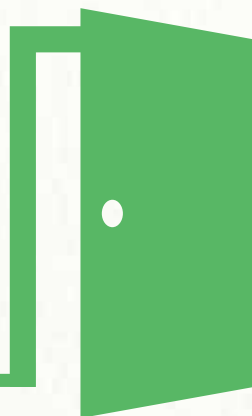


できないことに
目を向けるのではなく
できることに
目を向けよう

認知症の
リハビリテーションモデルに基づく、
生活行為を続けるための

ヒント集



目次

はじめに	1
手引きの使い方	2
買い物のヒント	3
調理のヒント	4
金銭管理のヒント	6
掃除のヒント	8
電化製品の使用のヒント	10
服薬管理のヒント	12
電話の利用のヒント	13
洗濯のヒント	14

はじめに

- 認知症の初期には、物忘れや注意障害のため生活行為に支障が出てきます。各項目で、難しい事柄の例を示します。
 - ・ 買い物：代金を支払って生活に必要な物品(飲料や食料など)を入手すること
 - ・ 調理：毎日の献立を考えて、材料をそろえて調理すること
 - ・ 金銭管理：生活に必要なお金を貯蓄し、食料や物品を購入するために使うこと
 - ・ 洗濯：衣服や衣類を手や洗濯機で洗って、干して乾かすこと
 - ・ 掃除：居住部分を整頓し、掃除機や雑巾をかけてきれいにすること
 - ・ 電化製品の使用：洗濯機や掃除機、炊飯ジャー、リモコンなどを使用すること
 - ・ 服薬管理：健康上で必要な薬を処方された通りに飲むこと
 - ・ 電話の利用：用事がある人に電話をかけること

