

# 認知症の人と、 ご家族介助者のための 暮らしのヒント集

—いつまでも、住みなれたご自宅で暮らしていただくために—



この小冊子は、認知症の人やご家族介助者の方が執筆した著書から、ご本人やともに暮らす人たちの、身近な工夫を集めたものです。一部海外文献も参考として加えています。さらに収集をすすめ、内容の充実を進めていきます。









# はじめに▶

この小冊子では、認知症の人が、長く住みなれたご自宅で暮らしていただくことを目的としています。特有の危険を避け、生活でのトラブルを減らしご本人とご家族介助者が、リラックスして暮らしていくための工夫を集めました。これまでのケアの視点にとらわれることなく、身の回りのものや環境を整える、実践的な工夫に重点を置いています。これらは、**すべての人たちの場合にあてはまるものではありませんが**、1つでも該当することがあればすぐにでも実践していただければ幸いです。

※ポイントになる部分は **ライン** をひき、見やすくしています。

※若年性認知症の人向きに  を、レビー小体型認知症の人向きに  をつけています。



心身に無理のない暮らしを	① リラックスできる暮らしに……………	1
	② 庭いじりの楽しみ……………	2
ご自宅での事故を防ぐために	③ 自宅環境の工夫……………	3
	④ 照明の工夫……………	4
健康のために快適な睡眠を	⑤ よりよい睡眠のために……………	5
	⑥ ベッドルームの工夫……………	6
安全な調理と食事のために	⑦ キッチンでの調理……………	7
	⑧ 食事の工夫……………	8
浴室やトイレの使用について	⑨ 浴室の安全快適な利用……………	10
	⑩ トイレや洗面所での工夫……………	11
洗濯と収納について	⑪ 適切な衣服と収納について……………	13
	⑫ 洗濯と掃除について……………	15
服薬について	⑬ 薬の安全で規則正しい服用のために……………	16
飲酒、喫煙などの嗜好品について	⑭ 飲酒について……………	17
	⑮ 喫煙について……………	17
もの忘れに対する工夫	⑯ 生活の記録を残す……………	19
	⑰ スケジュールの管理……………	20
	⑱ ものの置き場所を忘れないために……………	21
	⑲ お金の管理……………	21
仕事を継続するために	⑳ 仕事の継続……………	22
	㉑ コミュニケーションの工夫……………	23
外出の不安を取り除くために	㉒ 買い物をスムーズに……………	24
	㉓ 外出を楽しく安心に……………	25

# 心身に無理のない暮らしを

認知症になると、これまでできていたことが難しくなり、ストレスの多い生活になってしまいます。リラックスできる環境づくりや声かけによって、妄想や徘徊といった症状を軽くしたり予防につなげたりできます。なじみの環境を維持することも有効です。

## ① リラックスできる暮らしに

- 昼間に適度な運動やレクリエーション活動などを行うことで、夜ぐっすりと眠れるといった効果が期待できます。
- 毎朝のラジオ体操や散歩、また、ときどきマッサージを受けることも心身を良い状態に保つことにつながることがあります。
- カラオケに参加することでリズムと音程のトレーニングができ、脳が活性化され気分の向上につながることがあります。
- 水彩、陶芸、粘土と様々な作品を作る活動は脳の活性化に有効とされています。



- 疲れたときは耳鳴りや持続力・注意力低下が起こることがあります。そんなときは、耳栓をしたり、イヤホンで好きな音楽を聞くことでストレスを和らげる効果があります。
- リラックスしたいときや心の平静を取り戻すためには、無理に外出せず、好きな写真集や絵本、美しい風景DVDを眺めると良くなることがあります。



若年性認知症の人向き▶







## ② 庭いじりの楽しみ

- 庭の木々を眺めることで、認知症の人の心が落ち着くことがあります。  
花や草木は、季節ごとに色の変化や面白みの感じるものを選びましょう。
- プランター数個や植木鉢などの小さなガーデニングでも認知症の人たちにとって、心落ち着く場所になることがあります。
- 鳥や蝶などが元気に飛びまわる植物を選ぶと、目からの刺激が記憶の引き金となり落ち着くことがあります。
- 適度な花の香りはその人の記憶に働きかけます。ただし、香りが強い花木が多すぎると、混乱の原因となる場合があります。
- 庭には、全く姿が見えなくなる部分を作らないようにしましょう。  
また、勾配や段差がある場合は手摺を取り付けると安心です。



# ご自宅での事故を防ぐために



認知症の人は、認知症でない人に比べて転倒の危険が高いことが知られています。転倒しにくい環境づくりや転倒しても怪我しづらい環境づくりが望まれます。また、火災や異食(食べ物ではないものを口にすること)を避けるために点検、片付けを行いましょう。

