できないと思っていたことがちょっとした工夫でできるかも

もの忘れでお困りの方と支援者のための

くらしのあれこれヒント集









生活協同組合コープかごしま
（一社）鹿児島県作業療法士協会かごしま認知症ＯＴネットワーク

目　次

■ はじめに …… 1

■ 日常生活編 …… 2〜39
1．電話 …… 3
2．掃除 …… 6
3．洗濯 …… 8
4．調理 …… 10
5．買い物 …… 12
6．外出 …… 14
7．お金の管理 …… 16
8．薬の管理 …… 18
9．スケジュール管理 …… 20
10．着替え（更衣） …… 22
11．身だしなみ（整容） …… 26
12．お風呂（入浴） …… 30
13．食と栄養 …… 33
14．運動 …… 37

■ 心理・行動編 …… 40〜46
1．不安・焦燥感（ソワソワ・イライラ） …… 41
2．妄想（もうそう） …… 42
3．易怒性（怒りっぽい） …… 43
4．意欲の低下（アパシー） …… 44
5．抑うつ …… 45
6．我慢ができない〈脱抑制（だつよくせい）・易刺激性（いしげきせい）〉 …… 46

■ 実際にやってみよう練習日記 …… 47

■ 認知症の人と家族の会より …… 49

■ 編集後記／編集協力者／協力 …… 50

■ あとがき …… 51

はじめに 「できた」を増やして、「健康づくり」

認知症は、日付や時間、場所を忘れたり、さっきまでしていたことを忘れたりと、もの忘れが多くなります。そうなると、薬の飲み忘れがあったり、同じものを買ったり、お金の計算や管理が苦手になったりなど生活のしづらさが出てきたりします。しかし、もの忘れが多くなっても、食材を切ったり、剥いたり、洗濯物をたたむなど問題なくできる得意な生活行為も多くあります。この得意なことは個人によっても異なりますが、これまでの生活で習慣的に体で覚えた記憶は残りやすいと言われています。従って、まずは本人の「できること」に目を向け、継続していくことが基本となります。

一方で、前述のとおり苦手になる行為も増えてきます。しかし、よく観察してみると、現在できないと思ってしていない（させていない）行為でも実際やってみるとできることもありますし、見方を変えたり、ちょっとした工夫で成功することは多々あります。大事なのは上手くいかない理由を考えることです。

このヒント集は、日常の様々な生活行為で本人または家族が「困りやすい」ことを例示し、その「上手くいかない理由」を考え、これまでの成功体験からいくつかのヒント（解決策）を提案しました。経験したことや経験しやすい事柄を挙げていますので、本ヒント集をご覧のみなさまが、ぜひご活用いただけますと幸いです。また、最終ページに練習日記も付けていますので、実際やってみてどうだったかを記録すると「できた」が増えていくのが見えるようになっています。

多くの「できた」を積み上げて「できる」にしていきましょう。

尚、本ヒント集は、日本コープ共済生活協同組合連合会の助成を受けて、生協コープかごしまと、一社）鹿児島県作業療法士協会かごしま認知症OTネットワークが共同で作成したものです。

平成31年3月吉日

生活協同組合コープかごしま
一般社団法人鹿児島県作業療法士協会
かごしま認知症OTネットワーク

【日常生活編】

困ること
上手くいかない理由
ヒント

1. 電　話

家族、友人などと交流するツールです。
携帯電話を使用することで、場所に限らず使用することができます。
近年では、見守り機能や安否確認として活用されています。

困ること

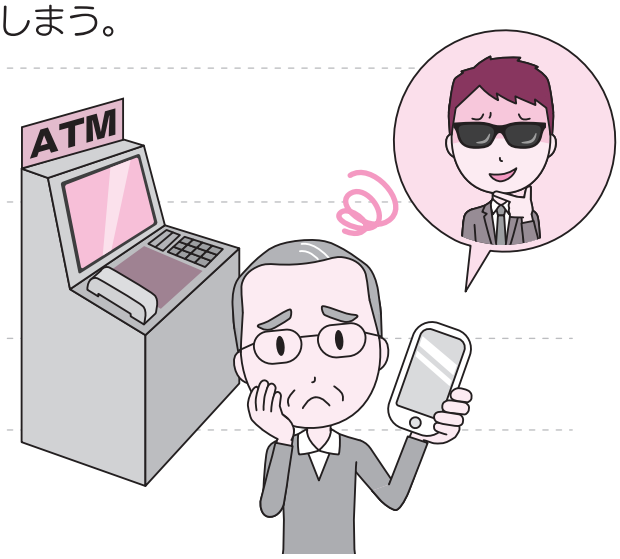
①電話番号や操作方法が分からなくなってしまう。

②昼夜を問わず、何度も電話をかけてしまう。

③電話に出ることで、悪質な詐欺に騙されないか心配。

④携帯電話をどこに置いたか忘れてしまう。

⑤充電をすることを忘れてしまう。



上手くいかない理由

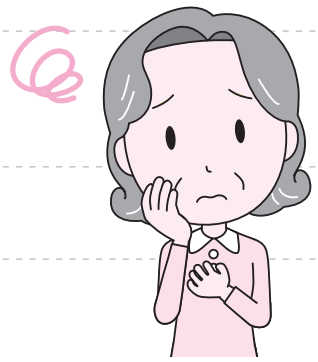
◇記憶力の低下により、数字を覚えておくことが難しくなっている。

◇電話機の操作が複雑で、操作方法に混乱がある。

◇電話をしたことや会話の内容を忘れてしまっている。

◇１人で過ごすことがさびしい、不安である。

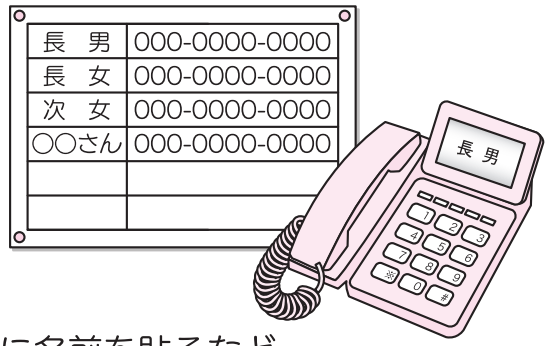
◇充電の習慣がなく、充電することや方法を忘れている。



「電話」のヒント

1 電話番号や操作方法が分からなくなってしまう

- **電話帳の活用**
  よく電話をかける人をリスト化し、掲示しておきましょう。
  あらかじめ登録し、簡単な操作で発信できるようにしましょう。



- **操作手順をわかりやすく表示する**
  使用しないボタンは覆う、短縮ダイヤルに名前を貼るなど。

2 昼夜を問わず、何度も電話をかけてしまう

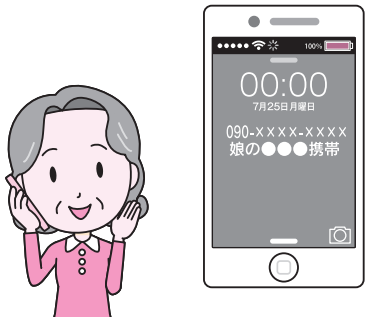
- **心配事はメモに残す**
  電話で確認したいことはメモに事前に書きとめておきましょう。



