

若年認知症の人が安心して日常生活をおくれるためにできる少しの工夫!

認知症の人が安心して日常生活をおくれるために、ご家族やまわりのみなさまができる少しの工夫をわかりやすくイラストをメインにまとめてみました。

少しの工夫

1

《調理場面》

何を作るのかを料理のレシピを忘れてしまい、作る段取りが止まってしまう。

目につく場所に日付を入れて、今日の晩御飯というように、わかりやすいメモを貼っておくのはどうでしょうか?



少しの工夫

2

《調理場面》

火をかけたまま、別のことをしようとその場を離れるとすっかり忘れてしまいます。

コンロを使っているときは離れないように、などの張り紙も必要ですが、おそらく本人は、その張り紙は目に入らないことが多いでしょう。安全第一と考えて、自動消火のガスコンロやIHを使うことも一つの工夫です。



少しの工夫

3

《調理場面》

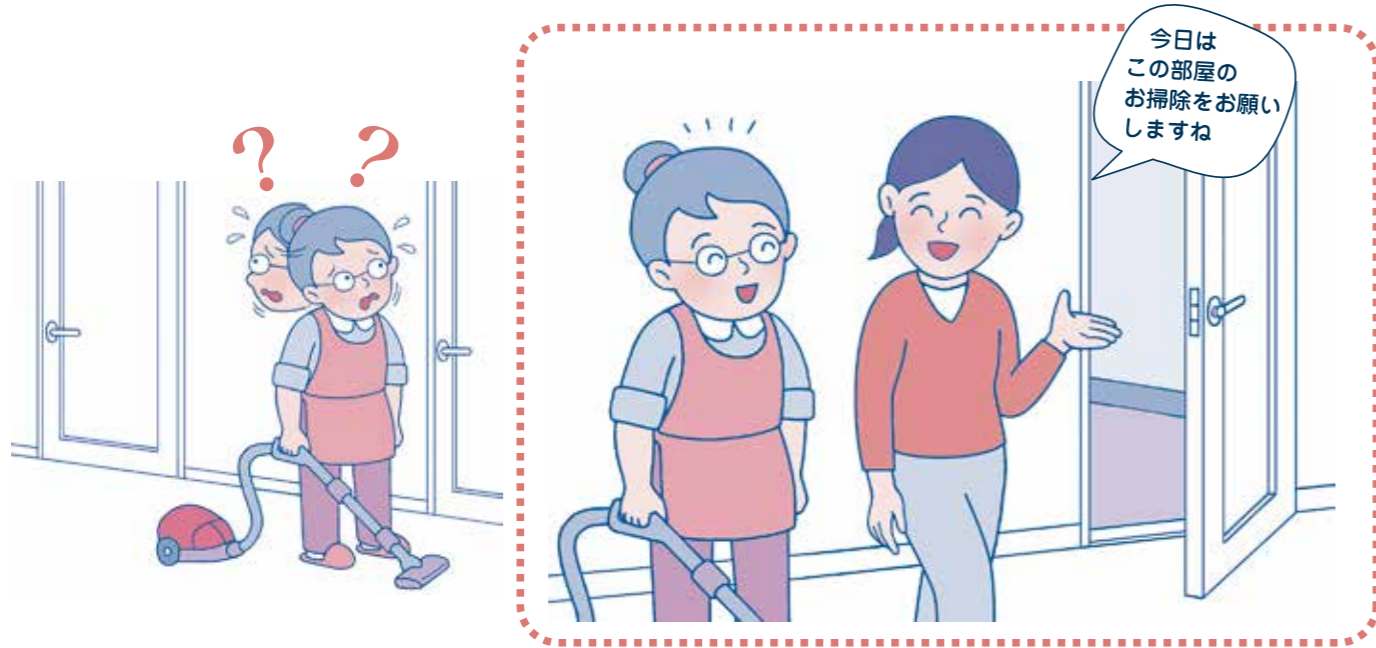
メニューのレパートリーが同じになることなども多くみられたり、道具が探し出せずに困ったりすることもありますので、レシピをカレンダーに記入したり、戸棚の引き出しなどに何が入っているかを明記したりすることも良いかもしれません。