## ③ 自宅環境の工夫

- 認知症の人の暮らしでは、転倒することが多くあります。階段の上り下りが原因であることも多いため、生活の中心を1階に移すこともご検討ください。
- 認知症では足の運びが不安定になる場合も多く、歩行の安全のために、ものにつまずかないようできるだけ家の中を片付けましょう。
- つまずく可能性がある玄関マットなどは撤去するか、めくれないように弱粘着の両面テープなどで固定しましょう。
- 石油ストーブなどの暖房器具は倒れやすく、給油の際も危険です。エアコンなどに切り替えることもご検討ください。
- 刃物やマッチ、ライター、アイロンなど、危険と思われるものは目の届きにくい場所に収納しましょう。
- テーブルタップなどを使ってタコ足配線をしていると、転倒や火災の危険があります。電気コードは引っかからないか、差込みが緩くないか、接触不良はないか点検しましょう。
- ホコリがたまり発火する危険を減らすために、家具の後ろなど、見えにくいコンセントを点検しましょう。
- 洗剤や薬を置き放しにせず、見えにくい場所に収納することで誤飲してしまう危険を減らせます。
- 認知症の人が、自分が今どこにいるのかをわかりやすくするために、家中には「トイレ」「玄関」など見やすい大きな文字やイラストを目の高さに掲げると良いです。



- 認知症の場合、身の回りの急激な環境の変化に落ち着きを失うことが多くあります。一度に大規模な部屋や家具の様様替えを行うことは避けましょう。
- 床の黒っぽい模様を穴と思ったり、光の反射で平面を障害物と思い飛び越えようとしたり、認知症の症状によっては、思わぬ行動を起こし怪我をすることがあります。

#### ④ 照明の工夫

- 転倒事故を防ぐには、部屋全体が均一に明るくなるようにすることが大事です。LED電灯への交換は、明るくなり電気代も安くなるのでおすすめです。
- 夜中にトイレに行くときに、人感式の足元灯を用いて通路を照らすと安全です。ホームセンターで販売されています。
- 落下して事故を引き起こす可能性のあるフロア照明や机に置く照明器具は避けると良いです。
- 火事になる危険を少しでも減らすために、お仏壇のろうそくは電球のものに交換しましょう。
- 特にレビー小体型認知症による幻視がある場合、床に影が出ると怯えてしまうことがあるので、床全体が明るい影が出にくい照明の配慮が望まれます。壁紙をシンプルな無地のものに変更することも効果的です。
- 新たにリフォームを計画する場合、可能であれば眩しさや影が出ることを避けるため、間接照明を用いることもご検討ください。

レビー小体型認知症の人向き ▶





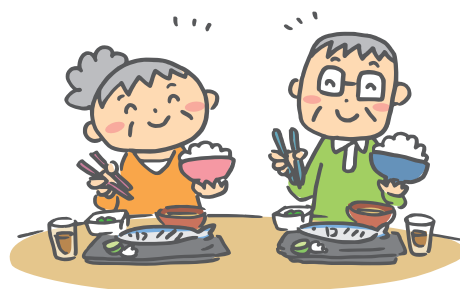
# 健康のために快適な睡眠を



認知症の人は、寝つきが悪く眠りも浅くなりがちです。昼夜逆転の睡眠障害は夜間のせん妄を誘発することがあり、介護する人の負担も大きくなります。寝室の環境を整えるだけでなく、日中の活動や食事など生活のリズムを整える対応が望めます。

## ⑤ よりよい睡眠のために

- 良質な睡眠習慣をつくるためには、**昼間には不規則に昼寝をせず、メリハリをつけた活動を行うことが大切です。**昼寝は「30分以内にする」と決めておくことも良いです。
- 日中に強い光を浴びるほうが夜の睡眠の質が向上すると言われています。**朝起きたときに、カーテンを開けて太陽の光を部屋に取り入れると良いです。**
- 寝る前にカーテン、雨戸を開けておいて、朝を明るくすると、昼夜逆転の解消に役立つことがあります。**
- 規則正しい生活のために、**朝食をしっかりと食べる習慣をつけましょう。**
- 寝る前に**トイレに行く習慣をつけると、眠りを途中で妨げられずよく眠れます。**
- 照明やテレビは必ず消してから床に入る習慣をつけましょう。**
- 睡眠のリズムが乱れる理由を確認するためには、起きた時間と寝た時間、睡眠時間を、手帳やメモに書きとめるのも良いです。**



若年性認知症の人向き ▶





## ⑥ ベッドルームの工夫

- 寝室は快適な温度に設定するように努めましょう。認知症の人は暑すぎる寒すぎる感覚をうまく伝えることができないことがあります。
- 認知症の人は気温や気流の変化に敏感なこともあります。エアコンや扇風機の風が直接当たらないようにしましょう。
- 起き上がりの介助が大変になりそうな人は、ふとんで寝ている場合は早めにベッドを導入することをご検討ください。
- 寝室に大きな時計とカレンダーを見えるように置いておけば、日時をいつでも知ることができます。
- 将来の失禁を考えて、寝室の床を塩ビ床材にしたり、容易にふき取れるように防水マットを敷くこともご検討ください。
- ベッド廻りは機器が多くなりコンセントが数多く必要です。電動ベッドの起き上がり動作や昇降時に、配線が引っかからない高さや位置に離してベッドを配置しましょう。
- ベッドを離れた時刻を介助する人に知らせてくれるベッド見守りセンサーが発売され、普及が始まっています。