- **見守りサービスの活用**
  見守り機器の導入や近隣の友人など人と関わる機会を設けましょう。

3 電話に出ることで、悪質な詐欺に騙されないか心配

- **ナンバーディスプレイの利用**
  誰からの電話なのか事前に分かるようにし、知らない番号からの電話には出ないようにしましょう。

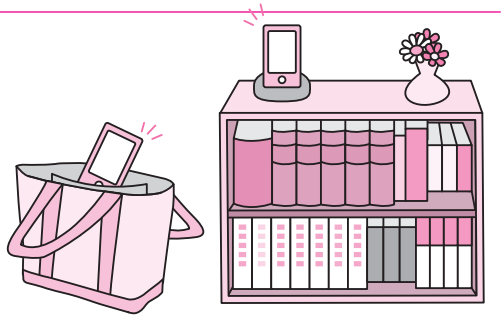


- **着信時は相手を確認する**
  電話に出た際は、要件の前に相手が誰かを確認しましょう。

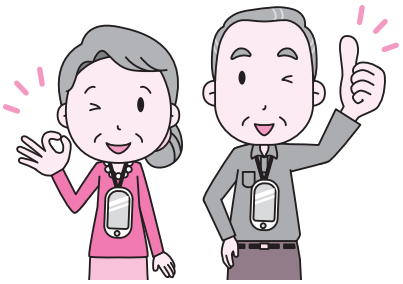


- **電話で会話する際の決まりごとを作る**
  電話を取る際は名前を尋ねる、共通の合言葉など日頃、よく電話をする人と対策をたてましょう。
  個人情報、資産、家族構成を教えないようにしましょう。
  市町村によっては、「自動通話録音機」の無償貸し出しも行っています。
  ※詳しくは、各市町村へお問い合わせください。

4 携帯電話をどこに置いたか忘れてしまう

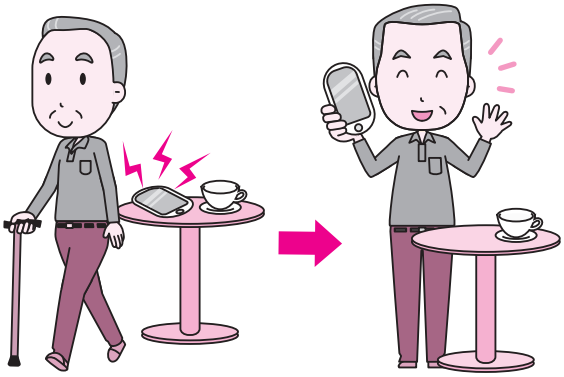


- **携帯電話を置く定位置を決める**
  自宅内やバッグの中などで置く場所を決めましょう。



- **首からさげる**
  携帯電話にストラップをつけ、首からさげておきましょう。

- **置く前にマナーモードを解除しておく**
  自宅内で置いた場所が分からなくなった場合、携帯へ電話することで着信音が鳴るようにしておきましょう。

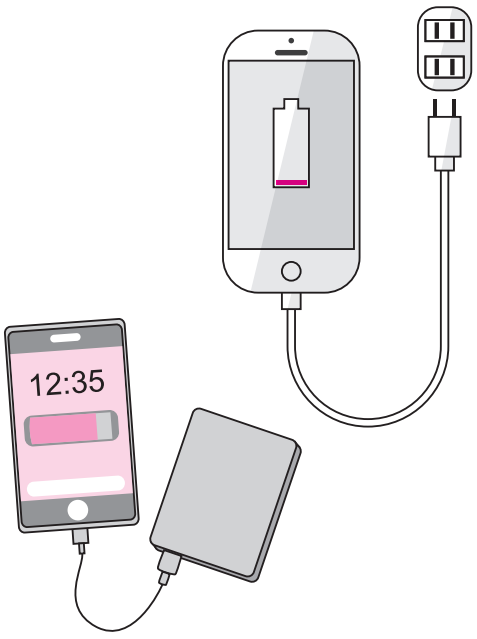


- **置き忘れブザーの活用**
  センサーを携帯電話に設置し、離れると音や振動で知らせる機能を使用しましょう。

5 充電をすることを忘れてしまう

- **充電をする曜日を決める**
  週に1~2回程度、定期的に充電する習慣をつくりましょう。

- **充電器を見える場所に置く**
  使用頻度が高い場所などに充電器を設置しましょう。



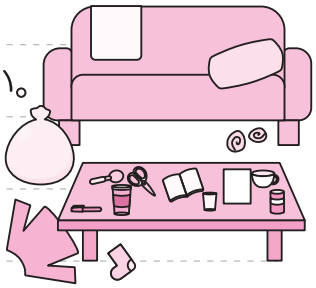
- **モバイルバッテリーの使用**
  外出時の充電切れに備えて充電器を携帯しましょう。

2. 掃　除

物を整理整頓し、ほこりやごみをなくし、きれいにするよう心がけましょう。
きれいな状態を保つことで、リラックスできる、カビやほこりなどを吸い込まず病気になりにくい、不要な買い物が減る、コミュニケーションの場ができる、集中力が上がる、などあります。

困ること

①整頓する場所が決まっておらず、物や服が散らかる。
②掃除を定期的にやることができない、やる気が起きない。
③いつ、どこまで掃除したか忘れてしまう。
④ゴミ捨てができない。



