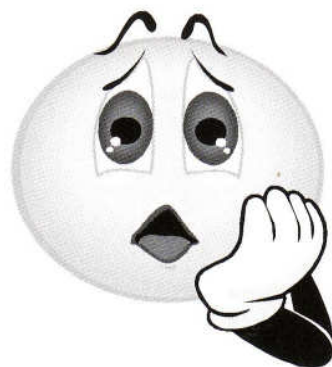
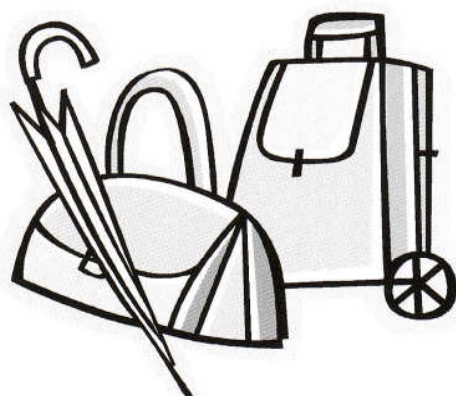


あら？また忘れた？！

《もの忘れ対処法》

『もの忘れのある方の懇談会』編

『もの忘れのある方の懇談会』は、もの忘れのある方が集まり、もの忘れに関する失敗談などからその対策をみんなで考えました。その記録からこの小冊子を作成致しました。



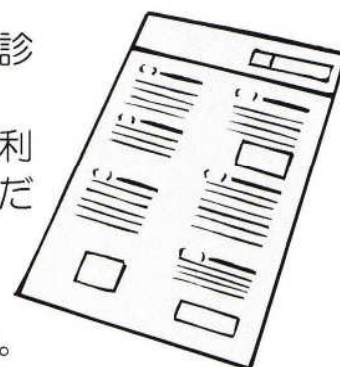
😊 目次

1. はじめに	1
2. 持ち物を忘れて困るのですが	2
3. やろうとした用事を忘れてしまうのですが	2
4. 携帯電話やICレコーダーは役に立ちますか？	4
5. 薬を飲み忘れしないようにするのに、よい方法は？	4
6. 散歩が長続きしません。どうしたらいいのでしょうか？	5
7. 物を置いた場所を忘れてしまいます。対策はありますか？	6
8. 電気、ガス、水道などを消し忘れてしまいます	6
9. 日誌をつけたいのですが、長続きしないで困っています	7
10. 日ごろからやっておくといいいことはなんでしょう？	8
11. 参考資料	9
12. あとがき	10

1. はじめに

この小冊子は、もの忘れが比較的軽度の方を対象にしています。最近、急にもの忘れがひどくなった、あるいは、半年前や1年前に比べて、あきらかにもの忘れが進行しているなどの場合には、脳の病気が起こっている可能性があります。そのような場合には、まず脳関係の診療科や医院を受診してください。

さらに、自分で生活が管理出来なくなったら、介護保険の利用をおすすめします。役所の介護保険担当部署と相談してください。



以下に目安となるテストがあります。参考にしてください。

痴呆の鑑別と治療の手引き 大友 英一 著 ヴァン メディカル 発行 (1966) より

大友式ボケ予測テスト 10 問

	質 問 項 目	ほとん ど い	ときど き あ	頻繁に あ る
1	同じ話を無意識に繰り返す	0	1	2
2	知っている人の名前が思い出せない	0	1	2
3	物のしまい場所を忘れる	0	1	2
4	漢字を忘れる	0	1	2
5	今、しようとしていることを忘れる	0	1	2
6	器具の説明書を読むのを面倒がる	0	1	2
7	理由もないのに気がふさぐ	0	1	2
8	身だしなみに無関心である	0	1	2
9	外出がおっくうがる	0	1	2
10	物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	0	1	2