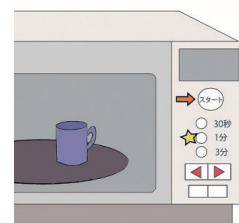
# 安全な調理と食事のために



料理などなじみのある作業は、認知症の予防のひとつになります。また、包丁さばきのように身体で覚えた行為(手続き記憶)は、認知症になっても比較的残ると言われています。火の元など安全対策を行うことで、安心して取り組むことができます。

## ⑦ キッチンでの調理

- 火にかけたことを忘れて鍋を焦がす事故を減らすために、ガスコンロをIHにするか、加熱防止安全装置つき(SIコンロ)に交換する方法が有効です。
- 火災の危険を少なくするため、ガスコンロがある壁に「ガスを使っているときは、絶対に目を離さない!」と張り紙をしましょう。
- 火元の安全のため、湯沸しはやかんよりも、電気湯沸しポットが安全です。
- 2品同時に調理すると手順が分からなくなり混乱することがありますが、1品ずつ時間をかければ調理できるという人もいます。
- 炒めたり焼いたり煮込んだり、ひと工程だけの料理や、切って並べるだけのもの、電子レンジ調理など簡単な作業でできるメニューを準備しましょう。
- 全体の流れがわかるように、料理手順を書いたレシピカードを使って、終わった手順は裏返しにしていくようにすると、間違いを防げることがあります。
- 電子レンジのスタートボタンに色シールを付けたり、どの位の強さにすればいいかを前もってシールで印を付けておくと、ひとりでも使いやすくなります。
- 食事の支度中の玄関チャイムは、手が離せないときは鳴っても応答しないようにすると良いです。
- 調理中、電話は留守番電話にしておきましょう。本当に用事がある人は伝言を残してくれます。







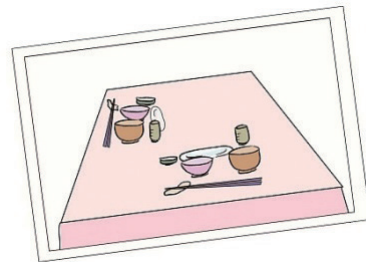
- キッチンに煙感知器やガス検知器を設置してもらい、万が一に備えましょう。
- 防災エプロンや防災割烹着などを使うこともおすすめです。
- 重度の過食の人がむやみに食べてしまうことに対しては、冷蔵庫に鍵をつけることも対策のひとつです。
- 大量に炊飯器から食べてしまわないように、炊いたご飯はラップに包み、小分けにして冷凍する方法があります。パンも同様に小分けして冷凍しましょう。
- ご家族や介助者は定期的に冷蔵庫の中身をチェックし、特に生鮮食品の消費期限が迫っていないかを確認しましょう。

## ⑧ 食事の工夫

- テレビがついていると、食べることに集中できず食べ残しの原因になることがあります。テレビを消して食べると良いです。
- テレビの音量を必要以上に大きくしてしまう場合、メーカーにより最大音量の制限設定ができる製品があります。
- 食器の模様は無地またはシンプルなものがおすすめです。模様が食べ物に見えて本当の食べ物に目がいけないことがあります。
- 机の上は、赤いテーブルクロスに白い皿など、はっきりと違う色合いにするとわかりやすくなる場合があります。



●配膳の写真を撮って貼っておくと、机に何をセットするのかわかりやすくなることがあります。



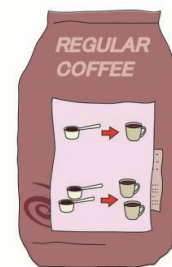
●コップや皿のイラストや写真を食器棚に貼っておくと、置き場所がわかり片付けやすくなる場合があります。

●景色が見える方向や、壁側など、席を変えて認知症の人が落ちついて食べられる環境を探しましょう。



●重度の認知症の人は食べ物を飲み込むことが大変です。食べ物を小さくカットしたり、流動食を用意し、食事中はそばにいてあげるのが良いです。

●重度の認知症の人は、熱いものと冷たいものの区別がつきにくくやけどをする場合があります。食べ物や飲み物の温度に注意して提供しましょう。



●パッケージに書いてあるお茶やコーヒーの作り方を絵やマークにして貼りつけると作りやすくなる場合があります。

# 浴室やトイレの使用について

浴室やトイレには数多くの危険が隠れていますが、できるだけ人の手を借りたくないという気持ちは大切にしてあげたいものです。滑り止めや明るさといった転倒の危険への配慮や、操作のわかりやすい扉や室内設備を選ぶ工夫などが考えられます。

## ⑨ 浴室の安全快適な利用

- 浴室の扉が内開き戸の場合は、転倒後の救出が難しくなる場合があるので、外から緊急取り外しができる折れ戸に交換することもご検討ください。
- ヒートショックの危険を防ぐために、浴室暖房乾燥機などを設置して、浴室と脱衣場の温度差をなくし、適温に暖めておくのが安全です。
- 浴槽内に沈めて使う「滑り止めマット」は、またぎ込み時や、立ち上がり時、滑っての沈み込み防止に非常に有効です。
- 認知症では、次の動作がわからず思いもよらない危険な動きをすることがあります。足の運びがおぼつかなくなる症状も多く、浴室内での転倒予防に大きめのシャワーチェアを置くと良いです。
- 認知症の人のやけどの危険を減らすため、給湯器側でお湯の最高温度を42～43℃程度に調節します。湯・水にわかれた水栓の場合、大きな文字で「湯・水」を表記します。

