開始します。このレクには、鳥取大学の浦上克哉教授が開発した認知症患者に臨床結果のある精油アロマオイル「リ・ブレイン（昼用）」を香料インキ化した用紙を使用する、全く新しいレクリエーションです。

【アロマオイルを香料インキ化するメリット】

- ①香り効果が長期間持続
- ②100回擦っても香りの効果は不変（香りカプセルを多重層に塗布）
- ③「書く」という自然な動作でアロマ空間を演出

【新・自分史レクを実施するメリット】

- ①回想法と嗅覚刺激で認知症を予防
- ②施設利用者の生活歴が把握できる（アセスメントに繋がる）
- ③施設内のコミュニケーションを高める
- ④生家に行くなど、外出レクに繋がる
- ⑤全16回のレクで一冊の自分史が完成
- ⑥施設利用者の生きた証をご家族に残すことができる

一冊ではなく、一枚ずつ書き綴るので気軽に取り組める

「新・自分史レク」は、参加者同士が会話をしながら、A3用紙一枚に自身の人生記録を書き綴っていく長期継続型のレクリエーションです。

※レク対象者：健常者・MCI・軽度認知症

※レク参加人数：4 6名（1テーブル）

STEP① 初回 6回までは「人生グラフ」作成に取り組めます

人生グラフは人生を6項目に分けてあり、思い出した出来事を箇条書きで記入します。
参加者同士で会話をしながら、思い出せた事だけを書き出す入門編です。

STEP② もっと書きたい方は「時代編・全10編」に挑戦

「人生グラフ」に記入したキーワードを基に、その出来事に肉付けを施しながら本格的に自分史を作成していくのが時代編です。自分史研究家の福山琢磨氏（株新風書房・代表取締役）と福祉クリエイションジャパンの藤井寿和氏による「自分史作成動画」によって、施設スタッフをサポートします。

書き上げた「人生グラフ」、「時代編」と一緒に、思い出の品々をファイリングすることで、利用者オリジナルの自分史が完成します。

外出レクで生家へ行く、役所・図書館・思い出の場所へ行くなど、外出する機会を増やすことで、健康寿命の延伸に繋がっていくことも可能です。

新・自分史レクの第一弾として「人生グラフ」を[10月24日](#)より販売開始しました。

Generated by ぷれりりプレスリリース

<https://www.prerele.com>