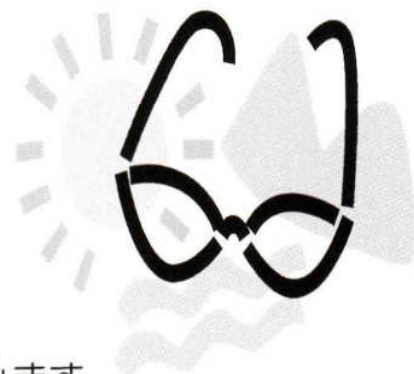
評価 合計点が 0 ～ 8 点 なら正常

9 ～ 13 点 なら要注意

14 ～ 20 点 なら病的（ボケの始まり？）

2. 持ち物を忘れて困るのですが？

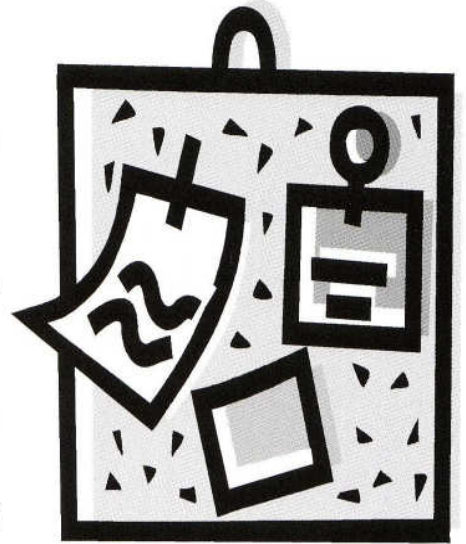
- ◎財布や定期券やメガネなどを鎖や伸びるひもでつないでいます。鎖や紐は100円ショップで売っています。
- ◎出かける時はポーチやウェストバッグにメガネや小さな手帳、携帯電話などを入れて持って行きます。入れるところを決めておいて必ずそこに入れるようにしています。
- ◎ポケットがたくさんあるベストを着て、このポケットにはこれを入れると決めておくと、忘れません。
- ◎メガネなどは決まった箱に入れておきます。無意識に置くと駄目ですね。
- ◎畑仕事などで道具を置き忘れないように、ピカピカ光るテープをつけておくとか、道具を入れるバケツなどを置いて、そこに入れるくせをつけると探さなくて済みます。
- ◎スーパーなどで買った物を忘れて来てしまう人は、スーパーの方と仲良しになっておくと、取って置いてくれます。
- ◎女性の方は、バッグの中にもう一つのバッグ（バッグインバッグ）を入れておくと便利です。気分によって外側のバッグを変えられます。
- ◎バッグは手提げよりショルダーバッグやリュックサックの方が忘れることもなく、安全だと思います。
- ◎外出の時、その目的ごとに持ってゆくカバンを決めておくと、忘れものが減ります。
- ◎「鍵はかけたか？」「火の元の確認をしたか？」「忘れ物はないか？」など、注意することをリストにして、ドアなどわかりやすいところに貼っておき、出掛ける時に確認するとよい。



3. やろうとした用事を忘れてしまうのですが

- ◎カレンダーに大事な用事を書いて、チェックしています。日めくり暦の下の方のメモ欄を利用するのもいいです。
- ◎気がついたその都度メモをしておくんです。夕方日記を書く前には伏せておいて、記憶度を試してからメモを見て確認します。
- ◎夫婦の間でも貸し借りの証文を書きます。これで、夫婦のあいだで会話がはずみます。

- ◎付箋に用事を書いておいて、お財布や携帯電話の裏に貼っておくと忘れない。
- ◎一日にやることを表にしておいて、終わったらチェックするようにしています。
- ◎忘れないうちにメモを書くことが、一番もの忘れの予防につながっています。
- ◎携帯電話の本体の裏に付箋を貼ったり、ストラップにメモ帳と鉛筆をつけておくといいです。
- ◎市販の付箋をメモ帳に貼り、あとでそれをノートに貼ります。
- ◎「メモを取る」「そのメモを見ないで買い物する」「メモを見て買い物内容をチェックする」この流れで買い物すると、物忘れ防止の訓練になります。
- ◎首から手帳を鉛筆と一緒に下げておいて、それに予定を書いておきます。旅行にも首からぶら下げるメモ帳を持って行くと便利です。
- ◎受診予定や出席予定の会の日時などは、玄関にボードをつるしておいてそこに書いています。
- ◎夫にお願いすることを夫の日誌に書いておくと夫がそれを見てやってくれます。
- ◎電話を受けた時のメモには、電話を受けた日にちや時間、相手の名前なども記録しておくといいです。メモを取ると不思議に記憶しているものです。
- ◎付箋は冷蔵庫や携帯電話、財布、日記帳などどこにでも貼っておくことができるので、いろいろな活用法を見つけることができます。ただし、あまりいっぱい貼り過ぎると効果がありません。そんな時は、貼る場所を一ヶ所決めて、そこにまとめるとよいです。
- ◎もの忘れ防止に役にたつメモ帳などは、100円ショップで売っています。また、首から下げる名札などの裏側に、付箋を貼っておくのもいいです。
- ◎「記憶サポート帳」というもの忘れのある方専用の日記帳が市販されています。発売元は エスコアール社 (tel. 0438-30-3090) ですが、千葉労災病院の売店でも販売しています。この記憶サポート帳は、5cm×7.5cm の付箋が貼れるようになっていますので、メモに使用した付箋を後で記録として貼りつけておくことができます。¥ 800.です。
- ◎普通のノートを日記帳として使うときは、1日1ページを使ってメモ（付箋）を貼ったり、買い物のレシートなども貼っておくといいです。