サポート
4

《掃除》

同じところばかりを掃除したり、同じ引き出しを整理したりします。「掃除をして」という大きな指示ではなく、「今日はこの部屋をして」と限定した伝え方をすることで少しは回避できるかもしれません。



サポート
5

《掃除》

ひとつのことに集中できる時間は徐々に短くなりますので、限定された場所を1か所ずつ掃除・整理できるようにすると最後まで行うことができます。
また、引き出しの中は、事前に季節に合った衣類などしか入れないようにしておくと、夏冬ものが一緒になることも少ないと思われる。



サポート
6

《買い物》

買い物の際、何を買いに来たのかわからなくなることが多く、同じものを買ってしまいます。買い物リストはできれば、メモではなく小さいノートや手帳の方が、無くなる割合は低いです。また、外出時のかばんは、手持ちではなく、ショルダータイプやウエストポーチなど体にかけることと、両手が空いた状態にできることは大切です。



サポート
7

《買い物》

レジに並んでお金を支払うときには、とても緊張したりします。後ろに人が並ぶとその緊張はさらに倍増してしまい、焦るあまり大きなお札で支払ってしまいます。お財布はできるだけ大きめの物で中身が見やすいものを持ち、小銭も1円10円100円とわけて入れられるといいですね。



サポート
8

《服薬管理》

薬管理は飲み忘れよりも重ね飲みが危険です。服用したことがわかるように、お薬カレンダーや薬BOXを使って小分けにし、そこに当日の薬がなければ飲んだんだと確認できるようにしてください。また、その場合は、今日の日付がわからないといけないので、今日の日がわかるような日めくりやデジタルカレンダー一等が置いてあると確認がしやすいです。



サポート
9

《服薬管理》

服薬はとても大切なことです。一人で管理ができれば、主治医に一包化を申し出たり、飲みにくさについては、形状を相談したりしましょう。



サポート
10

《洗濯》

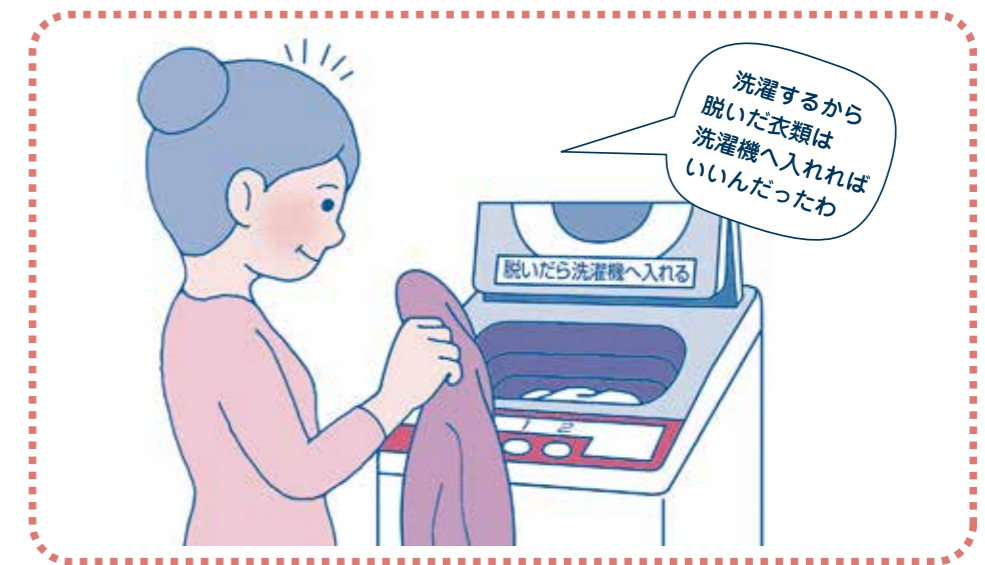
洗濯機のボタンがたくさんあるためにわからなくなったり、必要のないボタンを押したりしてしまいます。その場合は、使わないボタンは紙やテープを貼って見えなくしてしまい、使うボタンだけにして、順番に番号をふってください。



