



# 認知症はじめて教室

ケア編

2021.9.1発行 社会医療法人 河北医療財団 多摩事業部

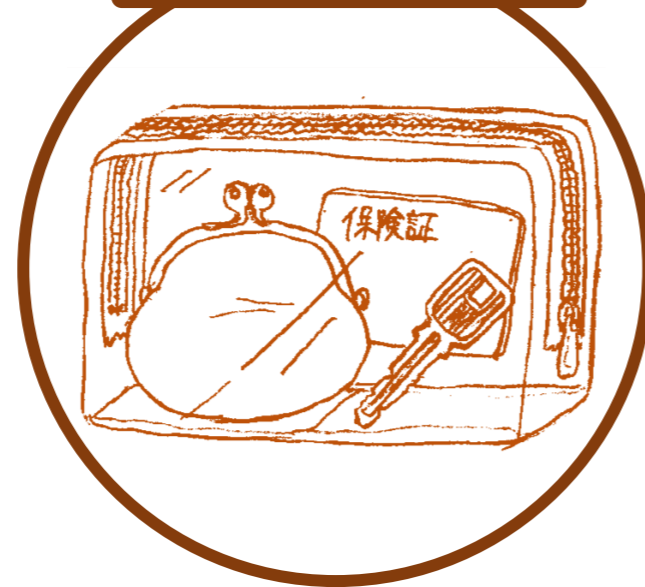
CASE 5

## 思い出すことが難しい（記憶力）

しまった場所を忘れてあちこち探す



わかりやすく管理する



大切なものは一ヶ所にまとめておくと良いでしょう。  
例えば、鍵や保険証などを、透明なポーチに入れておくと、見た目にもわかりやすいです。  
また、出かける時にいつも使っているカバンに、ひもで結んでおくのもおすすめです。

診断の前と後で、急に人が変わるわけではありません。  
それまでの生活も、工夫しだいで続けることができます。

信頼できる人やサービスと  
少しでも早く出会えるように相談してみましよう。

お問い合わせ・ご相談

天本病院 ☎ 042-310-0333 (代表)  
(8:30-17:00 月-金)



(編集：天本病院 認知症はじめて教室スタッフ)

## 生活の工夫

こんなことが頻繁に起きて困っていませんか？

日付や曜日があいまい



探しものが増えた

同じことを何度も  
聞いてしまう

よく作っていた料理が  
作れなくなった

鍋を焦がした



# ✓ このような工夫があります

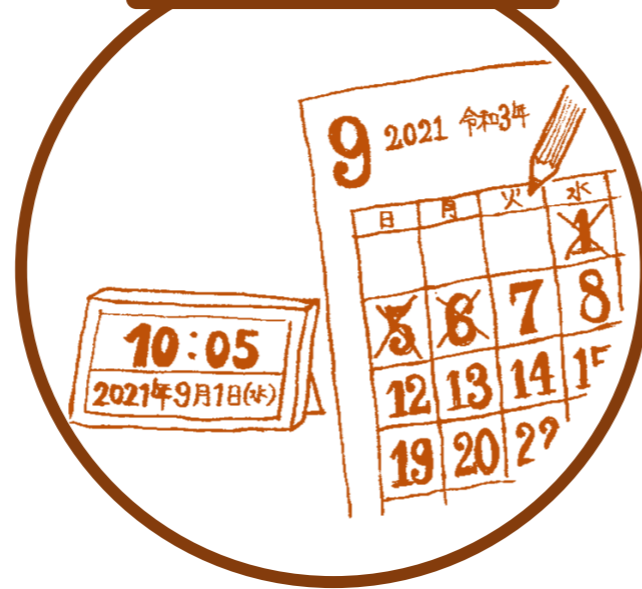
CASE 1


日時や場所の認識が、あいまいになる（見当識）

日付や曜日があいまい



見やすくわかりやすく



 本人が見て、わかりやすいカレンダーや時計を使うと良いでしょう（例えば、日めくりカレンダー、デジタル時計など）。その日が終わったら、カレンダーに印をつけていくのも良いでしょう。

CASE 3


一度に複数のことに意識を向けることが難しい（注意力）

火をつけたまま、他のことに気がとられる



ひとつずつ取り組むように心がける



 日頃から、ひとつずつ取り組むように心がけたり、複数のことに取り組むときには、気づけるアイテム（タイマー、メモ書きなど）を用意すると良いでしょう。

CASE 2


覚えることが難しい（記憶力）

聞いたことを忘れて同じことを何度も言う



メモの活用



 メモやカレンダーを活用しましょう。メモに書き、冷蔵庫やテーブルなど、目につく場所に貼っておくと良いでしょう。決めたカレンダーに予定を書き込むようにして、一ヶ所で予定を管理するのもおすすめです。

CASE 4


段取りを考え、効率よく行動することが難しい（遂行機能）

料理の手順がわからなくなる



次に行くことをさりげなく伝える



 本人に困っている様子があれば、周囲がさりげなく次に行くことを伝えましょう。