

2020年8月困りごとまとめましたので、ご報告します。

困らごとを笑い飛ばしおおらかに生きる。

1 いつもしていることを忘れる。例えば、食堂に梅干しを持っていくのを忘れる。

考え方 細かいことなので気にしなくおおらかに生きる。

2 1日に2つ予定よ入れると、2件目の予定を忘れる

対策 予定は1日1件とする。

3 日課を忘れる。例えば、Facebookに投稿すること。

考え方 細かことなので気にしない。

4 飲んでる薬の名前を思い出せなくなった。

対策 メモしておけば大丈夫。

5 よく知った、知人の名前がでてこない。

対策 知人リストを作成する。

6 音がうるさいので音楽も聴けない。

対策 絵本を見る。

7 勘違いが多い。

考え方 本当かよく考える。

8 疲れやすい、意欲がない、外出する意欲がない。

考え方 病気のせいだと諦める。意欲が出るまで待つ。

9 マスクを食堂に忘れてくる。2回。

考え方 細かいことなので、気にしない。

10 入力ミスが多い。

対策 入力したら必ず見直す。

11 ワーキングメモリーの容量が少ない。電話番号が15秒も覚えていられない。

考え方 病気のせいで仕方がないと諦める。残された機能に感謝して生きる。

12 時間感覚がない。例えば、食事の時間に遅れる。

対策 アラームの指示で動く。

13 品物の名前が出てこない。あれこれと、指示代名詞で話す

考え方 話が通じれば良い。

14 原稿をどこまで読んだか途中でわからなくなる。

対策 サポーターにどこまで読んだか聞く。

15 Ipadに入力したことを覚えていない

考え方 細かいことなので気にしない。ipadを見れば済むことである。

16 一人で寂しい。

考え方 寂しのが当たり前、好きのことはする。友達に電話する。

17 電話したら留守で、2時間ごとに電話が来たが用件をすっかり忘れている。

考え方 細かいことなので無視する

18 ドキュメンタリーの主人公の名前が記憶できない。

考え方 日常生活に関係ないので気にしない。

19 電話で言葉が出てこない、機転が効かない。

対策 言葉を用意してから電話する。

20 以前のように、質問に対して素早く、的確にこと得られなくなった。

考え方 病気のせいでしょうがない、諦めるしかない。

21 困っていること忘れてしまう

考え方 メモして、解決策を人に尋ねる。

22 テレビのリモコンをなくす。

考え方 探すと混乱するので、出てくるまで待つ。

23 メモしないと、忘れたことを忘れてしまう。

対策 メモする

24 いつもではないが、感情をコントロールできないときもある。

対策 感情がコントロールできないと思ったらその場から逃げる。

25 認知症当事者の会の名前を忘れる。

対策 会の名前をメモしておく。鴻巣認知症当事者の会 ブルーメンの会。

26 メールしたことをすぐにわすれる。

対策 メッセージャーでおくてないことを確認した送る。

27 体調が悪いと耳鳴りがして、音がうるさく、集中力もない。

考え方 病気のせいだと諦める。

28 何回も行ったところなのに、最寄駅がわからない。

対策 最寄駅をメモしておく

29 何もする気力がなく、毎日ボケーとしている。

考え方 病気のせいだと思う、いかさたっているだけ感謝だと思って生きる。

30 次にしたいことを忘れる。日記をつけることを忘れる。ボケーとしていることが多い。

考え方 重要であれば、思い出すので細かいことは気にしない。

31 気力が続かないことが大きい。例えば読書。

考え方 病気の為、しょうがない、諦める。

32 同じ音楽を聴いているが、聴いていることを忘れている。

考え方 細かいことなので気にしない。

33 何もする気力がなく、毎日、ボケーとしている。

考え方 病気の為しょうがない。

34 しようとしていることに、割り込みが入ると忘れてしまう。

対策 割り込みを許さない。

35 外食するとき、インシュリンを持っていくのを忘れる。

対策 持ち物リストを作成する。

36 暑さで、集中力が落ち本も読めない。

考え方 暑さで一時的集中力が落ちて読めないだけけれど、涼しくなればまた本も読めるようになるので心配ない。

37 起こったこと、すぐに記録しないと忘れてします。

対策 すぐにメモすれば大丈夫。

38 Zoom で話しても、顔も覚えていない。

考え方 生活に支障がないので気にしない。

39 名店街で食事して、店の外にトイレがアルト、元に戻れない。

対策 案内人を立てる。

40 汚職事件に興味が無い。

考え方 日常生活に関係ないので無視する。

41 何もやる気力がなく、毎日歌を聞いて過ごしている。

考え方 病気ののためしょうがない。

42 判断ミスが多くなった。例えば歩き過ぎる。

考え方 8000歩で止めるところ、1万歩も歩いた。がんばり過ぎた。

43 すぐ疲れるようになった。

考え方 病気の為仕方がない。頑張りが効かなくなった。

44 集中力がなくなった。

考え方 病気のため仕方がない。

45 無意識でできることがなくなった。例えば、エレベーターの階数を指に指令をださないとおせない。

考え方 意識してやれば良いので気にしない。

46 あらゆることに興味がなくなった。

考え方 無理はせずに、できることをする

47 耳鳴りがする

考え方 毎日、耳鳴りがしないことに感謝

48 この暑さでなにもする気力がない。

考え方 秋になり、涼くなれば、やる気も出てくるでしょう。

49 Zoom 会議を忘れる。

考え方 生活に支障がないので気にしない。

50 マスクを食堂に忘れてくる3回

考え方 生活に支障がないので気にしない。

まとめ できないことは、できないと割り切り人の力を借りて生きる。