

令和2年
8月15
日

8月10日。山の日。山と言えば、富士山ですかね。私もいつか登ってみたいのですが。どのくらいの体力と時間とお金がかかるんでしょうか？こんなことが気になる私は、いつまでたっても登れないと思いました。

ご利用者の方で登った方が何名かいます。九州の山々にのぼり、富士山にチャレンジしたと話されました。高齢になり記憶が曖昧になっても、富士山に登ったことや山頂の景色などははっきりと説明をされます。富士山に登ることは一生の思い出であり、記憶に刻まれやすいものなのではないでしょうか？

記憶のメカニズムによると、長期記憶は海馬と扁桃核、それらの回路が関連し、「思い出」は長期記憶の貯蔵庫に保存されるそうです。

富士山に登ったという思い出（初めは短期記憶の貯蔵庫）が、保持と再生を何度も何度も繰り返し、長期記憶の貯蔵庫に移行し保存されていきます。生命に関わるような、強い衝撃や情動を感じたときも長期記憶へ。

一方、長期記憶が曖昧になることも。喧嘩、いじめられた、骨折したなどは記憶していますが。クラスの友人の名前など大半を忘れていました。長期記憶も一度保存されても忘れていくのでしょうか。保持と再生を繰り返す機会が少ないですもんね。

私も一回で長期記憶に保存されるような思い出を作りたいと思います。自身の新記録達成なんか長期記憶として保存されやすそうですね。



対策中



手洗い・消毒
ご協力おねがいします

スマイルケアプランサービス
デイサービス筑後カレッジ
電話0944-33-1211

炭酸水。暑い日が続いています。炭酸水を飲む機会が多くなりました。飲むと気分がすっきりします。他にも、整腸作用や血行促進などの効果があるようです。

おいしい炭酸水ですが、一気にのむと鼻につんとくる痛みがあります。なんですかね～。あの痛みは？

細胞内が酸性に傾いたとき、痛みに関与するセンサーが活性化した結果、痛みが生じるらしいです。わさびのツーンもこのセンサーが活性化し痛みが生じるそうです。かき氷の痛みとは違うのでしょうか？

論文は見えていませんので。気になる方は、図書館で学術誌を確認してくださいね。感想でした。