上手くいかない理由

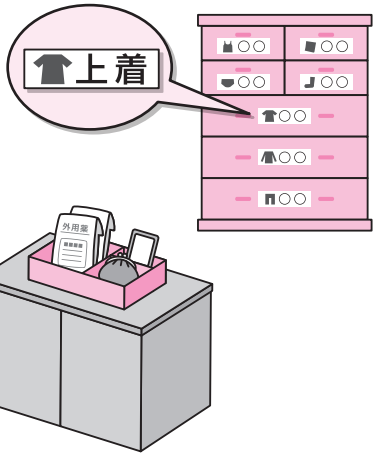
◇家に人の出入りが減り、散らかっていても気にならない。
◇物を捨てられず、物が増えてしまう。
◇他人に掃除されるのをいやがる。
◇適度に散らかっていないと落ち着かない。
◇ゴミを分けられない、捨てることができない。



「掃除」のヒント

1 整頓する場所が決まっておらず、物や服が散らかる

- **片づける場所を決める**
  引き出しやタンスにラベルを貼りわかるようにしておきましょう。
- **家の中の服や物を必要最低限にしておく**
- **物の保管場所を決める**
  財布、携帯電話、薬、鍵など大事なものは見える位置に置きましょう。



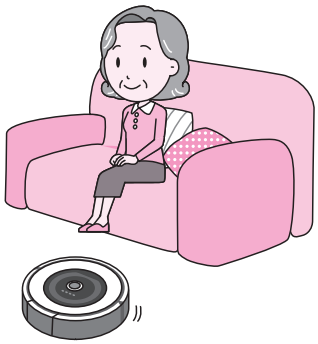
2 掃除を定期的にやることができない、やる気が起きない

- **掃除をする日を決め、カレンダーや予定表に書き込んでおく**
  今日は掃除機だけ、今日は水回りだけと、一日の量が10分程度で終わるようにしましょう。
  毎日しなくてもよいので、定期的に掃除をする・片づける習慣をつくりましょう。

- **ゴミの日に印をつけておき、確実にゴミをだす**

- **家族や友人を定期的に招く**
  人がきて、気持ちよく過ごしてもらえるように、掃除する、してもらいましょう。

- **お掃除ロボットの活用**



  最近、機能・価格とも様々な機種が発売されています。手間が省けたり、ベッド下やソファ下など手が届きにくい場所には便利だとの声もあります。床に物を置かないで整理整頓する習慣が身につきやすいなどの副次的な効果もあるようです。
  しかし、これまでの掃除機や箒の習慣が変わってしまったり、ごみ捨てや定期的なメンテナンスなどの難しさなどもありますので、ご購入の際にはご家族や信頼あるお店の方とよく相談しましょう。

- **不必要な物に限り、思い切って一気に大掃除をする**
  家族や友人、清掃業者や町の便利屋さんなどプロの手を借りて、物を徹底的に減らし、一度自分が暮らしやすい状態を作りましょう。

