

もの忘れがある方の日常生活対処法一覧

2011年1月 千葉労災病院リハビリ科 もの忘れ外来 安田、岩本

予定 終了

- | | | | |
|-----|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. | もの忘れ専用の日記：「記憶サポート帳」千葉労災売店で発売、2ヵ月分 880円) などを使う。
これを机の上に開けておき、すぐにはけるようにしておく。家族の間の伝言版としても使う。
株エスコアール 0438-30-3090 に頼むこともできる。市販のノートと同様に区分けしても良い。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. | 身体につけるメモ帳や首かけメモ帳を作り、すぐにメモを取ったり、忘れる前に書くようにする。後で、メモの内容を日記帳に再び書く。または、そのメモを日記帳に貼る。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. | 通帳などの保管場所を決める。鍵や財布は玄関などに箱を置いて、そこに入れてもよい。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. | 火を消し忘れて鍋をこがすなどを防ぐため、タイマーを使う。それを首からかけてもよい。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. | ソニーICレコーダー（例：ソニーICレコーダーICD・B61 約5,000円）などを使用する。薬の時間やゴミ出し日を録音し、時間を設定する。一度設定すれば電池が切れるまで自動的に言ってくれる。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. | 携帯電話を活用する。目覚ましやアラーム再生機能で薬の時間を知らせたり、カメラで大切なものをしまうところを撮るなどに使う。GPS機能付きの携帯であれば、道路上の事故など際、家族は居場所を知ることができる。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. | 火災防止のため、IHクッキングヒーターを使ったり、センサー付ガスコンロにする。火災報知器などを設置する。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. | ポケットの多いベストやエプロンを着てメガネや手帳などを入れる。無意識のうちに、置きっぱなしにしないようにする。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. | 100円ショップなどで販売されている薬箱を活用する。自動薬呈示器もある。
例：「お薬どぞ」約2万円。インターネットの楽天で検索 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. | 車の運転を医師から止められたときは、代替手段（公共機関、電動自転車、スクーター、介護タクシーなど）を検討する。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. | 家の荷物などを整理する。荷物が多いと物を探す手間が増えるため。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. | アルバムを整理し、各写真、表題などつけておく。将来、記憶の活性化に使える。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. | 自分の履歴、好み、趣味などを書いておく。本屋に販売されている自分史をつけるのもよい。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. | パソコンを使う。友人とテレビ電話を開始する。将来、遠隔支援をしてもらえる。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. | 介護保険制度について勉強する。将来に備えて近隣の施設を調べておく。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. | 万一のことや、将来に備えて、遺言状を書いておく。
(例：心の遺言ノート、いちかわ社協 047-320-4001・1,050円) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. | 後見人や連絡先を決めたり、通帳や財産の管理などを相談する。
(成人後見人制度の問い合わせは、市町村の社会福祉協議会へ) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |