

私の症状とその対策 2024年1月4日

- 1・日付の感覚がなく今日が何月何日かわからない。今が午前か午後かわからない。睡眠障害を起こしている。夜中に目が覚めて、もう眠れない。

対策 Apple Watch で時刻と日付を確認する。

眠れない時は無理に寝ようとせずに音楽などを聞いて楽しく過ごす

- 2・食べた食事のメニューでなく、食事を食べたこと自体を忘れる。

iPad 入力で誤字脱字が多い。インシュリンを打つなどルーティン化された出来事を覚えていない。薬は介護士に管理してもらっている。

対策 スマホで料理(食事)の写真を撮る。

文章を書いたら見直しをする。

- 3・会ったことのある人の名前も顔も覚えていない。

なにもする気のない時が多い。朝のことを夕方には忘れている。

対策 スマホで相手の許可を取り、写真を撮って名前を入力しておく。

完了した作業はメモを取っておく。気力が出ることを待つ。

- 4・スケジュールも覚えられない。作った文章のタイトルを忘れる。

ipad を立ち上げたのに、なんで iPad を立ち上げたのかわからない。

iPad がスムーズに使えない。

対策 Google カレンダーで予定を管理する。

タイトルの1部に日付を入れて、日付で読み出す。

iPad の操作に関しては、スムーズに行えなくても

時間がかかってもそれによしとする。

- 5・言ったことを覚えていない。道に迷ってしまう。飲み屋でトイレに行っても自分の席に戻れない。iPad をなくす。名刺をよくなくす。

対策 認知症なので何度も同じことを言うと、あらかじめ相手に認識してもらおう。

Google マップのナビ機能で目的まで指示してもらおう。

飲み屋でトイレに立ち自分の席に戻れない事は、人に案内してもらおう

予備の iPad を用意して iPad が出てくるのを待つ。

名刺の写真を撮ってそれを保存しておく。

- 6・誰にどんなメールを送ったか覚えていない。

友達に電話しても、電話したことを覚えていない。もう電話してきたと言われる。

対策 Messenger や LINE など送った文章を確認できるツールを利用する

7・iphoneの一部の機能が使えない。iPhone、ipadの使い方がわからない時もある。

新年のご挨拶を誰にしたのか忘れていたので、同じ人に何回も新年の挨拶することもある。

対策 iphoneの基本的な操作をできれば、それでよしとする。

同じ人に新年の挨拶をしてもよしとする

8・判断力が鈍ってきた。決断力も鈍ってきた。早とちりが多くなった。

何もかもが嫌になることが多い。出不精になった。

「へい Siri」「アレクサ」という、言葉を忘れてIT機器が使えないことがある。

単語が出てこない

対策 判断力が鈍ってきたときは、判断した内容をiPadに入力して読み直してこれで良
いかを確認する。

早とちりが多いのは理解が正しいか検証する。

出不精については1週間に1度外出することを心がける。

言葉を忘れるときはメモをしておく。

IT機器が使えないのは病気で能力が落ちているのでそういう時期なので諦める。

9・文字は名前と住所しか書けない。19年前は、ひらがなの「あ」もかけなかった。

同じ事柄を何回書いても気が付かない。まとまった文章を一気に書けない。

思いついたことをすぐにメモしないと忘れてしまう。

対策 氏名と住所だけが書けるように時々練習する。

文章を書いたら見直しをする。

すぐに忘れてもメモすれば良いと割り切る

10・気力が続かない。人の話を10分も聞けない。本を読んでも内容が覚えられない。

同じことを何回も言うようになった。何かをするという意欲がなくなった。

外出する時、マスクをしていくことを忘れる。

部屋に掃除、食事の準備など、全く家事ができない。

考え方 病気のために気力が続かないことを認めて、それでよしとする。

気力が出てくるまで待つ。本の内容が覚えられないので、本の内容をiPadに入力
しておく。介護付き有料老人ホームで生活しているので、家事は全てホームでや
ってくれるから問題ない。

まとめ

アルツハイマーを発病して25年になりますが、それなりに能力が落ちてきています。