

2022年12月24日 現在の状態

マイナス面

- 1 ケアエールという新しいアプリの操作を覚えたが、つかわなかったらわすれてしまった。
できることを、できる範囲で行う。使わなければ、忘れるとゆうことを、確認した。
- 2 外出届の記載にミスが目立つようになった。名前を書き忘れる。夕食欠食のところを、昼食欠食に丸を記入。誰でもミスはある、気にしない、提出書類、提出する時もう一度確認する。
- 3 気力がなくなり疲れやすくなり、体調が悪い日が多くなった。診断されて18年目に入り、いろいろな障害が出てきたが、がっかりせずに受け入れる。

プラス面

- 1 髪を染めて若々しくなった。社交ダンスをはじめた。英会話の勉強を再開した。観葉植物を育て、生活を楽しんでいる。2022年1年間で毎日、五千歩歩き、年間180万歩歩いた。
- 2 iPhoneの最新機種 iPhone 14. Pro max を自由に使いこなしている。松延さんと親しくなり、箱根に旅行連れてもらったり、美味しい食事に連れて行っている。例えば、美味しい鰻店、ピザや、焼肉店、寿司屋など。ケアハウス、隣の住人と親しくなった。隣の住人に iPad を教えた。
- 3 スマートスピーカー アレクサを自由に使い、好きな曲を自由に言葉で指示して、好きな曲を聞き生活を楽しんでいる
- 4 認知症体験談を講演する能力は衰えていない。ほぼ毎日、Facebook を更新している。
- 5 iPad が自由に使える。文章作成アプリ、pages を自由に使い思ったことを文章にできる。line が自由に使える。apple. Watch. を使い、apple. Watch. に次の予定を表示して、スケジュール管理ができるようになった。作った文章は、iPhone から、いつでも、どこでも見ることができる。