3 いつ、どこまで掃除したか忘れてしまう

- **掃除をする順番を決めておく**　例)居室→リビング→など。
  奥の部屋から手前の部屋に向かって掃除機をかけましょう。
  毎回同じ順番でかけましょう。

- **カレンダーに掃除をした内容を書き込んでおく**
  掃除をする際に、カレンダーをみて前回行った続きをしたり、違うところの掃除をしましょう。

4 ゴミ捨てができない

- **燃えるゴミ、燃えないゴミのゴミ箱を分けておく**

- **カレンダーの、ゴミ捨ての日に〇をつけておく**

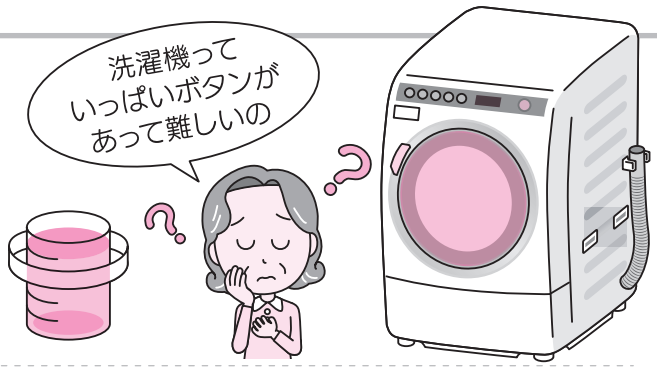
3. 洗　濯

身体に身につける衣類を清潔に保つだけではなく、
主婦としての長年の習慣や役割を持ち続けましょう。

困ること

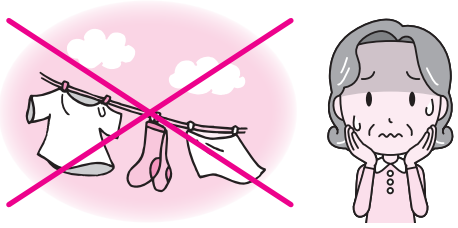
①洗濯機の使い方や洗剤の量が分からない。

例）洗濯機のボタンが分からない。
　　洗剤の適量が分からない。
　　洗濯機の蓋の閉め忘れ。



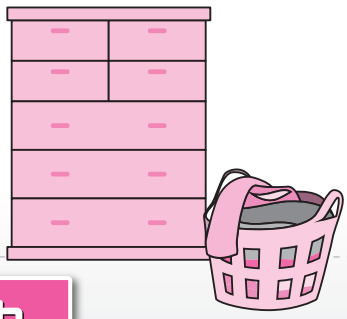
②洗濯物を干すことができない。

例）洗濯物を干し忘れる。
　　衣類をハンガーなどにかけて
　　干すことができない。



③干した洗濯物をしまうことができない。

例）半乾きのまま洗濯物を畳んでしまう。
　　洗濯物の収納場所が分からない。



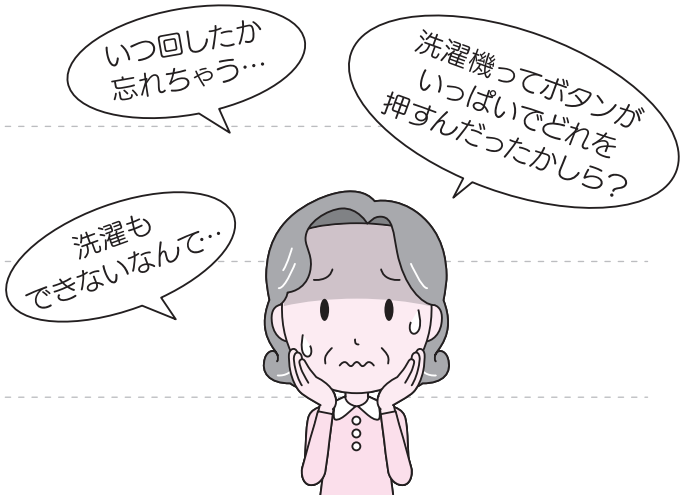
上手くいかない理由

◇汚れているかどうか判断できない。

◇機械の操作、手順が難しい。

◇洗濯機を回していたことを忘れる。

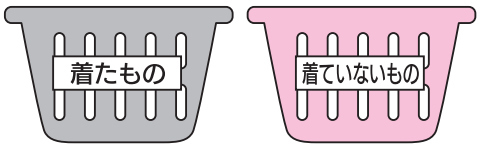
◇いつ干したか忘れる 。



「洗濯」のヒント

1 着たもの、着ていないものの区別がつかない

- 着たものをあらかじめ別な所にまとめて置くようにする。または着たものと着ていないもののカゴを分ける



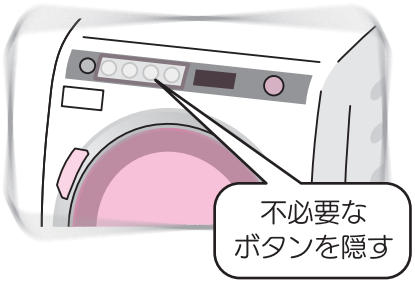
2 洗濯機の使い方や洗剤の量が分からない

どこを難しいと思っているのだろうか

- **洗濯機のボタンを押すということが分からない**
  洗濯機のボタンを押す順番が書いてあるラベルをつけましょう。



- **洗濯機の押すボタンの順番が分からない**
  押すボタンに順番をつけておきましょう。
  またボタンが多く混乱する場合には不必要なボタンはあらかじめ隠しておきましょう。



- **洗剤の適量が分からない**
  旅行用などの一回分が個包装になっている洗剤を使いましょう。

3 洗濯物を干すことができない

- **洗濯物を干し忘れる**
  終了時間に合わせてアラーム音を設定しておきましょう。

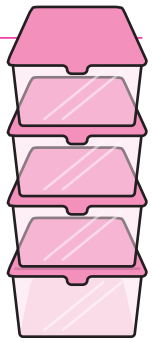
- **衣類をハンガーなどにかけて干すことができない**
  援助者がいる場合には丁寧に教えましょう。



4 干した洗濯物をしまうことができない

- **半乾きのまま洗濯物を畳んでしまう**
  天気・季節を考慮して洗濯物を取り入れるようにしましょう。
  全自動乾燥機や物干し場などを使うことも視野に入れておきましょう。

- **洗濯物の収納場所が分からない**
  収納場所に名札をつけておきましょう。



4. 調　理

困ること

①ガスコンロに火をかけたことを忘れてしまう。吹きこぼれさせ、火が消えてしまう。

②電化製品(炊飯器、電子レンジ、オーブントースターなど)の使用方法が分からなくなる。

③献立が思いつかなかったり、ワンパターンになる。

④電子レンジに入れたものを出し忘れる。

上手くいかない理由

◇記憶障害によって、調理をしていたことを忘れてしまう。また、調理中に他のことに気を取られる。

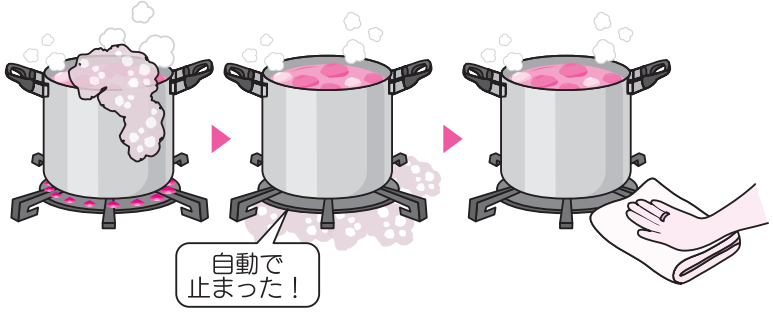
◇電化製品が高性能、機能が複雑で使用方法が分からない、覚えられない。

「調理」のヒント

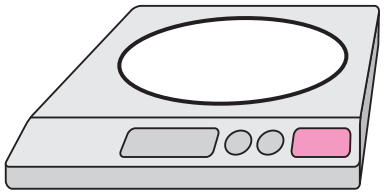
1 ガスコンロに火をかけたことを忘れてしまう 吹きこぼれさせ、火が消えてしまう

・コンロ・グリル消し忘れ消火機能、立ち消え装置機能付きのガスコンロを利用する

消し忘れ消火機能:点火してから一定の時間が経つと自動消火するものです。
立ち消え装置機能:吹きこぼれの際に、火が消えても自動でガスが止まります。
他、熱探知機、煙探知機、ガス漏れ警報器を設置すると万が一の時に気づきやすくなります。



・**電磁調理器(IH クッキングヒーター)に変更する**
火を使わないので火災の危険は少なく、本人や家族の安心感は大きいです。しかし、操作が簡単なものもありますが、操作方法を新たに覚えないといけませんし、やけどの心配もあります。購入の検討の際には、ご家族や信頼あるお店の方とよくご相談ください。



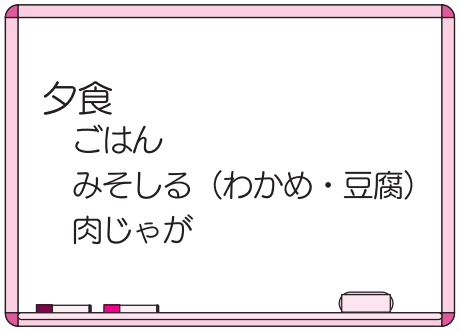
2 電化製品(炊飯器、電子レンジなど)の使用方法が分からなくなる

・**つまみやボタンの、よく使う位置に目立つ色のマジックなどで印をつけたり、シールを貼ったりする**
電化製品の買い替え時は、同じメーカーの機種は比較的操作方法が似ているので使いやすいです。