- この手引きでは、生活行為を行う上でのヒントを紹介しています。

- 紹介させていただくヒントは一例です。
困った時は一人で頑張り過ぎずに家族に頼ったり、
作業療法士にご相談下さい。

- この手引きは平成28年度老人保健健康増進等事業「認知症のリハビリテーションを推進するための調査研究」で作成しております。

手引きの使い方

タイトル

生活行為の
ヒントを示します

エピソード

生活の中で
よくある困ることを
紹介します

買い物の

ヒント

困ること

- 1 冷蔵庫の中の把握ができず、
何を購入すればいいのかよくわからない
- 2 スーパーで購入予定の物を忘れて、同じものばかり買ってくる

- 1 冷蔵庫の中の把握ができず何を購入すればいいのかわからない



冷蔵庫リストの作成

- ・冷蔵庫の中は蛍光ラベルで
配置を決めておく
- ・飲み物や野菜、肉など常時使う物がなくなったら、冷蔵庫に貼った買い物リストに
書き出す

- 2 買うものを忘れてしまう場合



買い物リストの作成

- ・買い物に行く前に買う物リストを作る
- ・リストを無くさないために、
ポケットサイズのノートがおすすめです

07

イラスト資料

困ることに対する自立のヒントを
イラストで表しました

解説

イラスト資料をフォローする
ための解説です。自立のコツを
具体的に説明します

買い物の

ヒント

困ること

- 1 冷蔵庫の中の把握ができず、何を購入すればいいのかわからない
- 2 スーパーで購入予定の物を忘れて、同じものばかり買ってくる

1 冷蔵庫の中の把握ができず何を購入すればいいのかわからない



冷蔵庫リストの作成

- 冷蔵庫の中は蛍光ラベルで配置を決めておく。
- 飲み物や野菜、肉など常時使う物がなくなったら、冷蔵庫に貼った買い物リストに書き出す。

2 買うものを忘れてしまう場合



買い物リストの作成

- 買い物に行く前に買う物リストを作る。
- リストを無くさないために、ポケットサイズのノートがおすすめ。

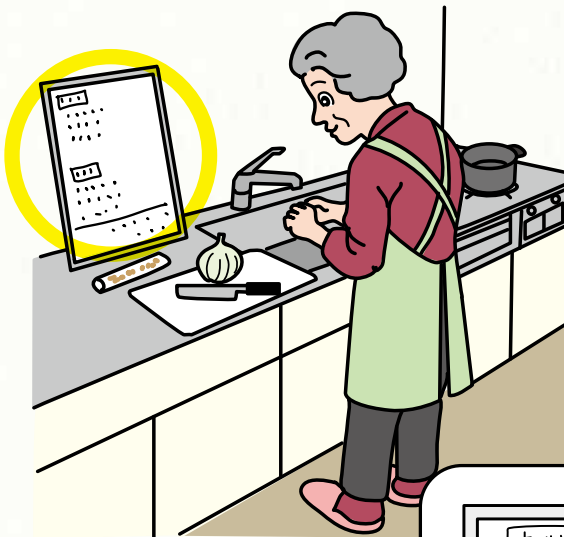
調理の

ヒント

困ること

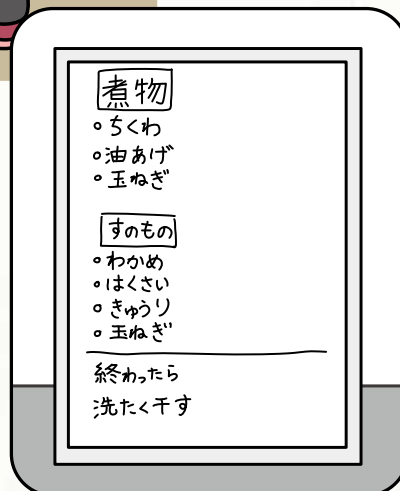
- 1 調理を行っている途中で何を作っていたかを忘れてしまう
- 2 鍋に火をかけたまま、別のことに取り掛かってしまい、火の管理を忘れて鍋を焦がしてしまう
- 3 今日の献立が思い浮かばない

1 途中で何を作っていたかを忘れる場合



視覚手がかりによる代償

- ・調理台の前にボードを設置する。
- ・メニューと材料を記載する。
- ・何を作るか忘れてたら確認する。
- ・材料の入れ忘れを確認する。



2 火を扱っているときに別のことに気を取られて、鍋を焦がしてしまう場合



事前の準備と安全な用具の導入

- ・材料や調味料は準備しておく。
- ・机や台に気がそれる物を置かない。
- ・なるべく1工程ずつ行う。
- ・センサー付きコンロや煙探知機を利用する。

3 今日の献立を思いつかない場合

日付	献立表	使う食材表	不足食材
/			
()			
/			
()			
/			
(木)		小麦、キャベツ(1/4)	
/	さんま火炙き	さんま	
(木)	干しいたけと 豚人参煮	人参 干しいたけ(1/4) 豚	

1週間の献立表を作る

- ・献立を1週間分書き出しておく。
- ・冷蔵庫やホワイトボードに貼る。
- ・宅配サービスの利用もおすすめ。

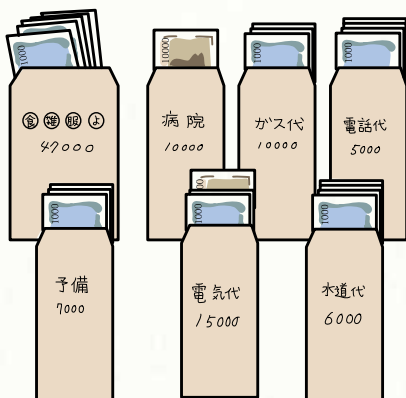
金銭管理の

ヒント

困ること

- 1 月々の生活費の内訳がわからない
- 2 財布にお金が入っていないことを忘れて買い物に行ってしまう
- 3 レジで支払う際に、小銭の計算が上手くできずに手間取ってしまう

1 月々の生活費の内訳がわからない



見えるように書き出す

- ・1ヶ月の内訳を紙に書き出して冷蔵庫に貼っておく。
- ・使う前に食費や光熱費などは封筒に仕分けしておく。

2 財布にお金が入っていないことを忘れて買い物に行ってしまう場合



財布には常時お金を入れておく

- ・財布の中には常時1000円札を3枚程度入れておく。
- ・自信がなかったら、家族に依頼することも大切です。

③ レジで支払う際に、小銭の計算が上手くできずに手間取ってしまう場合



お札で支払う

- ・手間取って周囲が気になる場合は、1000円札や5000円札で支払う。
- ・お釣りで貯まった小銭はまとめて銀行へ持って行き両替してもらう。

掃除の

ヒント

困ること

- 1 整理する場所がわからず、服や物が散らかってしまう
- 2 部屋を掃除する際に、どこまで掃除機をかけたかを忘れて、同じ場所を何度もかけてしまう
- 3 鍵や財布をどこかに置き忘れて、いつも探し回っている