4. 携帯電話やＩＣレコーダーは役に立ちますか？

- ◎携帯電話は紐をつけてポケットに入れてあります。
- ◎毎朝子どもに携帯電話をかけることで『げんきだよ〜』と伝言を送ることが出来ます。相手が電話に出なくても着信記録が残ります。
- ◎携帯電話のアラーム機能も使い、用事の時刻をセットしています。
- ◎必ず前の晩に予定を携帯電話に入力しておき、翌朝一番に再度確認しています。
- ◎携帯電話の充電なんかも忘れるので、毎日寝る時に充電器にさして置くといい。
- ◎息子が何かあったらここに電話しろ！と言ってくれています。それを、携帯電話なんかと一緒に持ち歩いています。
- ◎携帯電話のアラームのセットは若い人や、携帯電話のお店にお願いすることもできます。
- ◎携帯電話は今いる場所が分かる機能が付いたもの（GPS機能）がいいです。
- ◎いざというときにまごつかないように、毎日使うことが肝心です。
- ◎最近のスマートフォンも慣れれば操作は簡単です。今後もっと使いやすくなります。
- ◎携帯電話にはボタンを押さなくても応答してくれるものもあります。使いすぎを制限する方法もあります。携帯電話の会社に聞いてみましょう。
- ◎病院や役所などで聞いたことをＩＣレコーダーに記録しておき、家で聞き直しています。この時、あらかじめ「録音させて下さい」とお断りしましょう。
- ◎ＩＣレコーダーに薬を飲む時間とかを録音してセットしておくのと、その時間が来ると声で教えてくれます（アラーム再生機能）。これができるのはソニー製のみです。ソニー製の中でもＢシリーズがおすすめです。５０００円くらいからあります。電池は２～３ヶ月持ちます。

5. 薬を飲み忘れしないようにするのに、よい方法は？

- ◎薬は食前にテーブルに出しておき、食後すぐ飲む事にしています。
- ◎外出するときに「マイ箸（自分のお箸）」を持って行って、その箸入れの中に薬を入れておくと、飲み忘れの防止になります。
- ◎外出する時は薬をセロテープに貼って持って行きます。
- ◎１００円ショップで買った薬ケースを、テーブルの上に目立つよう置いておきます。
- ◎薬が自動的に出て来る薬箱があります。インターネットで探してみましょう。



- ◎2重飲みを防ぐため飲んだら袋に、チェックしたり、日記に○をつけて気をつけています。
- ◎薬をもらったらすぐ袋の裏に飲む日にちを書いておくと、飲み忘れたかどうか判ります。
- ◎飲んだ薬のカラ袋を捨てずにおいておくことで、飲んだかどうかを確認することができて、安心です。
- ◎携帯電話を薬の時間にセットしておき、その時間に自動的にアラームで知らせてくれるようにしています。
- ◎小さなビニール袋を100円ショップで買って来て、1日分（1回分）の薬を袋に入れて、その中に広告の裏紙などを小さくハサミで切って、日付けを書いておくと、飲み忘れの防止になります。旅行のときにも活躍します。
- ◎薬の種類が多く大変なときには、薬局にお願いすると一回分ずつ袋に入れくれますよ。
- ◎お薬手帳を薬局でもらって、薬をもらった時にシールを貼っておくと、参考になります。
- ◎薬の種類が多くなったら、先生にお薬手帳を見せて減らせないか相談してみましよう。

