

現在起こっている障害と将来予想される障害

現在起こっている障害

1 睡眠障害を起こしている。12時に寝て4時に目が覚める。徹夜することもある。

対策 夜、寝る努力はするが、どうしても眠れない時は、音楽を聴いたり、写真集、絵本、星野富弘の詩画集を見て楽しく過ごす。毎日朝散歩して、体内時計をリセットして体調を整える。

2 時間感覚がなく、食事の時間に遅れる。バスに乗り遅れる。

対策 アラームを設定して、lineのリマイン君に何のアラームか教えてもらう。

リマイン君 lineが用意する友達。^

3 何かをする意欲がなくなる時もある。

考え方 病気のため仕方がないと諦める。スマートスピーカーpアレクサで、歌手名、曲名を指定して、曲を聴く。

4 お店で支払う時、小銭が数えていると支払い代金を忘れてしまいますので、毎回、お札で支払ので、小銭が貯まる。

対策 Suicaまたはクレジットカードで支払う。

5 地図が読めないし、方向感覚がないので(場所の見当識障害)新しいところうに一人で行けない。空有間認知能力が障害を受け、飲み屋でトイレに行っても、元の席に戻れない

対策 案内人を頼む。

6 忘れ物が多い。

対策 出かける前日から持っていくものを用意する

7 ものをよくなくす。最近、実印、認印、スイカ、スマホ、お薬手帳、クレジットカードを無くした。

対策 探すとは混乱するので、予備のもの。代替品を用意する。なんでも、定位置を決めて、無くさないようにする。

8 人の名前が出てこない。

対策 知人リスト作る。必要があれば、写真付きにする。

9 音がうるさく、テレビ、ラジオが聞けない。

対策 写真集、絵本、星野富弘の詩画集を見て楽しく過ごす。

10 スーパーで商品の位置がわからない。

対策 Amazonで買える商品はAmazonで買う。商品の位置を店員に案内してもらう。

11 字が書けない。

対策 iPadで音声入力で記録を取る。

12 言葉が出ない。例えば、紫陽花、訪問したお寺の名前、商品の名前など

対策 忘れた言葉を思い出した時、あいうえお、順にメモしておく。

13 外出から帰ったら、スタッフに体温を報告することになっているが、体温を報告することを忘れる

対策 帰る時間にアラームを設定して、lineのリマイン君に、体温を報告しましたかと確認してもらう。

14 テレビ番組、ドラマの筋がわからないので、テレビは見ない。ビデオ、DVDも見ない。

考え方 生活に支障がないので無視する。

15 本を読んでも、内容は理解できても、内容を記憶できない。

対策 iPadに内容を要約して、メモする。

16 同じ人に同じメールを送る

対策 メールを送る時、ccで自分のところうに、確認メールを送る。前回送った内容を確認してからメールを送る

17 頭が働かない時がある、老化現象だと思って諦める。

考え方 小さなことにクヨクヨしないでおおらかに生きる。

18 iPadの操作が遅くなった。

考え方 操作ができれば、大丈夫、速さは気にしない。

19 メモしないとすぐに忘れてしまう。

考え方 メモするの忘れても、生活に支障がなければいいじゃないか、細かいことに気にせずにおおらかに生きる。

20 Facebook に投稿するなり，毎日の日課を忘れる。

考え方 生活に支障がなければ，日課を忘れてもいいじゃないか。細かいことを気にしないでおおらかに生きる。

21 ケアハウスに暮らしていて，外出して部屋に戻った時，職員体温を報告することになっているが，体温を報告するのを忘れる。

対策 戻る時間にアラームを設定して、line のリマイン君に体温を報告しましたかと確認してもらおう。

22 約束を忘れる。

対策 先方から約束に日に電話をもらう。できないと言われたら，付き合わない。

23 その日の朝にならないと，体の調子がわからない。

考え方 無理せずに過ごす。体調が悪い時は，予定をキャンセルすることをあらかじめ伝えておき それを条件に約束する。

24 トイレを使用して，便器の水を流すのを忘れる。

考え方 こまこいことに，気にせずにおおらかに生きる。

トイレを使用したら，水を流すと張り紙する。

25 適切な言葉が出てこない。部屋の電気を消し忘れる。

例えば，会費を納めたという時，会費を納品したという。

考え方 生活に大きな支障がなければ，気にしない。

26 外出する特、部屋の鍵をかけ忘れる。

対策 部屋を出る時、鍵をかける習慣を身につける。

ケアハウスでに入居しているので、空き巣に狙われることはないのでおおらかに生きる。

27 クリーニングの引換券をなくす。

対処方法 顧客番号を覚えていて，サイン出来るから大丈夫。引換券は財布の中にしまい，無くさないようにする。

28 時間の見当識障害あり。午前 10 時なのに午後のように感じる。 いつも時計を見て時刻を確認している方大丈夫。アラームの指示で動いているので大丈夫。

29 洗濯する時，洗濯室に洗剤を持っていくのを忘れる。

考え方 洗剤を取りに行けば良いだけで問題ない。

30 洗濯していることを忘れる。

対策 アラームと line のちマイン君が洗濯終了を教えてくれるので大丈夫。

31 マスクをどこに置いたか分からなくなる。

対策 マスクを定位置に置くようにする。予備のマスクがあるからだいじょうぶ。

32 クレジットカードを無くす。