3 献立が思いつかなかったり、ワンパターンになる

・**家族やヘルパーさんなどに献立を書いておいてもらう**
ホワイトボードやカレンダーに献立を書いてもらいましょう。



・**料理本やスーパーに置いてあるレシピカードなどを参考にする**

・**食材宅配サービスを利用する**

4 電子レンジに入れたものを出し忘れる

・**出し忘れ警告(ピーピーなどと音が鳴るもの)機能を使う**
新規に購入する際には音量や繰り返し機能の確認をしましょう。

・**長時間でない場合は、近くを離れないように心がける**

5. 買い物

買い物は、必要なものを見て、触って、選んで、決めて、手に取って、代金を支払うなどいくつもの段階を踏んでいます。自分の好きなものを買うことは、日常生活の楽しみでもあります。

困ること

①目的の売り場に行くことが難しい。

②欲しい商品を忘れる、何を買うかを忘れる。

③同じものを何度も買ってしまう。

④レジで支払う際に戸惑う。



上手くいかない理由

◇どこに何があるかが分からなくなる。

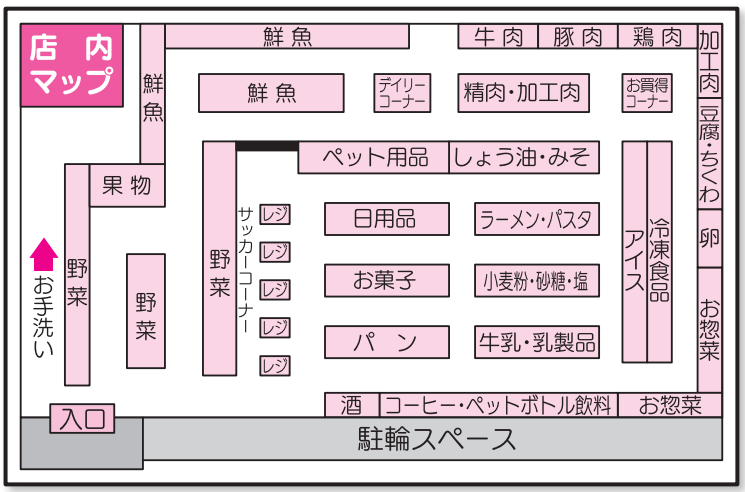
◇商品の種類が多く、いつも使用しているものが分からなくなる。

◇財布の中から細かいお金（小銭）を出すことが面倒になってくる。

「買い物」のヒント

1 目的の売り場に行くことが難しい

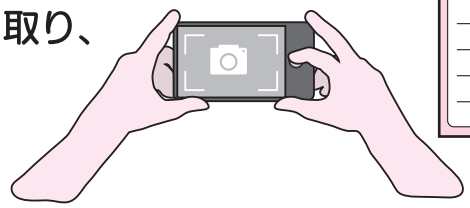
- 行き慣れたお店に行く
- 店員さんに尋ねる
- 出入口や買い物かごやカートに店内マップを準備する



2 欲しい商品を忘れる、何を買うかを忘れる

- 買い物リストを作成する
- 携帯を持っている場合は、欲しいものを写真に撮る
- 商品の一部(箱紙など)を切り取り、買い物の際に持って行く



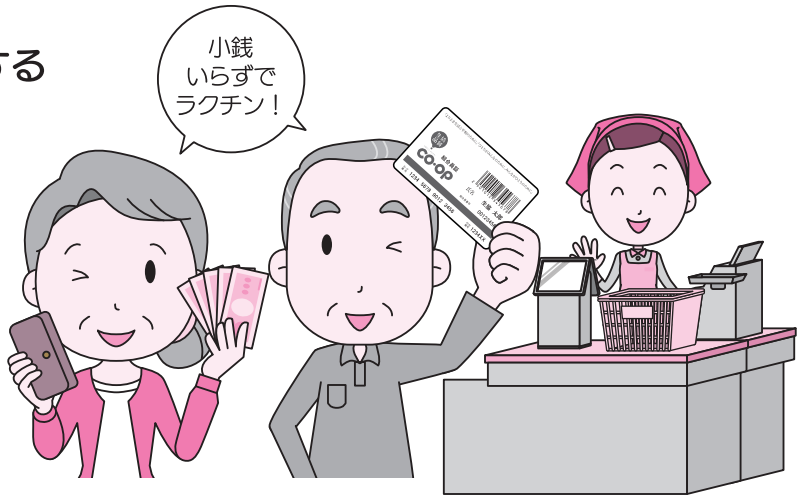


3 同じものを何度も買ってしまう

- 買い物へ行く前に冷蔵庫の確認をしてから出かける
- 定期的に購入するものは、買う日や曜日を決める

4 レジで支払う際に戸惑う

- お札で支払う
- 電子マネーを利用する



6. 外　出

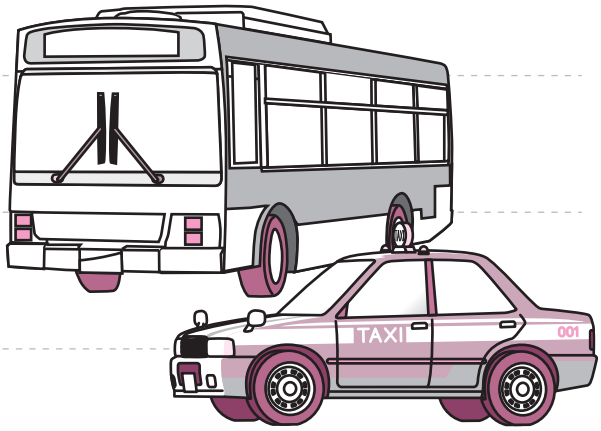
高齢になると、外に出かけることが億劫に感じてくることもあると思いますが、外出することで気分転換が図れたり、他者との交流をする機会も増えます。

