

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

例年になく大雪が降った登別ですが、最近  
は気温が上がる日が続き、徐々に雪融けが進  
んできました。

まだまだ夜間は冷える時期ですので、日中  
融けた雪が凍って朝方はすべりやすくなって  
います。外出の際はまだまだお気をつけくだ  
さい。



## あたまの体操

今回は間違い探しです。

左右のイラストに7カ所の違いがあります。どこでしょうか。  
（印刷のズレやかすれは間違いに含みません）



前回のあたまの体操の答え

- ① 8 ② 12 ③ 7  
④ 15.5 ⑤ 8 ⑥ 7個

答えは4月1日発行の第42号で発表します

裏面にはタメになる話を  
掲載しています



# タメになる話

今回は  
「記憶力（前編）」です

「買い物の帰りに買い忘れに気付く」「その場に着いた途端に何を取りに来たか忘れてしまう」一度はそんな経験をされたことはないでしょうか？

私たちが一度に記憶出来る情報には限りがあります。個人差はありますが、短時間で記憶できることは3～5つ程度とされています。

そこで今回は、記憶力アップの「コツ」を紹介したいと思います！



## 1 五感を使う！

見たり、聞いたり、触ったり、味や匂いなどの感覚を使うと効果的です。

例) 「声に出して覚える」「香りなど印象的だったものを思い浮かべる」

## 2 寝る前に覚える！

寝る前におさらいすると、記憶が定着しやすくなります。

例) 「今日の出来事」「明日の予定」



## 3 しっかりと睡眠をとる！

しっかりと脳を休めることで、記憶のために必要な脳の容量を空けてあげることができます。

## 4 人に伝える！

予定や忘れたくない情報など、覚えておきたいことを自分以外の人にも伝えると記憶に残りやすくなります。伝えた人も思い出す助けになってくれるかもしれません。

## 5 関連付けて覚える！

経緯や関連する物事と結び付けて覚えると思い出しやすくなります。

例) 「カレーの材料を5つ」(人参・玉ねぎ・ジャガイモ・肉・カレールー)

覚えたことを思い出すことで記憶する力と思い出す力が活性化されますので、5つのコツを実際に生活で活用してみましょう！

寝る前に『今日一日の出来事』（テレビや新聞の内容、家族との会話の内容）や、『今日一日で食べたもの』（おかず5品程度）などを思い出してみましょう！慣れてきたら前の日のことなど、より古い出来事を思い出せるか挑戦してみてください。

**次号までの宿題！「今回ご紹介した記憶力アップの5つのコツを覚えましょう」**

