



記憶力改善法

記憶に役立つこと

ここで記憶の4つのタイプについて説明し、記憶障害がある時に記憶するために役立つ方法を紹介합니다。

記憶とは何か？

記憶とは情報を学習し、保存し、思い出す能力です。脳の外傷や、ストローク、脳腫瘍、多発性硬化症、または、神経のシステムを冒すその他の怪我や病気のせいで、この3つの段階の全てあるいは幾つかに新しく問題が発生したり、問題が増えてくることがよくあります。

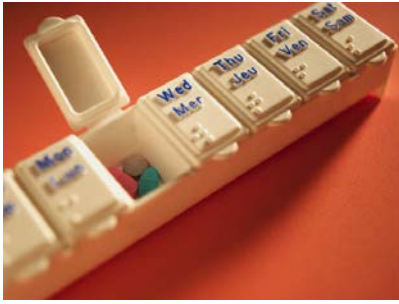


怪我や病気があるあなたの記憶力に悪影響する可能性があります

記憶力の問題には、普通の老化現象として起きるものがありますが、その場合は新しい情報を思い出すことが難しくなる人が多いです。

記憶のタイプ

- **長期記憶（ずっと以前の）**：古く、何度も“復唱”したことがある（使ったことがある）よく知っている情報の記憶。子供の時のペットの名前、過去のバケーションの思い出、自分が行った高校の場所など。長期記憶は怪我や病気の後も存続する傾向があります。
- **短期記憶（最近の）**：何分か前、何時間か前、あるいは何日か前に起きた新しい体験の記憶。朝何を食べたかとか、昨日何をしたかなど。短期記憶は怪我の後、最も深刻に影響する傾向があります。脳に傷害を受けた人は、注意力の持続時間、記憶できる量、早く考えること、効果的に学習することに問題が出る可能性があります。このような記憶の問題があると理解し短期的に記憶を保存することが困難になり、正しく思い出し長期的に記憶を保存することが出来ません。
- **即時記憶（現況の）**：通常頭の中で追憶できる今現在の情報の記憶。調べている電話番号、たった今教えてもらったやり方、足し算引き算を頭の中で暗算するなど。
- **将来の記憶**：将来に行くことを覚えておく能力。薬をのむことや、予約に行くことを覚えておくとか、仕事やプロジェクトを最期までやり遂げるなど。



薬をのむことを思い出すために、薬のオーガナイザーを使うと良いでしょう。

記憶力改善に役立つ方法

音声療法士が新しい情報を記憶する方法を身につけられるように、あなたのお手伝いをします。記憶力を改善する方法には主に2つのタイプがあります： 内的リマインダーと外的リマインダー

内的リマインダー

- **復唱**：今学んだばかりの情報を自分に向けて復唱したり、声を出して自分の言葉で言い直す。
- **反復**：同じ情報を何度も繰り返し言う。小声でも大声でもよい。
- **解説**：他の人に情報を繰り返し言ってもらい、または他の言い方で言い直してもらうようにお願いする。
- **かたまり**：グループ分けして覚えることの数減らす。例えば、7桁の電話番号を3つの数字の塊と4つの数字の塊に切り分ける。
- **押韻（ライム）**：大切な情報を韻を踏む詩にして覚える。
- **頭字語やアルファベットの頭だし**：覚えたいことの頭文字を使う、または逆に。例、音楽の高音部譜表は音符 **E,G,B,D,F** であることを覚えるために“**Every Good Boy Does Fine**”という文章で覚える。
- **想像（視覚化する）**：頭の中に情報を絵に描く。
- **連想**：古い情報や習慣を新しい情報に関連させる。例えば、毎晩歯を磨く時に薬をのむことを思い出す。
- **個人的な意味づけ**：新しい情報を自分にとって何か特に意味のあることや感情的に大切なことにする。