困ること

①道に迷う。

②どの交通手段を使えばいいかが分からない。

③歩いたり階段の昇り降りをすることが心配。



上手くいかない理由

◇馴染みの風景の変化や移動手段の変化によって混乱してしまう。

◇自動車やバイク運転に慣れていて、公共交通機関に馴染みがない。

◇足の筋力が弱ってきて歩くことが心配になってくる。

「外出」のヒント

1 道に迷う

- **目的地までのコースを決める**
  近所の友人宅など馴染みの目印を活用しましょう。

- **携帯電話などの GPS 機能を活用する**
  迷った際の対処方法を決めることで安心して外出することができます。

- **家族や支援者が行動範囲を知っておく**
  もし自宅に不在でも、外出時間などで推測できることで安心です。

2 どの交通手段を使えばいいかが分からない

- よく行く場所までの交通手段をあらかじめ決めておく
- 馴染みのタクシー会社、運転手を決める

行先	交通手段	
●●病院 ◆◆銀行	バス	10時　12時　14時　○○バス停を出発
コープ 郵便局	タクシー	099-○○○-○○○○　　△△さん

3 歩いたり階段の昇り降りをすることが心配

- 介助者(家族やヘルパーさんなど)に付き添いを依頼する
- 店内移動は、カートを使用する

7. お金の管理

お金を自分で管理して、計画性をもって適切に使用することを意識しながら、すべて自分で行おうとするのではなく、上手に人・物に頼る気持ちも大切です。

困ること

①月々のお金の使用状況が分からない。

②ATM や銀行の利用ができない。

③財産管理ができない（通帳・印鑑・カードの管理）。

上手くいかない理由

◇すべて自分で行おうと意地になっている。

◇お金を使ったことを忘れてしまう。

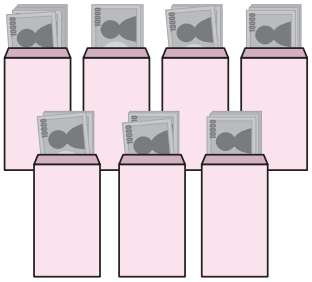
◇年金振込日や家賃引き落とし日がわからない。

◇通帳・印鑑・カードの管理ができない。

「お金の管理」のヒント

1 月々のお金の使用状況が分からない

- 家計簿をつける
- 一か月の内訳を紙に書きだして冷蔵庫に貼っておく
- 使う前に食費や病院代などは封筒に仕分けしておく
- 自動引き落としが可能な固定費(光熱費・通信費など)は、すべて通帳引き落としにしておき、手間を省く
- 買い物をしたレシートは、一か月分とっておき、あとから家族も含めて振り返ることができるようにしておく
  自分の無駄な買い物がないかを見直すことができます。
  同じものをたくさん買い込んでいる場合、要注意です。



- 電子マネーを使用する

2 ATMや銀行の利用ができない

- 窓口で係の人に相談する
- 浪費癖がある場合、ATMの利用限度額を最低限度にしておく
- 振込詐欺対策として、振り込む前に、必ず誰かに相談する
  第三者に相談して、冷静になることができます。



3 財産管理ができない(通帳・印鑑・カードの管理)

- できない部分を家族に依頼する
- ケアマネージャーに相談する
- 日常生活支援事業、成年後見制度など、本人の財産管理能力に応じて、安心して生活できるよう適切なサービスがある

8. 薬の管理

困ること

①いつ、どの薬を飲むか分からない。
飲み忘れや、二重に薬を飲んでしまう。

上手くいかない理由

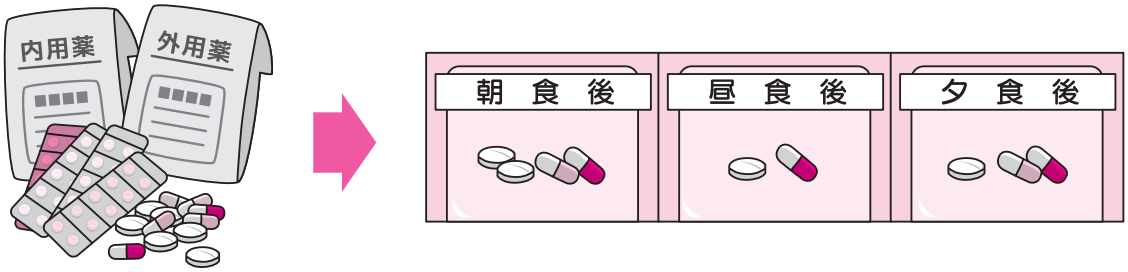
◇薬の量が多く、いつどの薬を飲めばいいか分からない。

◇記憶障害によって、飲んだか飲んでないか、または飲むことを忘れてしまう。

「薬の管理」のヒント

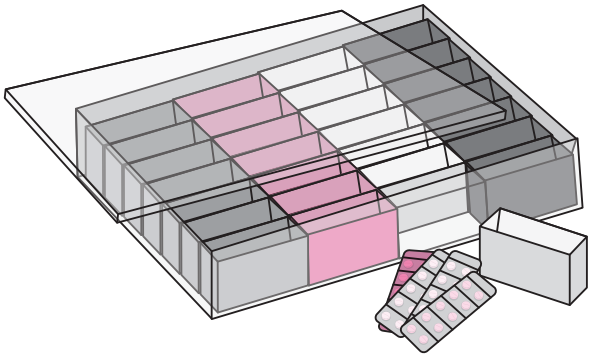
1 いつどの薬を飲むかわからない 飲み忘れや、二重に薬を飲んでしまう

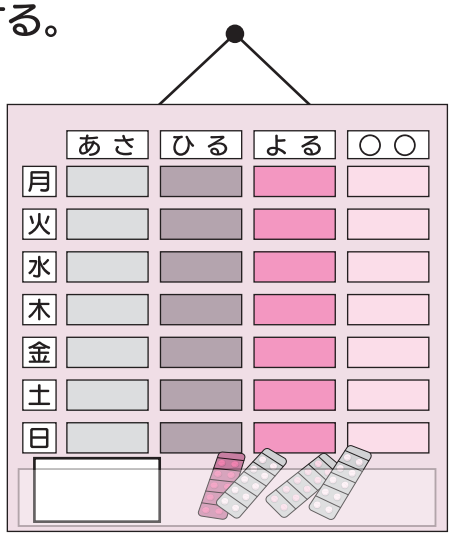
- 薬を一包化してもらい、どの時間にどの薬を飲むか分かりやすくする

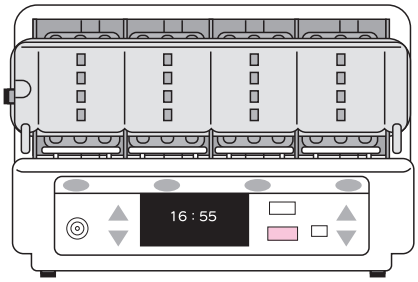


- 家族が時間をみて電話などをする
また、ヘルパーさんや通所サービス利用時に服用して貰う
- 普段使うテーブルなどに「薬は飲みましたか」「朝は○○○をのみましょう」と 記載したメモを置いておく
- 一日三回(朝・昼・夕)服用が必要な方には、ご家族やヘルパーさんに『必ずご飯を食べたらお薬を飲む=ご飯と薬はセット』を繰り返し話していただく