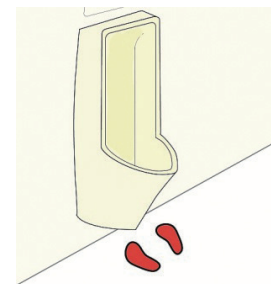
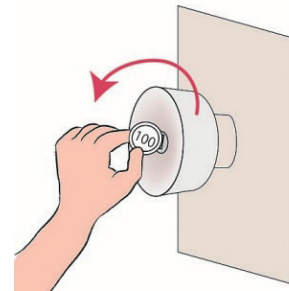






## ⑩ トイレや洗面所での工夫

- 認知症になると、中から鍵を閉めてしまって開けかたがわからなくなることがあります。トイレの扉の鍵を外からコインなどで開けられるタイプにしましょう。
- 万が一トイレ内で倒れたときに備えて、改修する場合、トイレの扉は外開きとし、鍵は外部から開錠できるタイプに交換する方法があります。
- 水回りをリフォームするときは、リモコンボタンが多いと操作が難しくなるため、シンプルに操作できる便器や水栓器具を選びましょう。
- 全ての操作がボタン式の便器の場合、洗浄ボタンは大きくわかりやすく、その他のボタンより目立つようシールなどで印をつけましょう。
- 流し忘れのトラブルをなくすために、自動洗浄式の便器が増えています。
- 夜中にトイレの位置がわからなくて歩き回ってしまうことがあります。この場合は夜間に電気をつけて扉を開けておくようにすると良いです。
- 手摺を適切な位置に設置することで、つかまりながら手順を確認できトイレでの立ち座りやズボンの脱着や介助が楽になることがあります。
- 靴の中敷などを使って、足を置く位置が分かるようなマークを付けたり、洋式便器の内側に小便をかける位置に目印シールをつけると、トイレを汚しにくくできます。





- 電灯をつけ忘れて用を足すのを防止するためには人感式の照明器具を選ぶと良いです。
- トイレトーパー、タオルなどの収納場所にとまどい始めたら、目につきやすくわかりやすい場所に置き、そこが収納場所であることを表示したシールを貼っておくと良いです。
- 一定量しか出ない自動水栓に交換すると、手洗いで水を止めるのを忘れて、ためたまま放置して水浸しにしてしまうことを防ぐことができます。
- 自動水栓はうまく使えなくても、昔ながらの蛇口なら使えるという人もいます。どのような水栓が使えるのか確かめましょう。
- ボトルやチューブの洗面用品に、使っている様子がわかる絵や写真を貼っておくと、使い間違いを防ぐことができます。
- 電動歯ブラシを使うことで、スピーディーに歯磨きができ、磨き残しを少なくできます。



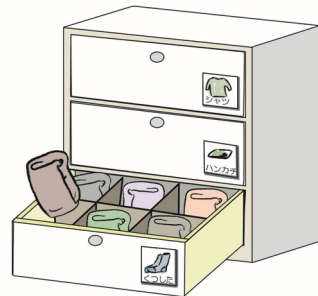
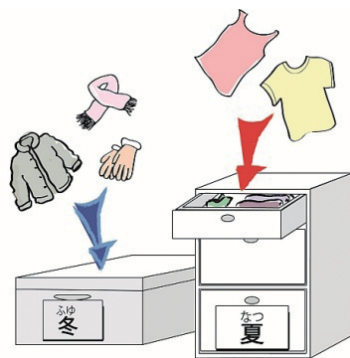
# 洗濯と収納について



洗濯や掃除などの家事は、料理に比べて安全に行うことができ、本人の自信にもつながります。どこに何をしまうのかわかりやすくマークを付けたり、機械のボタンやダイヤルに印を付けて操作をわかりやすくするといった工夫が考えられます。

## ⑪ 適切な衣服と収納について

- 認知症が進むと季節や気温に合わせた衣服選びが難しくなることがあります。あらかじめ季節に合わせた服だけを引き出し・タンスに入れておくと、適切な衣服を自分で取り出せます。
- 外出着と室内着の判別がつかない場合は、「家で着る」、「お出かけで着る」とタンスの段で分け、書いて表示することで判断がしやすくなります。
- 毎日の着替えがおっくうになる場合は、下着と上着を7着準備して「曜日」のマークを付けておくと、同じ服でも毎日着替えて清潔にできることがあります。
- 着替えをする場所に着替え手順をイラストで描いたカードを貼ると、着替えやすくなる場合があります。
- 洋服の整理が難しくなり混乱する場合は、手持ちの衣服の枚数を大きく減らすなど工夫をしましょう。
- 本人が嫌がる場合は、本人と一緒に整理をする、捨てるのを嫌がる場合は「保留ボックス」をつくって、「ここに入れておこうね?」とひとまず仮置きする方法もあります。