6. 散歩が長続きしません。どうしたらいいのでしょうか？

- ◎散歩のときは万歩計をつけるとやる気がでます。携帯電話についているものもあります。散歩をしたらその時の歩数を記録すると励みになります。
- ◎散歩のコースを今日は右回り、明日は左回りと目先を替えてます。
- ◎散歩の時に、携帯電話のカメラで1日1枚写真を撮っておくといいですよ。
- ◎散歩は日記につける材料をさがしながら歩くのも、楽しいですよ。
- ◎歩きながら、よそのお家のお庭を眺めたり、時には途中のお店に入ってみるのも長続きすることにつながります。
- ◎歩きながら道端の野草を見ていると、季節の移り変わりを実感できます。それをスケッチしてみるのもいいでしょう。

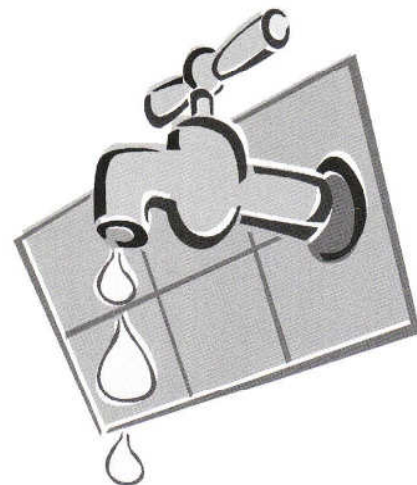


7. 物を置いた場所を忘れてしまいます。対策はありますか？

- ◎家では携帯電話やカギなど、日常使うものの置き場所を決めています。
- ◎決めた場所に必ず置く、保管する、これが大事！
- ◎鍵やメガネなど決めたものを入れる透明な箱（100 円ショップにあります）を用意して、必ずそこに入れるようにしています。鍵などの箱は玄関先に、メガネなどは居間にそれぞれ置いておきます。
- ◎大切なものに発信機をつけ、音や光で教えてくれる機械もあります（例えば商品名：どこいっ太郎）。インターネットで購入出来ます。（5,000 円くらい）
- ◎「ちょっとここにおいておく」ということが、物をなくす原因となることが多いようです。面倒くさがらないで決めたところに置く習慣をつけましょう。
- ◎よくなくす物を日記帳に付けておき、1 日数回それがちゃんと決めたところにあるか、定期的に確かめると、決めたところに置く習慣がつきます。

8. 電気、ガス、水道などを消し忘れてしまいます

- ◎ストーブは地震のときあぶないので、暖冷房にはエアコンがいいですね。
- ◎火の消し忘れが 1 回あったので「火の用心」と書いてガス台やドアに貼ってあります。
- ◎コンロは空炊き防止センサーつきに変えましょう。
- ◎火を使う時は、その都度タイマーをかけてガス台から離れないようにしています。また、タイマーを首から下げてセットしておくと、ガス台から離れても時間になると知らせてくれます。
- ◎電話などが掛けて来ると、火がついているのを忘れて電話に出てしまいます。電話や訪問者があった時は、必ず火を消すように習慣づけましょう。
- ◎一人暮らしやご高齢の場合には、電磁調理器（IHクッキングヒーター）などの利用に切り替えることがいいと思います。年輩の方も使っていますよ。
- ◎市原市の場合は電磁調理器に補助が出る場合があります。市役所の高齢者支援課で相談するとよいでしょう。
- ◎最近のお風呂は、沸くと自動的に止まるものが多くなりましたけど、そうでないものはタイマーなどを利用して、沸き過ぎに注意しましょう。