・服薬ボックスやお薬カレンダーを利用する。
また、服薬支援機器を利用する







◀服薬を支援するIT機器

普段使うテーブルや目につく箇所に服薬ボックス・お薬カレンダーを設置しましょう。
服薬後は、薬のカラ袋を入れて貰うようにしましょう。
服薬後は、服薬済シールを貼りましょう。
ご自身で、手作り服薬ボックスを作製すると、薬に注意が向かいやすくなります。

・服薬の調整を相談する
飲み忘れがあることをかかりつけ医の先生へ相談し、薬の形状や服用頻度を調整してもらいましょう。

9. スケジュール管理

人と会う約束や病院受診日、何時に薬を飲むか、など 日常生活の中での出来事を管理することがスケジュール管理です。

困ること

①予定を忘れる。

上手くいかない理由

◇覚えておくことができずに忘れてしまう。

◇覚えておくことが多過ぎて、整理できずにいる。

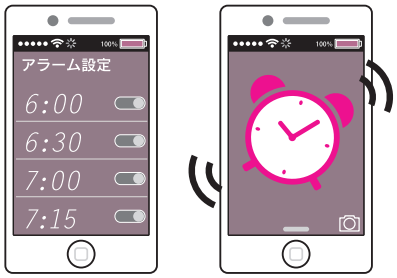
「スケジュール管理」のヒント

1 予定を忘れる

- 予定が入ったらメモをとる習慣をつける
- 予定表やカレンダーへの記入、張り紙を利用する
- 曜日ごとに予定を決める
- 携帯電話のアラーム機能を利用する
- 定期的な予定と新しい予定を分けて記入する(色を分けるなど)







スケジュール管理の例

• １日の予定の管理

例えば…「お薬」

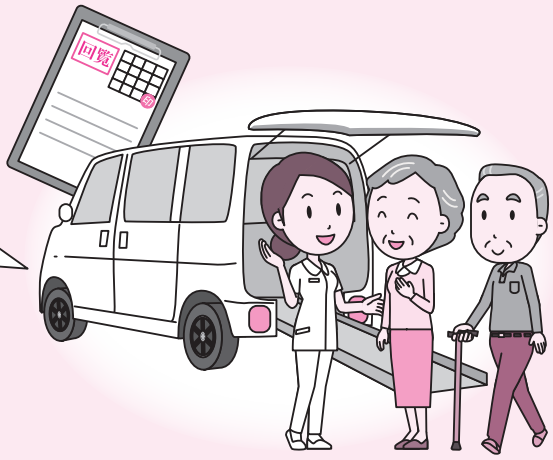
お薬の服用の回数・量は人それぞれです。
いつ・どのようなお薬を服用しているかを知り、服用は間違いなくできていますか？



• １週間の予定の管理

例えば…「介護サービスや地域活動」

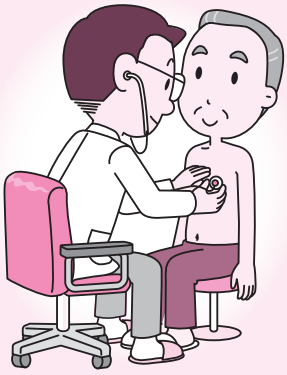
町内会の行事や参加したいイベントが行われる曜日や時間、場所の確認ができていますか？
参加・不参加に限らず、地域の方と声をかけ合って確認しましょう。

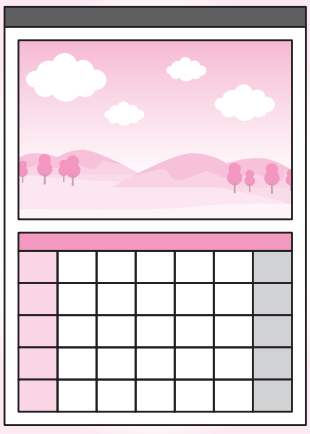


• １か月の予定の管理

例えば…「病院受診」

次回の検査予定日や診察日は、決まっていますか？ご自分で予約が必要な場合は、連絡先の確認や予約した日を記載していますか？





**変更の可能性の少ない予定は、早めにカレンダーなどに書き込みましょう！
予定を書き込むことで重複を避けたり、家族や支援者が把握できることで調整がスムーズになることもあります。**

10. 着替え（更　衣）

身体の保温や皮膚の保護の役割があり、気候や場所、目的にあったものを身につけることは重要です。個人の好みやおしゃれなど楽しみや自己表現の手段としての役割もあります。

困ること

①着替えを嫌がる。同じ服や季節に合わない服を着る。

②衣服をうまく着ることができない。
例）ボタンのかけ違い、衣服の前後・上下・裏表・順番を誤る、なんとなくだらしないなど…。

③汚れた衣服をタンスや押入れにしまう。

④服をしまう場所や取り出す場所が分からなくなってしまう。

⑤繰り返し、服を着たり脱いだりする。

⑥服が破れていても気にせず着てしまう。



上手くいかない理由

◇朝・夕の生活リズムの乱れから、着替える時間が分からなくなっている。

◇誰かに見られながら行うということに抵抗がある。

◇「身支度を手伝ってもらう＝子ども扱いされている」と感じてしまう。

◇たくさんの衣類の中から適切なものを選ぶことが難しくなっている。

◇本人のこだわりや思い。
（例：新しい服は病院受診用、畑に行くときはこの服…など）

◇服の汚れや破れに気づいていない、気づいていても隠したい気持ちがある。

「着替え（更衣）」のヒント

1 着替えを嫌がる。同じ服や季節に合わない服を着る

- **無理に促さず、時間をあけて再度、声をかける**
  本人のペースに合わせた声かけを行いましょう。

- **事前の準備と環境の調整**
  季節に合った衣服を事前に置いておきましょう。
  カーテンなどプライバシーに配慮した環境の設定をしましょう。

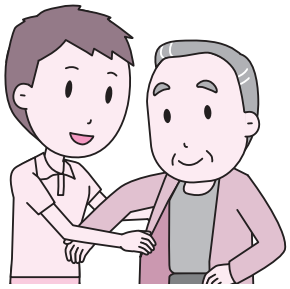


- **いくつかの選択肢を提示し、選んだ衣服を着てもらう**
  自分で服を選ぶことで着替えることへの意欲向上を図りましょう。

2 衣服をうまく着ることができない

例）ボタンのかけ違い、衣服の前後・上下・裏表を誤る、だらしないなど…。

- **服の形状の工夫**
  かぶりシャツ⇒前開きシャツ、小さなボタン⇒マジックテープへ。
  ゴム入りなど伸縮性のある脱ぎ着がしやすい服へ変えましょう。
  前後や表裏が分かりやすいように目印を付けましょう。



