

(3) 昔の楽しい思い出での回想が良い！

アルツハイマー病の患者さんにとって、得意な分野といえば、記憶なら遠隔記憶すなわち昔の記憶です。自身回復の為に得意な昔話をするのもストレスを減らして大脳辺縁系が元気になっていくはずです。あの頃の活力を思い出していると、意欲も出てきて前頭葉も元気になるでしょう。回想の後の感想発表はさらに前頭葉を守る事になります。

(4) 好きな課題に没頭する

まず、好きな課題から始めるのが良いと思います。音楽鑑賞、懐かしい映画鑑賞、等、好きな課題に没頭する事でストレスが、減って大脳辺縁系が癒されます。

(5) アロマ、マッサージ等で気分転換

アロマテラピーやマッサージ等を受ける事で、快い気分になる事も大脳辺縁系を癒します。臭覚は五感の中で唯一、直接脳に刺激を与えてくれます。まずは、自分の好きな香りを探してみましょう。