



院長ノート とは

病院のホームページに掲載している畑山院長のエッセイです。
月に1回くらい、脳外科診療や日常生活で感じている想いを
軽妙なタッチで書き連ねています。
ご興味ありましたらQRコードから過去の内容もご覧下さい。



脳神経外科医
畑山 徹
(はたやま とおる)

1963年生まれ
青森で育ち、弘前大学を1988年に卒業
日立市の病院で河野拓司理事長に手術の
手ほどきを受け、東北各地で腕を磨いた
のち、2013年から当院に勤務
アメリカで三叉神経痛と顔面痙攣の治療
を学び、国内でも有数の実績を持つ

vol. 50

メモると3つのメリットあり

前回のノートで、もの忘れは記憶の節約かもしれないと書きました。
じゃあ、節約のせいで覚えきれなかったことは、どうしたらいいでしょう？

まず思いつくのは「メモる」ことですよね。付箋にでも書いておけば、もう忘れても平気です。
メモることには、記憶を補うだけでなく、「気楽になれる」というメリットがあります。
大事なものは、書いたメモの置き場所です。
出かける時に必要なことなら、履いていく靴に貼っておくような工夫が役立ちます。

それでも、ついメモるのが面倒になって、結局忘れちゃうってこともあります。
なので、すぐメモリたくなるように、二つ目のメリットも感じられるようにしちゃいましょう。
それは「脳を刺激できる」ことです。
キーボードを打つのと違って、ペンでメモると脳の描出能力が鍛えられます。
パソコンやスマホより文字に感情が込められるので、情動反応も活性化します。
手で書くたびに大脳が刺激されて記憶力が若返るかも、と思い込んでメモリましょう。

そして、意外に使える三つ目のメリットは、「相手を安心させられる」ことです。
人から説明を受けたり、注意されたりしたとき、ぼんやりした雰囲気だと相手がかっかりしちゃいます。
メモる動作さえ見せておけば、「しっかり聞いてますよ」みたいなアピールができて、相手も安心します。
実習にきた看護学生達にも、「スタッフからしっかり説明してもらうコツは、聞きながらメモることだよ、
書いてる内容は何でもいいから」と勝手なアドバイスを伝えています。

メモることで「気楽になれる」、そして「脳を刺激できる」、さらに「相手を安心させられる」。
言わば”一石三鳥”です。

ちなみに、この3つをみなさんがメモる必要はありません。

忘れた時には、何回でも院長ノートを見返して思い出して下さい。

その度に当院を思い出してもらえるでしょうし、私も嬉しいですし、アクセス数を増やしていただけると
検索ヒット率も高まるそうですから、これまた”一石三鳥”です(笑)