- 着替えが難しくなってきたら、着やすく動きを制限しない服を選びましょう。例えば、ボタンやファスナーのない、ゴムなどの伸縮性のあるものが良いです。
- 靴紐を結ぶのが難しくなってきた場合は、マジックテープやスリッポンなどの紐無しタイプの靴を選ぶと、自分で履きやすくなる場合があります。また外部でもゴム底の室内履きを使うと、滑って転倒することを防げます。
- 足の運びが不安定な場合は、ノーヒールの靴を使用すると良いです。
- なにか疑問な点がある場合は、介護支援担当者、かかりつけ医師や作業療法士などの専門家に相談しましょう。





## ⑫ 洗濯と掃除について

- 洗剤の適量が分からず使いすぎてしまうときは、ワンプッシュ式の容器を使うと一回に使う量がわかりやすくなります。
- 洗剤や柔軟剤などの容器の種類がわからなくなる場合は、容器に大きく書いたり、色やイラストのついたわかりやすいマークをつけると良いです。
- 衣服を購入する際に、洗濯が簡単な色や素材のものを選ぶと、失敗を防ぐことができます。
- 洗濯機はボタンの文字が大きいシンプルなものを選ぶと戸惑いが少なくなります。ボタンやダイヤルに直接、文字や番号で押す順番を記すか、絵やシールで印をつける方法もあります。
- 洗濯物、洗剤、柔軟剤の、置き場所がわからなくなる場合は、それらの置き場所にその容器の図や写真を貼ると、それぞれの置き場所がわかりやすくなる場合があります。
- 干し方やたたみ方がわからなくなる場合には、洗濯ばさみが10個位の小さいハンガーを使うと比較的取扱いが楽にできる場合があります。
- 取りこんだ洗濯物をしまうことが難しい場合は、引き出しに絵や写真を貼る、引き出し内部に入れるものに合わせた仕切りを付けるなどの方法もあります。
- 浴槽を洗うときに、こすり過ぎたり、洗い残したりうまくできないときは長くて大きなスポンジを使うと、こする回数が減って万遍なく掃除できる場合があります。



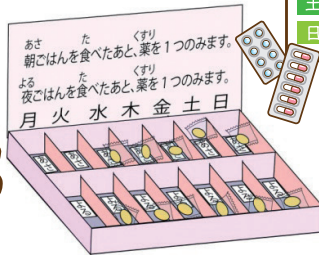
# 服薬について



服薬には、薬が飲みづらい、薬に否定的である、薬を飲み忘れるなど、さまざまなトラブルがあります。特に、飲み忘れや既に飲んだことを忘れてしまう問題には、投薬カレンダーや複数の薬をまとめて包装するといった工夫が考えられます。

## ⑬ 薬の安全で規則正しい服用のために

- 薬の飲み忘れを防ぐために、ポケットが2週間分ついた「投薬カレンダー」に薬をセットすることで、服用をチェックできます。
- ジッパー付きの小袋に朝、昼、晩と書いて分類しておき、そこから介助する人が一日分を机の上に置く方法もあります。
- 薬局であらかじめ複数の薬を透明で中身の見えるブリスターパックに包装してもらい、1回ごとに押し出して使う方法もあります。
- 多くの薬を自宅に保管しておくことは危険です。誤った服用を防止するために、不要になった薬は薬剤師に返却しましょう。
- 重度の認知症の場合、誤飲を防ぐため、介助する方が一日の服薬量以外の薬は手の届かないところに保管しましょう。
- 携帯電話のアラーム機能を使うと服薬時間に音と画面で薬を飲む時間を教えてくれます。
- スマホの服薬管理アプリを使うと、自分と介助者の携帯電話に服薬のお知らせを送ってくれます。電子カレンダーで服薬の促しと確認を行えるものもあります。



若年性認知症の人向き ▶



# 飲酒、喫煙などの嗜好品について



過度の飲酒はさまざまな病気の原因になりますが、認知症の原因になることもあります。また、喫煙は火災の原因になることもあります。飲酒量や喫煙所のルールを決めたり、万が一のときに火災になりにくくする工夫が必要です。

## ⑭ 飲酒について

- 認知症の人は飲酒したこと自体を忘れて、お酒を飲み続けてしまうことがあります。ご家族や介助する人が見守り、チェックしましょう。
- 適量の飲酒にしたい場合は、お酒のビンやカンを多量に持たず、飲んでもよい分だけストックすることで飲酒量を減らせることがあります。
- どうしてもうまくコントロールできない場合は、介護支援の担当者や医師とアルコール摂取について話し合みましょう。飲酒に関わる重要なアドバイスを得ることができます。

## ⑮ 喫煙について

- 火災の危険を減らすために、「ここで吸う」と喫煙場所を決めておきます。喫煙時間を食後に限るなど、なるべく規則正しい喫煙習慣となるようにしましょう。
- タバコでの火災を防ぐために、床材や畳のコゲ跡をよく確認して下さい。喫煙する部屋では周りに新聞など燃えやすいものは置かないように目を配りましょう。
- 手がふるえ、衣服にタバコの焦げ穴が空くようになったら木綿の衣服や肌着などが安全です。化学繊維の衣服は万が一の着火時に燃え広がることもあり要注意です。







