

〈ケア〉を考える会-岡山(第49回)

■日時：2019年12月8日(日)16時～

■会場：「ぶどうの家BRANCH」(倉敷市真備町辻田197)
(川辺「セブンイレブン」信号を北へ100m東側)

■内容

(1) 読書対話 16:00～ 本を読んで対話します

『**老いと記憶～加齢で得るもの、失うもの～**』 増本康平著

第2章 記憶と物忘れ

第1章「衰える記憶、衰えない記憶」ふりかえり

▼加齢に伴い低下する記憶と、低下がみられない記憶がある ▼衰える記憶は「ワーキングメモリ(短期記憶)」と「エピソード記憶(思い出記憶)」 ▼加齢に伴う低下がみられない記憶は、「意味記憶」、「プライミング(脳に形成される知識のネットワーク)」と「手続き記憶」。▼「人生をつうじて獲得した知識は蓄積され続け、年をとっても忘れないし、それが知恵の基盤になる」。「知恵」=学問知、経験知、判断力、問題解決能力、対人スキル、など。▼「何かをはじめると遅すぎるということはない」。その根拠が「手続き記憶」。自転車や車の運転、ピアノが弾ける、上手に包丁が使える、ゴルフができる、など。「熟達者」になるには「訓練」が必要。年をとってからでも「熟達者」になれる。▼「習慣」=「繰り返された経験によって身につけた手続き的」なもの。手順を意識しなくてもできる。しかし、習慣は「環境の変化に適応するのが難しい」。「高齢期では、習慣を変えることはより困難になる」。一方、習慣は「潜在的で自動的な記憶」で「年をとっても新しい習慣を身につけることができます」。▼「習慣は良くも悪くも高齢になっても維持されるため、なるべく良い習慣を身につけておきたいところです」。

(2) 懇親会 18:00～

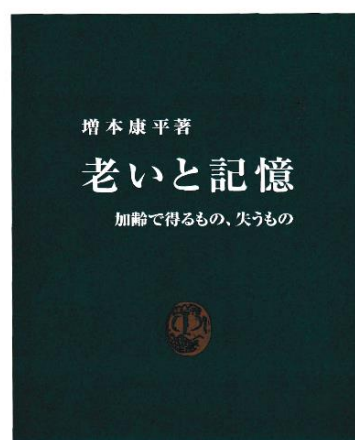
食べながら飲みながら語り合います。
懇親会だけの参加もあります。
食べ物・飲み物、持ち込み歓迎します。
もちろん、「手ぶら」で気軽にご参加を。



■会費：無料(懇親会参加者は500円)

- ★どなたでも参加できます(初参加歓迎)。
- ★本を読んでいなくても(お持ちでなくても)参加可能。
- ★申し込み・問い合わせ

⇒ 林まで：michi-care@outlook.jp 090-5366-1497



中公新書
2521



(「夜廻り猫」)

「〈ケア〉を考える会-岡山」ホームページ
<http://okayama-care.jimdo.com/>