対策 買い物して，戻ってきた時，カードを定位置に戻すように心がける。

33 お酒を飲んだことを忘れる。

対策 土，日はお酒を控える。平日は缶ビールを一本のんで，飲んだことがわかるように，翌日まで空き缶を片付けない。

34 注意力、集中力、根気，我慢強さ，忍耐力がない。

考え方 病気のため，しょうがないと諦める。

35 話を聞いて，本を読んでも，理解できるが，内容を要約して，覚えられない。

考え方 病気のため仕方がないと諦める。

36 人の話を，10 分も聞けない。話を聞いていると，苦痛を感じる。疲れる。

考え方 病気のためしょうがないと諦める。

37 CD の整理ができないので，聴きたい曲が聞けない。

対策 スマートスピーカー，アレクサで音声で，曲名または歌手名を指定して，自分の好きな曲を聴く。自分の好きな歌手名，曲名をメモしておく。

38 体調が悪い

時が多い。

39 電話でメールあるがとうと言われたが，どのメールか分からない。

電話でのやり取りができなくなった。

40 判断に自信がなくなった。

対策 信頼できる人に相談して決める。

41 金遣いがあらかなくなった。

考え方 節約に心がける。お金を大切に使う。

42 クレジットカードをズボンのポケットとに入れたまま、洗濯する。

対策 洗濯する時は、ポケットを確認してから洗濯する。

43 判断力が悪くなってきた。

対策 人に相談してから決める。

44 果物を目の前に置かないと、買って来たことを忘れる。

視界から消えるのとおぼえてもらえない。

対策 目に前に置いておけば大丈夫。

45 良好な睡眠をとるための、サプリメントをなくす。

考え方 生活に支障がないので無視する。

46 iPad に入力した文章のタイトルが覚えられない。

対策 タイトルに日付を入れて、例えば 2022 年 6 月と入力して、日付で読み出す。

47 半ズボンの前後を間違える。

対策 時間をかけて、注意深く履く。

48 テレビドラマ、DVD、映画は情報量が多くて、筋が追えないので、見ない。

考え方 生活に支障がないので、問題ない。いつも、スマートスピーカーアレクサで音楽を聴いて過ごしている

49 「アレクサ」という言葉が覚えられない。

対策 紙に書いて、貼っておく。

50 サクサクと iPad が使えなく、iPad の操作がおそくなった。

考え方 遅くても操作できれば良いと思う。

将来予想される障害(認知症の症状が進む)

1 近所で迷う。一人で散歩できなくなる。

対策 Google マップを使い、迷っても家に帰れるようにする。

2 家の中で、トイレの位置がわからなく、おもらしをする。食事が一人でできない。

歩けなくなる。一人で散歩できない。一人で買い物に行けない。

対策 手厚い介護を受けれる、介護施設に入居して暮らす。

3 言葉が出なくなる。

対策 今から、思い出せない言葉又は人の名前を iPad に入力しておく。

言葉を必要としない、絵を描いたり、音楽を聴いたり、社交ダンスをして楽しく過ごす。

4 お金の管理ができなくなる。

対策 任意後見契約を結び 後見人にお金の管理を任す。

5 重要書類に署名ができなくなる。

対策 白紙の上に署名した用紙を準備する。

6 一人で歩けなくなる。

対策 車椅子で移動して、行動する。ケアハウスを出て、手厚い介護を受けれる施設に入居する。

7 排泄の自立ができなくなる。

対策 紙おむつを履く。定期的に介護人に、トイレに誘導してもらう。

8 頭がはたらくなくなる。意欲がなくなる。意欲がなく、食堂に行けない。

考え方 絵本、写真、バラの図鑑、星野富弘の詩画集、音楽を聴いてのんびり暮らす。

9 ケアハウスの食堂から部屋に戻れない。自分の部屋がわからなくなった時。

対策 手厚い介護を受けれる、施設に入居する。

10 認知症が進んで、一人で生活できなくなったら手厚い介護を受けれる施設に入居する。

身なりにきをつけなくなる。ケアハウスを出る時期である。

Amazon で買い物ができなくなる。iPad が使えなくなる。

- 11 歩けなくなる，車椅子が必要になった時の。食事をとりにいけなくなった場合。
ケアハウスを出なければいけない。
 - 12 病気がちになり 3 ヶ月以上の入院が必要な時は，ケアハウスを退出しなければいけない。
 - 13 介護保険のサービスを使っても，自立生活が送れない時。ふつうの日常生活が送れない。
 - 14 お薬カレンダーを使っても，薬の管理ができない。薬がセットできない。
対策 訪問薬剤師に来てもらいセットしてもらおう。ヘルパーにセットしてもらおう。
 - 15 インスリンの管理ができなくなる。急に認知症の症状が進む。
 - 16 食事の時，大きな声を出して騒ぐ。連絡事項を覚えられない。職員の指示に従えない。
 - 17 夜騒ぐ。おかしい言動をとる。日常生活を送るのに多くの支障がある。
 - 18 季節にあった服装で，食堂に行けない。見ぎれな服装ができない。体が臭い。
 - 19 用もないのに緊急通報ボタンを頻繁におし押して，職員を煩わせる。
 - 20 職員が手に負えないほど、わずらわせる。職員の言うことが理解できない。
- まとめ ipad で自由に買い物ができる、食堂から部屋まで戻れるうちは、ケアハウスで生活して大丈夫。問題が起こったらその時、解決策を考える、取り越し苦労はやめる。
細かいことは気にせずに、おおらかに生きる。