- 重度の認知症の場合は無意識に触れてしまわないように、ライターなどの着火具をわからないところにしまっておくと良いです。操作の分かりにくいライターを使うことも良いです。
- 緊急時に素早く避難できるように、危険性が高いと考えられる部屋に煙感知器／火災警報器を設置することが望まれます。ホームセンターなどで比較的安価に販売されています。
- 緊急時のため消火器を用意し使い方を確かめておきましょう。
- 住まいの改修を行うことがある場合は、可能であれば家具やカーテンの素材を燃えにくいものに交換しましょう。
- 最良の選択は禁煙です。禁煙のアドバイスと情報をもらう方法は、きんえん電話相談室(03-5360-1522)や、各市町村の保健相談が利用できます。



# もの忘れに対する工夫



認知症の中核症状に記憶障害(昨日のことを覚えていない、予定や約束を忘れてしまうなど)や見当識障害(今日が何日か、今どこにいるのか、あの人が誰か、わからなくなる)があります。忘れず、また、見つけやすくするメモの工夫がありますが、特に最近の若年性認知症の人のなかには、パソコンやスマートフォンを活用している人もいます。

## ⑩ 生活の記録を残す

- メモ帳とペンをセットにして首から下げて持ち歩くようにすると、手軽に記録を残せ、次の行動の手助けになることがあります。
- 体調が悪くなったときに、自分の顔写真を携帯電話で撮ることで、そのときの表情と時刻を正確に医師に伝えることができます。
- 誰がいつ家に来たかわからなくなる場合、来訪者ノートに書いておくことで、記憶を呼び起こす助けになります。
- ボイスレコーダーに覚えておきたいことや予定を録音しておく、メモを取るかわりとなり、役立つことがあります。
- 認知症の初期にはパソコン、タブレット端末などをなるべく早いうちに習うと、その後にとっても役に立つことがあります。
- パソコンで日記をつけると日々の記録が残るので安心です。昨日のことを思い出せない場合でも調べることができます。
- フェイスブックやツイッター、ブログは活動の記録として記憶保持の役に立つことがあります。ただし、個人情報を守れるかを見きわめる必要があります。



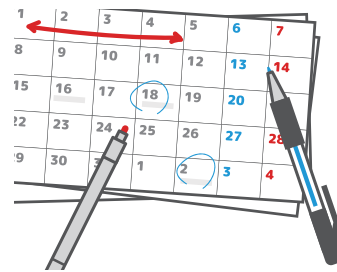
若年性認知症の人向き ▶





## ⑰ スケジュールの管理

- 用事があるときは大きなカレンダーにメモします。そのカレンダーのまわりにスケジュールなどの情報を集めると良いです。
- たくさん文字があり、かえって読み取りにくくなる場合には、カレンダーに記録する項目は3つだけにして、終わった用事は消していくと良いです。
- あらかじめ、1日もしくは1週間の予定表に記入しておきます。予定はいつだった、何をやる日かを容易に知ることができます。
- カレンダーは、今日の日付を見やすくするために、過ぎた日を×印で消していくとうまく利用できることがあります。
- 文字の輪郭がはっきりした大きな時計を、台所やダイニング、居間の見やすい位置に設置すると時間を意識しやすくなります。
- 日付と曜日が表示できる大きなデジタル時計を使うことも良いです。
- 気温と湿度を音声でしゃべり熱中症を予防するタイプなど多機能なものも販売されています。
- 約束の日時を携帯電話のリマインド機能を使って、たとえば数日前、数時間前、数十分前の最低3回のお知らせをセットすることもできます。
- パソコンに慣れた方の場合、グーグルカレンダーなどでスケジュール管理をすると、画面に今日の日付が表示され便利です。





## ⑱ ものの置き場所を忘れないために

- 家の中が散らかっていると、危険ですし頭の整理もできなくなります。不要なものを処分し片付けると、心の安定に効果を発揮することがあります。
- ものの整理が難しくなり、本人が片付けるのを嫌がる場合は、本人と一緒に整理したり、捨てるのを嫌がる場合は「保留ボックス」を作るなどして、「ここに入れておこうね?」とひとまず仮置きする方法もあります。
- 眼鏡やテレビ・エアコンのリモコン類など、ものを置いた場所がわからなくなるもの忘れが多く起こります。よく使うものを置く場所を決め、定位置に色のついたシールを貼ると見つけやすくなります。
- 家の鍵、財布、携帯電話などの「外出セット」は、よく目に付く定位置にまとめて置くと良いです。
- 家や自転車の鍵がなくなる、置いた場所がわからなくなるときは、必要な鍵だけに目立つ色のキーホルダーをつけましょう。
- 財布や鍵が見つからなくなった場合の位置をブザーで知らせてくれる、キーファインダーという小さな装置が比較的安価に販売されています。

## ⑲ お金の管理

- 通帳と印鑑の管理は、家族や介護支援関係者と話し合いを行い、しっかり確実に行うようにしましょう。
- お金の管理のルールを決めましょう。1ヶ月におろす回数、金額などを決め、現金をおろしたらすぐ記帳して使い道を記入しましょう。



