

楽しく認知症  
予防ができる

2025年  
オンラインと対面で開催

# 回想法ってなあに？

幼い頃に過ごしたふるさと。日暮れに気づかないほど夢中になった遊び。学校の思い出・・・。

そんな懐かしい思い出を語り合うことで、脳を活性化し精神を安定させる回想法が注目されています。

この講座では、認知症予防、遅延に有効とされる回想法の基本が学べます。

①②のどちらかの日程をお選びください 2025年

①10月18日(土)14:00~16:30

②10月31日(金)14:00~16:30

締切：①10月10日(金) ②10月24日(金)

対象：地域サロン運営者 福祉介護職等  
高齢者の支援、介護予防等に興味のある方

定員：①オンライン20名 対面15名

②対面のみ20名 (どちらも先着順)

受講料：3,000円

申込：URLと2次元コードより

① <https://form.os7.biz/f/19197957/> ←10/18→



② <https://form.os7.biz/f/e90412cd/> ←10/31→



講座会場：①横浜市泉区中田東4丁目59-41  
(対面) 宮ノ前テラス (045-884-0246)

②かながわ県民活動センター7階 711室  
神奈川区鶴屋町2-24-2「横浜駅」西口・きた西口より徒歩5分

お問合せ・回想法プランニング：infokaisoho@gmail.com

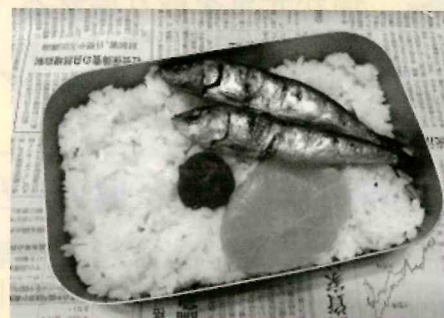
共催：NPO法人 宮ノマエストロ

共催：回想法プランニング

後援：日本認知症ケア学会



お問合せmail



認知症ケア専門士単位  
取得講座 (2単位)



いつもお天気と、  
体調の話ばかり。

他に興味の持てる  
楽しい話題はないかしら？

認知症があっても  
会話できるものないかな～？



高齢者支援関係者



ご家族

最近、親父の元気がない。

認知症になる前に  
何か元気を取り戻せる  
ものがないかな。

## そんなあなたに 回想法があります！

**回想法**とは直近の記憶を保つことは困難だが、昔の記憶は保持されていることが多いという高齢者の記憶の特性にマッチした**心理療法**です。

仲間と共に昔のことを話したり聞いたりすることで脳が活性化し、**認知症の進行の予防、重度化の遅延**が可能になると言われています。

また、昔の思い出に浸り、仲間と語り合う時間を持つことで、自分の話を聞いてもらえているという満足感が得られるため**不安や孤独感が和らぎ、自己肯定感が増します**。

参加者も支援者も話題を豊富に持つことができ、**コミュニケーションツール**としても最適です。

高齢者の**鬱症状の予防・改善**にも効果があると言われています。

### 講師プロフィール：回想法プランニング代表 高島浩子

長崎県生まれ。福祉職として従事する中、高齢者の心のケアと介護スタッフのスキルの向上の必要性を感じ、回想法に取り組み始める。日本認知症ケア学会等での回想法の研究発表と実践を通して回想法の認知症への効果、重要性を伝えている。

老人福祉施設において回想法、接遇スキル等の指導を行う。神奈川県をはじめ、県内外の多くの自治体、社会福祉協議会、老人福祉施設等で回想法講座の講師を務め、多くの高齢者地域サロン立ち上げにかかわる。

### お申込み手順

1



お申し込みフォームへ  
必要事項を入力

お申込み  
フォームは  
表面の①,②  
の二次元コード  
またはURLより



事務局より受講料等  
についてのご案内

お振込をもってお  
申し込み完了。

対面の方は当日  
会場へ



(オンライン)3～4  
日前、講座用URL  
を受けとる。

2 ①の対面の講座受講希望の方は 直接「宮ノ前テラス」へ電話で申し込むこともできます  
TEL：045-884-0246 (②の対面はフォームから申込です)

### インターネット講座受講についてのご注意

- ① オンライン受講はインターネットツールのZOOMを使用して行います。受講に際して、インターネット環境が整っていることが必須となります。
- ② 1申し込みに対して1名のみが受講可能です。(1つの申し込みで複数の方が周りで受講することはできません。 職場等での複数人の受講についてはご相談ください)
- ③ 講座の録音や録画はご遠慮ください。
- ④ ZOOMの使用に関して不安のある方はご相談ください。