1 整理する場所がわからず、服や物が散らかってしまう場合



片付ける場所を決める

- ・家の中の服や物は必要最低限にしておく
- ・物を置く場所は決めておく。
- ・引き出しやたんすには入っている物を写真やラベルでわかるようにしておく。

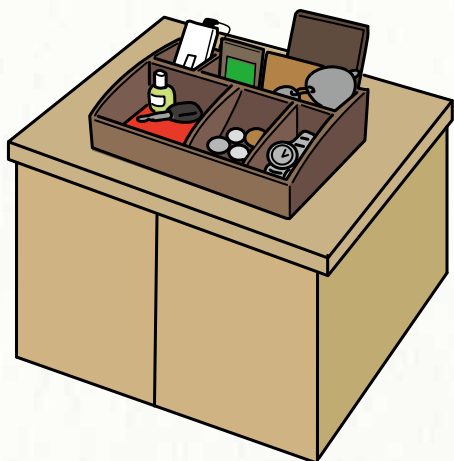
2 掃除機でどこをかけたかわからなくなってしまう場合



掃除機をかける順番を決める

- ・奥の部屋から順番に手前の部屋まで掃除機をかける。
- ・毎回同じ順番でかけるようにする。

3 物をどこに置いたかわからなくなってしまう場合



物の保管場所は決めておく

- ・財布、携帯電話、薬など大事な物は見える場所に置く。
- ・物を置く位置を決める。
- ・座っている場所から手が届く場所に置く。

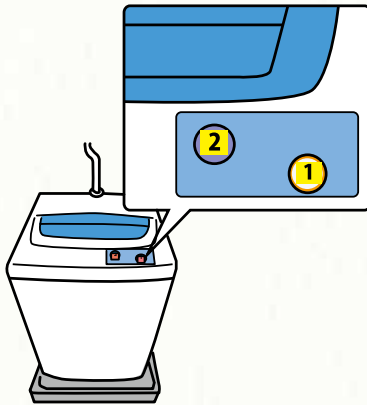
電化製品の使用の

ヒント

困ること

- ① 洗濯機の操作がわからず、混乱してしまう
- ② 掃除機の使い方がわからず、床をきれいにできない
- ③ 炊飯器の使い方がわからず、ご飯が上手く炊けない

① 洗濯機の操作がわからなくなってしまう場合



ラベルの活用

- ・使わないボタンは隠しておく。
- ・使うボタンを蛍光色で目立たせる。
- ・押す順番に数字を貼る。

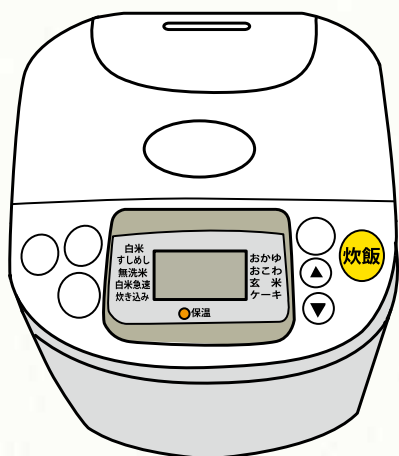
② 掃除機の使い方がわからなくなってしまう場合



ほうきやモップの活用

- ・掃除機ではなく、ほうきやモップを使って部屋をきれいにすることも有効です。

3 炊飯器の使い方がわからなくなってしまう場合



ラベルの活用

- ・ボタンを蛍光色で目立たせる。
- ・ラベルを活用する。

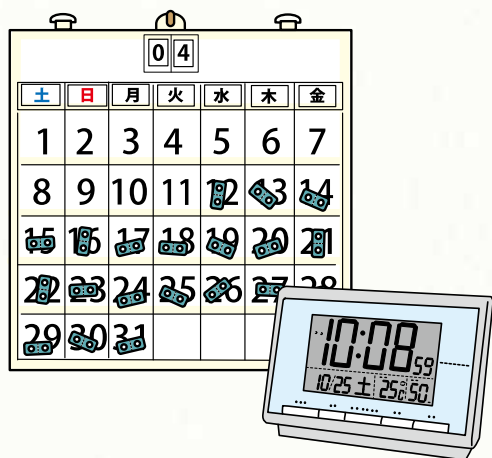
服薬管理の

ヒント

困ること

- ① 日付がわからなくなって、どの薬を飲めばいいのかわからない
- ② 必要な薬を飲み忘れたり、飲みすぎたりする

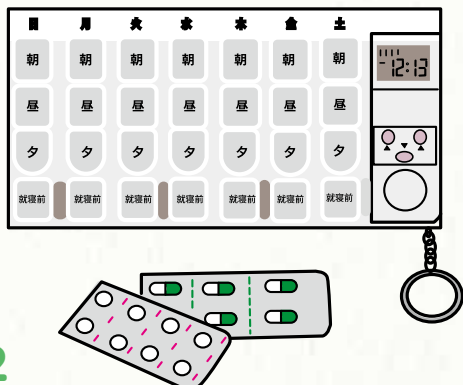
- ① 日付がわからなくなって、どの薬を飲めばいいのかわからなくなる場合



一包化とタペストリーの利用

- ・主治医や薬局に一包化をお願いする。
- ・タペストリーをカレンダーや卓上時計の近くに設置して、薬をセット。
- ・セットや確認は、家族にお願いしてもいいでしょう。

- ② 薬を飲み忘れる場合



アラームの利用

- ・薬を飲む時間に音が鳴るように、タイマーや携帯電話のアラームをセット。