若年性認知症の人向き ▶





# 仕事を継続するために



認知症を発症した場合、仕事とのかかわり方が変わってきます。特に若い人の場合、経済的な面でも雇用の継続は大きな問題です。また、認知症のため疲れやすく、フルタイムで働くのが難しい人もいます。働き方を含め、職場の人と相談しながらより良い職場環境を整えることが望めます。

## ⑳ 仕事の継続

- 複数の作業を同時に行うことが苦手になってきたら、朝一番にその日の仕事を箇条書きにして、手順をメモしましょう。
- 仕事の手順を書いたり、指示事項をメモしたり、首から下げたメモ帳とボールペンを仕事場でフル活用している人もいます。
- あらかじめ予定を入力したスマホのアラーム機能は便利です。その日のすべきことを必要に応じて知らせてくれます。
- リビングなどの壁に仕事用カレンダーを張って予定を書き込み、家族の方にも予定を共有してもらいましょう。
- 安全な通勤のために、なるべく出発時間や交通手段、歩行ルートは同じにしましょう。
- 認知症の人は通常の人より疲れやすくなります。可能であれば一日の仕事をひとつだけに絞り、2つ以上入れない方が良いです。
- 認知症の人は、つい時間のことを忘れてしまいやすくなります。各部屋の目立つ場所に大きな時計をかけてすぐに時刻がわかるようにしましょう。
- 机のメモは最小限にし、使い終わったメモはすぐ破棄するようにしましょう。そうしないと、あとで終わったかを認識できずに不安になります。
- 会社の机から離れるときは、目印を置いて、もとの机に戻れるようにしましょう。
- 同僚・上司の顔が覚えられない場合、名札や座席表を机において確認しましょう。携帯電話に社員の写真と名前を保存する方法もあります。



若年性認知症の人向き ▶





- 予定や約束などは携帯電話のリマインダー機能を使用するとともに、カレンダーと手帳を併用して管理しましょう。

## ②1 コミュニケーションの工夫

- まわりが騒がしいと会話に集中できなくなります。できるだけ静かな場所で会話すると落ちつくことがあります。
- 会話は1対1ですと良いです。話の途中で割り込みが入らないようにすると会話がうまくいくことがあります。
- 家族や友人など大切な人を忘れないよう、室内に家族や友人たちの大きな写真に名前をつけて飾っておく方法もあります。



- 会った人の顔や名前を忘れないように、タブレットや携帯電話で写真を撮らせてもらって、その人の名前を入れて保存しておく、電話が鳴った時にその写真が出るようにできます。



若年性認知症の人向き ▶





# 外出の不安を取り除くために

外出時にも記憶障害(買い物予定を忘れてしまうなど)や見当識障害(今いる場所が分からなくなる)で困ることがあります。また、自分の困っていることを周りの人に上手に伝えられないこともあります。メモやヘルプカードなどの工夫が考えられます。

## ② 買い物をスムーズに

- 「**買い物リスト**」と「**買ってはいけないもののリスト**」の両方を作ります。カゴに入れた商品を買物リストから消していき、買い忘れが無いようにすると良いです。
- お菓子など同じものを何度も買わないように「**〇〇を買わない**」など、**買わないメモ**を部屋のドアに貼ると不要なものを買わなくなることもあります。
- 買い物のとき同時にいくつかの店に行く予定がある場合、行くべき店がわからなくなることがあります。途中で混乱しないように**行動メモ**にお店の**順番**を書いてから行きましょう。
- 後ろの人を待たせたくない思いから、ついお札で支払い、財布に小銭が多く貯まることがあります。あらかじめ**チャージ**できる**買い物カード**を使うことも良いです。
- 通販は注意が必要です。以前購入したことを忘れて何度も買ってしまうことがあります。使っていない商品を大量に抱えることになります。特に不要な「**お得で便利な月ごとの定期購入**」には周りの人も気を配るようにしましょう。





## ②③ 外出を楽しく安心に

- 外出をあきらめないように、初めてのところに行くときは、だれか一緒に同行してくれる人を探すのが良いです。
- 外出する前に慌てたり忘れものをしないよう、お出かけ用品一式を目立つ色のメッシュポーチにセットしておくとうっかりやすくなります。
- 外出に使う地図の最初のページに、出発と帰宅のバスの時間、迷子の際の対処法、頼れる人の電話番号を書いておくとう安心です。
- スマホのカバーに暗証番号などを入れておくと、忘れても電話がかけられない事態を防げます。指紋認証で起動するスマホも便利です。
- 「私は認知症です。私が困ったときにはあなたのお力をお貸しください」と書いたヘルプカードを持っておけば、道に迷ったときなどに役に立ちます。
- バスや電車の運賃の支払いをスムーズにするために、交通ICカードを活用すると良いです。リール付きのカード入れに入れると紛失しにくくなります。
- どうしても順路を覚えられないときは、家からバス停、バス停から会社、会社からバス停、バス停から家、など写真付きの地図を順番通りに見て移動すると迷いにくくなる場合があります。
- 外出先でカバンやコートを忘れることがあります。ものを置くときは目に見える位置に、特に出口側に置くようにすると良いです。
- 家のなかに閉じこもらず、外に出かけて生活に潤いを与えるために、美術館など障害者割引のある施設をリストアップして書いておく人もいます。