サポート
11

《洗濯》

脱いだ衣類とこれから着る衣類がごちゃごちゃになったりするので、籠で分けたり、脱いだ衣類はその場で洗濯機に入れる等、工夫ができるといいですね。また、干すことも忘れてしまうので、「洗濯中」などという札をかけるなど目に見て気づける工夫があるといいです。



少しの工夫
12

《公共交通機関利用》

人込みがとても苦手になっているため、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。また、切符を自動券売機で購入することが難しければ、窓口で購入するようにしましょう。また、行先や時間をメモしたり、車両もすいている車両を探し、気持ちが落ち着くようにして下さい。



少しの工夫で生活上の不安を減らすことはできます。不安だから外へ出なくなったり、何もしなくなったりではなく、工夫をして、活動的にすごしましょう。

滋賀県若年認知症コールセンター
滋賀県軽度認知症サポートセンター

滋賀県では、滋賀県若年認知症コールセンターおよび滋賀県軽度認知症サポートセンターを医療法人藤本クリニックに委託し、総合的な支援を行っています。

一人一人が当たり前に生活できる社会をめざして、ご本人、ご家族、住民の皆さま、行政や専門職の方々、認知症について、お気軽にご相談ください。

所在地 守山市梅田町 2-1-303 セルバ守山 3階 303号室
医療法人 藤本クリニック 診療所型認知症疾患医療センター
もの忘れサポートセンター・しが: 藤本クリニック
TEL 077-582-6032 相談専用 / 090-7347-7853



もの忘れサポートセンター・しが: 藤本クリニックの活動概要と目的

「もの忘れサポートセンター・しが」は、平成17年より滋賀県からの委託事業としてスタートし、県内の認知症者・ご家族の自立を支える地域づくりや人材づくりのバックアップ、医療と認知症介護のネットワークの拠点として、医療・福祉・保健等の専門職に対する相談や技術支援等を行っています。

- 認知症介護相談: 具体的な活動は、認知症のご本人・ご家族、ケアマネジャー・介護サービス事業者等の専門職、また行政の方々からの認知症に関する電話や面談を通じた対応を行います。
- 認知症現地相談: 介護サービスを提供する施設や事業所に担当者が出向き、実践現場で相談、助言等を行います。

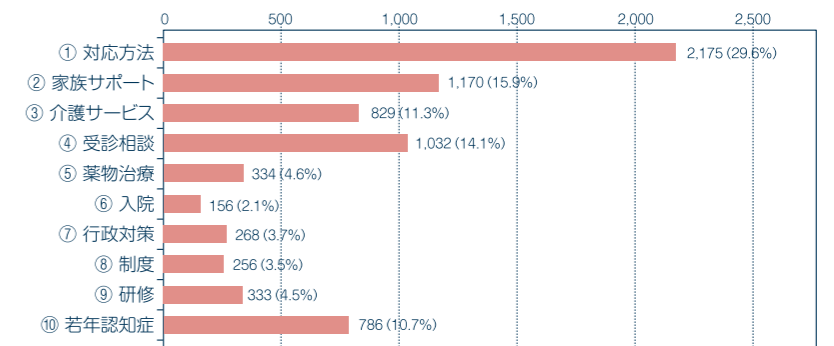
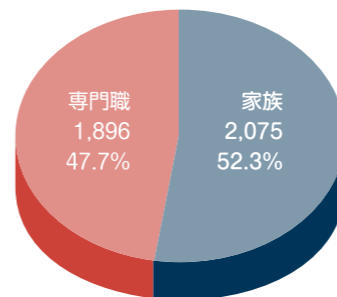
▶ 活動実績 (2005~2014)

● 認知症介護相談…3,967件 ● 認知症現地相談…149回

2015年度は405件中、121件が若年認知症に関する相談でした。

▶ 全体実績 (10年間通算の状況)

相談者は、「本人・家族」が2,075人(52.3%) 「専門職」が1,896人(47.7%) とほぼ同数でした。相談内容(延べ件数)は「対応方法」が2,175件と最も多く、次いで「家族サポート」が1,170件「受診相談」が1,032件 「介護サービス」が829件の順であり、相談内容は多岐にわたっています。



※匿名でお話をきかせていただくことができますので、安心してお電話をしてください。