

# 見当識が 改善する カレンダー



# このカレンダーで 見当識が改善する理由

「日付は覚えるな！繋げろ！」彼はこう言った。  
まさに彼の一言が、見当識を根本から改善させる方法だ。  
突然今日が来たわけじゃない。昨日畑仕事をしたから、今日は筋肉痛なんだ。。。  
私たちは、昨日を思い出し、明日を見て、今日を生きている。  
見当識障害は昨日→今日→明日(過去→現在→未来)の繋がりが途切れているんですよ。  
だから、途切れている繋がりを今日から作り上げていくのです。  
そのアイテムがこの「見当識が改善するカレンダー」です！  
途切れた繋がりを作るには、日々が繋がっていることを目と身体で確認すること。  
方法はこのカレンダーに毎日【○】を付ける。たったそれだけです。  
目と身体で「繋がり」を確認することで自然に「過去→現在→未来」が繋がり、  
見当識が改善していくのです。

## 改善するための **2** つの行動

### 行動1、本人がチェックをつける

繋がりを目と身体で確認するには、見当識障害のある本人が「目で見て、身体で体験」することです。「身体で体験」とは本人が鉛筆を持ち【○】を付けることです。  
これをあなたが「今日は5月10日ですね！」とあって【○】を付けると「身体で体験」を奪ってしまい、見当識が改善できなくなります。  
なので、必ず本人が【○】を付けてください。

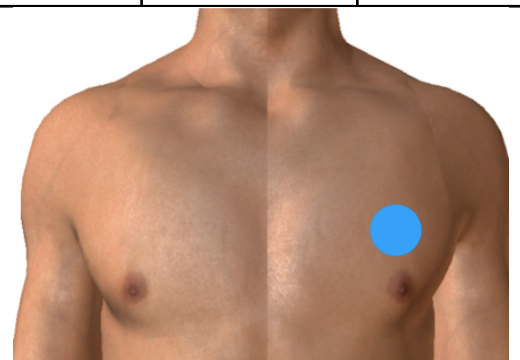
### 行動2、毎日付ける

「日付は覚えるな！繋げろ！」と彼の言葉通り、見当識を改善するには「繋がり」です。  
日付を繋げるには途切れることなく、毎日今日に【○】を付けてください。  
そうすることで昨日→今日→明日(過去→現在→未来)の繋がりが作られていきます。  
途切れ途切れでは繋がりを作れません。  
初め本人はめんどくさいと言いますが、21日間付け続けると習慣になってきます。  
習慣になれば本人も当たり前のように【○】を付けます。後は自然と見当識が改善するのを見守ってあげてください。

# 5月2019年

日	月	火	水	木	金	土
			1 天皇即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

集中力をアップさせる急所  
左肺



# 6月2019年

日	月	火	水	木		土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

目の疲れを取る急所  
睛明(せいめい)





# 7月2019年

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 海の日	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

肩こり解消の急所  
頸頂点  
(けいちょうてん)



# 8月2019年

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 山の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

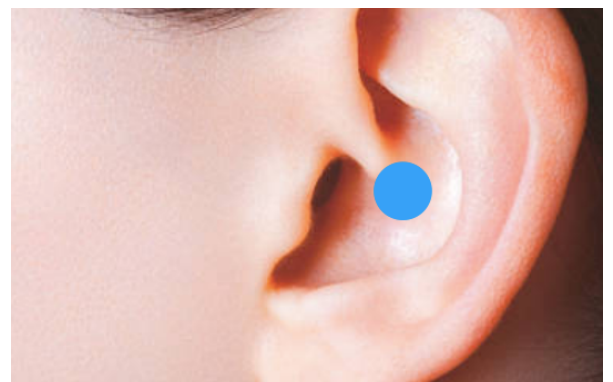
鼻づまりをなくす急所  
迎香  
(げいこう)



# 9月 2019年

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 敬老の日	17	18	19	20	21
22	23 秋分の日	24	25	26	27	28
29	30					

甘いものを  
食べたいと思わなくなる急所  
胃(い)



# 10月2019年

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 体育の日	15	16	17	18	19
20	21	22 即位礼正殿	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

目を覚ませる急所  
中衝  
(ちゅうしょう)

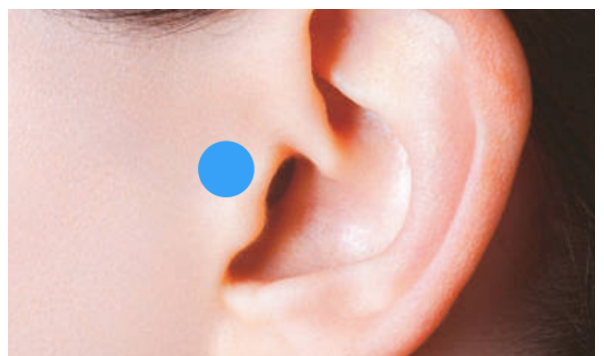




# 11月2019年

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 文化の日	4 振替休日	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30

耳鳴りを止める急所  
耳門  
(じもん)



# 12月 2019年

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25 クリスマス	26	27	28
29	30	31				

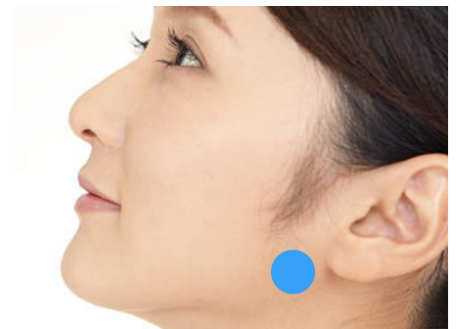
目の疲れを取る急所  
絲竹空  
(しちくくう)



# 1月2020年

日	月	火	水	木	金	土
			1 元旦	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 成人の日	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

唾液を出す急所  
耳下腺  
(じかせん)



# 2月 2020年

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 建国記念の日	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	29

頭痛解消の急所  
頷厭  
(がんえん)



# 3月2020年

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 春分の日	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

血圧を下げる急所  
手心  
(しゅんしん)





# 4月2020年

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 昭和の日	30		

幸せになる急所  
液門  
(えきもん)