- 認知症では外出して戻れなくなることが起こります。その時のために、靴に住所と名前と電話番号を書いておく人もいます。電波発信機を内蔵して詳細な居場所が分かるようにしたGPS見守りシューズが販売されています。
- ポケットの中に本人の氏名、住所、電話番号、介助者の連絡先と氏名を書いたカードホルダーを持ち歩きましょう。
- もし本人が眼鏡着用者なら眼鏡ケースの中に住所と名前を書いたり、ラベルを貼りつけておくといいです。
- 近くの交番に、家族が迷子になる可能性を通知しておくことで、警察は状況を理解し、行方不明になった場合の対応がしやすくなります。
- 携帯電話のGPS機能は、ご家族が行方不明になった人の居場所を探すのに有効です。(docomoイマドコサーチなど)
- 手の甲に大切なことを書いておくのも役に立つことがあります。
- 電車で移動するときは、前日にインターネットの乗り換え案内ページで到着時刻と乗り換え駅を調べておきます。到着時刻を知っていれば、途中の駅が気になることが減ります。
- 外出する前に困ることとして、行き先や予定の時間を忘れるということがあります。出かける前に行動予定ソフトのアラームをセットしておくといいです。



若年性認知症の人向き ▶



## あとがき

---

この小冊子は、認知症の人や介助するご家族などが執筆した書籍や海外の認知症関連の文献の中から、認知症特有の不便さを補う「暮らしの工夫」を集めたものです。比較的軽度な認知症や認知機能障害の人たちへのお役立ちガイドを目指しています。認知症の人が遭遇しがちな危険を回避し、日常生活でのトラブルを少なくし、リラックスしてその人らしく暮らしていただきたい。なるべく簡単な工夫で住みなれたご自宅での尊厳のある自立生活を維持してほしい。そんな願いから編集を始めました。疾患の種類や段階は様々で、まだまだすべてを網羅できていません。個々の症状にはどれも個人差があり、ここに記載されたアドバイスがすべてのケースで効果的なわけではありません。この小冊子から、不便さを補う暮らしの工夫をひとつ見つけてピックアップしていただき、簡単なことから試みていただければ嬉しく思います。

※この小冊子のPDFファイルを、福祉のまちづくり研究所のホームページで公開しておりますので、合わせてご活用ください。

<https://www.assistech.hwc.or.jp/>

## 協力

---

- ・公益社団法人認知症の人と家族の会 大阪府支部
- ・神戸大学大学院保健学研究科 種村留美 教授
- ・神戸大学大学院保健学研究科 長尾 徹 准教授
- ・神戸大学大学院保健学研究科 野田和恵 准教授
- ・島根大学大学院総合理工学研究科 田中直人 特任教授
- ・神戸芸術工科大学芸術工学部 相良二郎 教授

アンケート調査・聞き取り調査には認知症の人と家族の会大阪府支部会員の皆様に、また、執筆にあたり、上記の皆様に多大なるご協力をいただきました。謝意を表します。

## 参考書籍等

---

- |   |           |                 |
|---|-----------|-----------------|
| ① 私、バリバリの認知症です  | 太田正博 ほか3名 | クリエイツかもがわ       |
| ② 認知症を乗り越えて生きる  | ケイト・スワファー | クリエイツかもがわ       |
| ③ 認知症の私は「記憶より記録」  | 大城勝史      | 沖縄タイムス社         |
| ④ 認知症になっても人生は終わらない  | 丹野智文他18名  | 株式会社 harunosora |
| ⑤ 認知症になった私が伝えたいこと   | 佐藤雅彦      | 大月書店            |
| ⑥ ルポ 希望の人びと   | 生井久美子     | 朝日新聞出版          |
| ⑦ 認知症になってもだいじょうぶ!   | 藤田和子      | 徳間書店            |
| ⑧ 母さんごめん。50代独身男の介護奮闘記   | 松浦晋也      | 日経BP社           |
| ⑨ Cognitive Impairment and Dementia: A Practical Guide to Daily Living for Family Caregivers, Compiled by Suzanne Cahill PhD & Vanessa Moore, DSIDC St James' Hospital, Dublin.<br><a href="https://www.cardi.ie/publications/cognitiveimpairmentanddementiaapracticalguidetodailylivingforfamilycaregivers">https://www.cardi.ie/publications/cognitiveimpairmentanddementiaapracticalguidetodailylivingforfamilycaregivers</a> (閲覧日2019年3月1日) |           |                 |

初版 2019年3月31日  
兵庫県立福祉のまちづくり研究所  
居住支援ミッション  
兵庫県神戸市西区曙町1070  
TEL 078-925-9283  
FAX 078-925-9284  
<https://www.assistech.hwc.or.jp/>

HYOGO  
**ASSISTECH**

兵庫県立 福祉のまちづくり研究所  
Hyogo Institute of Assistive Technology