外的リマインダー

- 記帳式または電子式のカレンダーや日程表を使う。
- することを思い出せるようにタイマーや目覚まし時計をセットする。
- することリストや買い物リストやプロジェクトのアウトラインに書き留める。
- 新しい情報を音声録音機に録音する。
- 薬を整理する用具をつかう。例えば **MediSet**
- 大切な物をいつも置くところを決める。例えば、家に帰ったらいつも、鍵、財布、携帯電話を同じところに置く。

ご質問は？

あなたの質問は重要です。質問や心配なことがある場合は、あなたの医師または他の医療プロバイダーに電話して下さい。

Speech Pathology Services
音声病理科: 206-598-4852

Memory Strategies

Helping you remember

This handout explains the 4 types of memory. It also gives strategies to help you remember things if your memory is impaired.

What is memory?

Memory is the ability to learn, store, and retrieve information. New or increasing problems with any or all of these 3 stages of memory often occur after a traumatic brain injury, stroke, brain tumor, multiple sclerosis, or other kind of injury or illness that affects your nervous system.

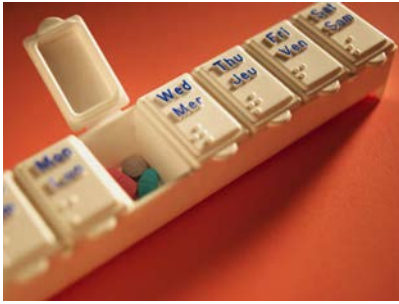


Injury or illness can affect your memory.

Some kinds of memory problems may also occur as part of normal aging, when many people have more trouble retrieving new information.

Types of Memory

- **Long-term (remote):** memory for old, well-learned information that has been “rehearsed” (used) over time, such as the name of a childhood pet, memories of past vacations, or where you went to high school. Long-term memory tends to be retained after injury or illness.
- **Short-term (recent):** memory for new experiences that took place a few minutes, hours, or days ago, such as what you had for breakfast or what you did yesterday. Short-term memory tends to be the most severely affected after injury. People who have had brain injuries may have problems with their attention span, how much memory they can store, how quickly they can think, and how efficiently they learn. These memory problems will make it hard to understand and save short-term memories so that they can be correctly rehearsed and stored in long-term memory.
- **Immediate (working):** memory for information that is current, that you usually keep track of mentally, such as a phone number you look up, directions someone just gave you, or keeping track of numbers in your head when you add or subtract.
- **Prospective:** the ability to remember to do something in the future, such as remembering to take a medicine, go to an appointment, or follow through on an assignment or project.



A medicine organizing tool can help you remember when to take your medicines.

Strategies to Help Improve Your Memory

Your speech therapist can work with you to develop strategies to help you remember new information. There are 2 main types of strategies to help your memory: internal reminders and external reminders.

Internal Reminders

- **Rehearsal:** retelling yourself information you just learned, or restating it out loud in your own words.
- **Repetition:** saying the same information over and over, either silently or out loud.
- **Clarification:** asking someone else to repeat or rephrase information.
- **Chunking:** grouping items together to reduce the number of items to remember, such as grouping 7-digit phone numbers into 2 chunks, one with 3 numbers and the other with 4 numbers.
- **Rhyming:** making a rhyme out of important information.
- **Acronyms or alphabet cueing:** creating a letter for each word you want to remember, or vice versa. One example is using the sentence “**Every Good Boy Does Fine**” to remember that the lines of a treble staff in music are the notes E, G, B, D, and F.
- **Imagery (also called visualization):** creating pictures of the information in your mind.
- **Association:** linking old information or habits with the new, such as remembering to take your medicine every night at the same time that you brush your teeth.
- **Personal meaning:** making the new information meaningful or emotionally important to you in some way.

External Reminders

- Using a paper or electronic calendar or day planner.
- Setting timers or alarms to remind you to do something.
- Writing down reminders such as to-do lists, shopping lists, and project outlines.
- Recording new information with a voice recorder.
- Using a medicine organizing tool, such as a MediSet.
- Creating specific, permanent places for important items. One example is always putting your keys, wallet, and cell phone in the same place every time you get home.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

Speech Pathology Services:
206-598-4852