電話の利用の

ヒント

困ること

- 1 電話をかけようとした際に、電話番号を忘れてかけられない

- 1 電話番号がわからなくなってしまう場合



電話番号を登録

- 人の名前と番号を登録する。
- ボードを活用する。

洗濯の

ヒント

困ること

- 1 汚れた服か、きれいな服かわからなくなる
- 2 洗濯機をかけたまま忘れてしまう

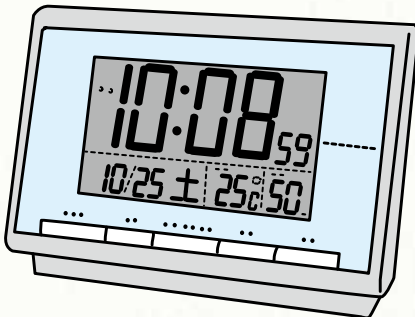
1 汚れた服か、きれいな服かわからなくなる場合



洗濯用具の場所を決める

- ・洗濯する衣類用のかごと
取り出し用のかごをわける。
- ・色を分けたり、ラベルを貼る。

2 洗濯をかけたまま忘れてしまう場合



タイマーの活用

- ・終了時間に合わせてアラームが
鳴るように設定する。



Handwriting practice area with 15 horizontal dotted lines.

「生活行為を続けるためのヒント集」について

認知症には至っていないくとも、頻繁な物忘れに伴う不安や焦燥感はある年齢に達した人なら誰もが経験しているところ。私もその例外ではありません。この不安や焦燥感をなくすことができれば、認知症の問題のかなりの部分は解消できると言っても過言ではありません。そのためには、年相応の物忘れやMCIの段階から、不安や焦燥感を和らげる工夫をすることが大切です。そのために取り入れた生活上の工夫は、認知症になっても継続して役に立つはず。あるいは、認知症に至ることを阻止する効果も期待できるかもしれません。

その意味では、このヒント集は、対象を「軽中度者」より前倒して、認知症に限定することなく、物忘れにより生活上何らかの支障を感じた人、誰もが使えるものにしたほうがよいのではないのでしょうか。名称も、「物忘れで困っている人の

ためのヒント集」とした方が、認知症の人だけでなく、より多くの人に役に立つものになると思います。

生活上の悩みは人それぞれです。このヒント集が今回で終わりではなく、より豊富なヒント集となり、世の役に立つものとなることを期待します。

公益社団法人認知症の人と家族の会
副代表理事 田部井 康夫

私と似た様な悩みを抱える皆さんが、生活行為の中でストレスを感じる場面があるかと思います。このヒント集がいかにストレスの解消に役立つか。

それが自らの認知症の有効な薬になることを実感し、皆さんに感謝している今日この頃です。

町田市つながりの開 DAYS BLG!
非常勤講師 生川 幹雄



認知症の
リハビリテーションモデルに基づく、
生活行為を続けるための

ヒント集