◎自分がいつもいるところに、大きな赤い字で「火は消したか」とか「電気は消したか」と書いて貼っておくと、よその人が来たとき声をかけたりして注意してくれます。

◎火災報知機や煙感知器は必ずつけましょう。値段も決して高くないですよ。

9. 日記が長続きしないで困っています

◎書くのは字だけではなく、庭の花のスケッチでも、お散歩で眺めた景色でもかまいません。

◎日記は人に見せるものではないので、思ったことをそのまま書けばいいのです。恰好をつける必要は全くないのです。

◎私は新聞で気になったことを書きだすようにしています。

◎その日のことはその日のうちに書いておかないと忘れてしまいますね。日誌をいつも開いておき、何かあったらすぐ書きます。後でなんて考えていると忘れてしまいます。

◎日課表を付けるようになって、薬の飲み忘れがなくなりました。他にも日課表にある項目をやったら自分で○をつけています。

◎日記を今までより詳しく書くようにしました。

◎前出の「記憶サポート帳」をつけるのが習慣になるといいですね。これが毎日の脳の訓練になると思います。2～3日後に思い出す訓練をしてもいいです。

◎日記をつけるよう指導されて書いています。食べたことなどをメモして、覚えているかチェックしながら書いています。

◎レシートや領収書を一緒に貼りつけておけば、家計簿も兼用できます。

◎日記をつけることは字を忘れないようにするのに役立つほか、考えを整理することにも役立つと思います。

◎字が分からない時は取りあえず仮名で書いておき、後で漢字に直しています。

◎日記はいつも机の上に開いて置きます。そして、書くことがあったらすぐ書くようにします。机の中に入れてしまうと忘れてしまいます。

◎書かれたものは何度でも読み返すことができるので、忘れてしまったことを人に尋ねる手間やわずらわしさが減りますね。

◎日記を習慣化するためには、時間を決めて1日数回書くことがいいです。



10. 日ごろからやっておくといいいことはなんでしょう？

- ◎囲碁、将棋も好きです。頭を使うことが大事じゃないかと思ってやっています。
- ◎近所の人に、自分のもの忘れの状態などを正直にお話しておき、お世話になっています。
- ◎血圧や体温は毎日記録して、定期的にお医者さんに見せます。
- ◎危険なことはしないよう、指差し呼称をして行動しています。
- ◎留守番電話にしておくんですよ。そうすると、変な電話なら出ないし、必要な話なら電話口に出て話せばいい。
- ◎家に中の不要なものを整理しましょう。物を探す時、探しやすくなります。
- ◎「転ぶ前に運動！」です。
- ◎家族とのお話は大切です。何でも話し合うようにしましょう。
- ◎耳が遠くなったら補聴器を付けた方がいい。
- ◎車の運転は、お医者さんに止められたら止めるべきです。
- ◎自動車の運転に不安を覚えたら、免許証を返納しましょう。運転免許証を自主返納した人の申請により、「運転経歴証明書」を県公安委員会が交付します。これを示すことにより、タクシーやバス料金が割引になることがあります。
(平成24年2月1日発行の「広報いちほら」に詳しく載っています。)
- ◎スーパーでエコバックをレジの人に渡すと、その中に品物をきちんと入れてくれるし、時間の節約にもなる。入れ残しも防げます。
- ◎通帳や財産の管理に、成年後見人をあらかじめ決めておきましょう。社会福祉協議会に相談してみましょう。
- ◎パソコンを使い友人とテレビ電話のネットワークを作っておくと、将来遠隔支援が受けられます。
- ◎氏名、住所、電話番号、生年月日、血液型、持病、家族・子ども・身内の氏名と連絡先、飲んでいる薬の種類、かかりつけ医（住所、電話番号も）、ケアマネージャーなど関係機関（氏名、連絡先も）、医療・介護で特に注意すべき点、保険証のコピー、顔写真、などを緊急時情報として、透明なものに入れ、冷蔵庫のポケットに入れておきます。冷蔵庫の扉の外側に赤い字で

〔緊急情報がポケットに！〕

と書いて貼っておくと緊急の時に役に立ちます。



1 1. 参考資料

* もの忘れのある方の懇談会

日 時：毎月第2土曜日 10時～12時ころまで

場 所：『やさしい手京葉』

市原市能満 2-10 電話 0436-26-6671

〔JR八幡宿駅より小湊バス「労災病院行き」で
「妙永寺」下車、すぐ前〕

申込み：不要 当日直接会場へお出かけください

会 費：年会費 1,200円（保険・通信費などとして）

問合せ：千葉労災病院リハビリ科 安田 清、岩本 明子

Fax. 0436-74-1151



* もの忘れのある方の懇談会ニュース

◎もの忘れのある方の懇談会は、上記のとおり毎月第2土曜日に開催していますが、その記録を「ニュース」として発行し、ブログで公開しています。どうぞ、一度のぞいてみてください。

アドレスは <http://blogs.yahoo.co.jp/monowasurekondankai> です。

* もの忘れ防止グッズ

◎「もの忘れのある方のカレンダー」、「日課チェックリスト」などが、安田 清のホームページから印刷できます。

アドレスは、 <http://homepage3.nifty.com/yasuda-kiyoshi/> です。

* 困ったときの相談先・・・市原市にある地域包括支援センター

●市原市地域包括支援センター 担当圏域 国分寺台

国分寺台中央 1-1-1 市役所2階 電話 0436-23-9890

●市原市地域包括支援センター トータス 担当圏域 南総・加茂

鶴舞 733-2 電話 0436-50-6262

●市原市地域包括支援センター たつみ 担当圏域 市原東・辰巳台・市津・ちはら台

辰巳台東 5-7-6 電話 0436-75-6633

●市原市地域包括支援センター ごい 担当圏域 五井東・五井西

五井 5155 電話 0436-25-5111

●市原市地域包括支援センター ひまわり 担当圏域 市原西・三和

二日市場 774-1 電話 0436-37-7222

●市原市地域包括支援センター たいよう 担当圏域 姉崎・有秋

姉崎 2520-8 電話 0436-63-4016

●千葉市、茂原市などほかの各市町村にもありますので、役所に尋ねてみてください。

12. あとがき

☆この小冊子は物忘れのある方の懇談会の参加者で話し合ったことをもとにまとめたものです。

☆物忘れがでてきて心配だと思われる方がいらっしゃいましたら、お仲間になりませんか？ 悩みや困りごとを一緒に相談しあえる仲間は貴重な存在で、自分ひとりだけじゃないんだと思えることは安心感を生みます。

☆参加者の多くは私たちにとって人生の大先輩であり、若輩者である私たちの今後の生き方において参考となるお話も多く聞かせていただくことができます。

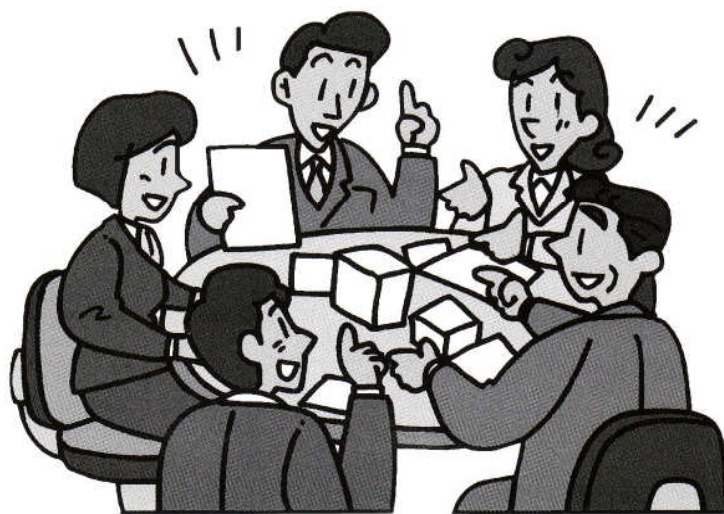
☆今後このような仲間作りの輪が広がっていくことを望みつつおしまいの言葉にしたいと思います。ここまで読み進めていただいた方、ありがとうございました。

☆この小冊子を多くの人に見ていただきたいと思います。そこで、見て頂きたい人がいましたら、ブログに納めましたので、インターネットからダウンロードして印刷して見せてあげてください。アドレスは

<http://blogs.yahoo.co.jp/monowasurekondankai>

です。

☆これからもこの懇談会を充実させて、皆さまにお役にたつ情報をお伝えして、豊かな生活のお手伝い出来るようにと考えています。





発行 2012年3月1日
発行者 もの忘れのある方の懇談会
代表 言語聴覚士 安田 清
市原市辰巳台東2丁目16番
千葉労災病院 リハビリ科内
Fax. 0436-74-1151

スタッフ 言語聴覚士 岩本 明子
ケアマネージャー 畑井 晶子
会計・連絡 伊藤 雅子、横山 いつ子、
今関 薫
記録 高橋 喜久治、伊藤 久子