- **見てわかるように準備する**
  衣服を着る順番であらかじめ並べておきましょう。
  ハンガーにかけて一目でわかるようにしましょう。

3 （排泄の失敗や食べこぼしなどで）汚れた衣服をタンスや押入れにしまう

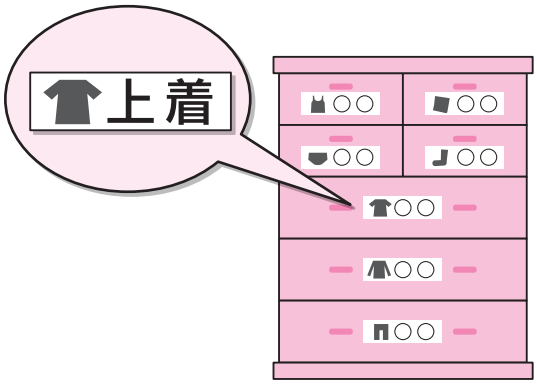
- **衣服の保管場所を決める（もし、服が汚れても大丈夫！）**
  汚れた際に着替える場所の近くに専用の入れ物を準備しましょう。



- **失敗やできなかったことを責めない**
  汚してしまったことに気づいていることも多いので、見えないようにしまっていることを理解しましょう。

4 服をしまう場所や取り出す場所が分からなくなってしまう

- **衣服の収納場所（タンスや押入れ）に目印を付ける**
  着替える洋服が取り出しやすいように、タンスや収納に上着、ズボンなどのラベリングを行いましょう。



5 繰り返し、服を着たり脱いだりする

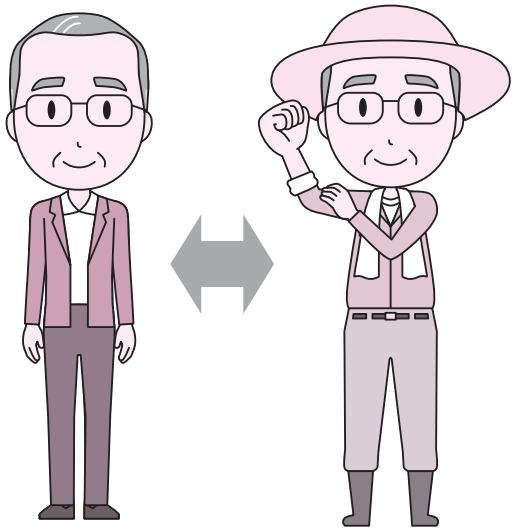
- **脱ぎ着がしやすい服を準備する**

- **場面に応じた服を選択できるように提案してみる**
  買い物などの外出の目的を詳しく伝えることで、混乱することなく衣服を選択できるように声かけしましょう。

6 服が破れていても気にせず着てしまう

- **小さな破れ、ほつれの修繕を行う**
  破れた部分が大きくなる前に対処しましょう。

- **場面に応じた服の着用を助言する**
  農作業などは汚れても良い服、病院受診時は着脱がしやすい服など場面に応じた服の選択を促しましょう。



高齢者の衣服を選ぶポイント

- **脱ぎ着が楽で、生活行為で便利なもの**

  前開や袖が大きくゆったりした形、ボタンは大きく平らで指に引っかかりやすいもの、軽くて伸縮性があるなど。

- **温度調整が容易にできるもの**

  体温調整が難しく、寒い季節は手足が冷えやすいため手袋・ひざかけ・帽子など。

- **安全な素材・デザインのもの**

  肌に触れて着心地のよいもの。裾や袖の長さ、靴下の滑り止めなどもポイント。

- **洗濯がしやすく丈夫なもの**

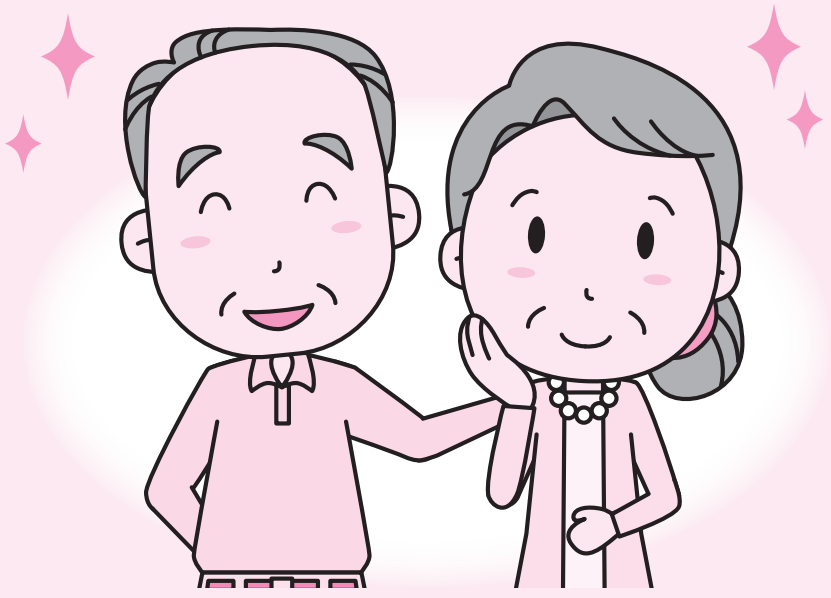
  家庭での洗濯方法や保管方法などが手軽であること。

- **おしゃれで心が華やぐもの**

  明るい色を身につけることで表情が明るくなり、気分が明るくなるなどの変化。

- **体の欠点をカバーできるデザインのもの**

  体形の変化や変形に応じた服の工夫、首のシワ隠しにスカーフを着けるなど。



11. 身だしなみ（整　容）

身体を清潔に保つだけでなく、新陳代謝を高めて感染予防にもなります。気分転換を図ることで、意欲の向上や生活の質の向上につながります。
社会生活を営むための身だしなみの１つです。

【身だしなみとは】
口腔ケア（歯磨き）、整髪、手洗い、洗顔、髭剃りまたは化粧の総称。

困ること

①身だしなみを整えることを嫌がる（面倒・億劫になる）。

②細かい部分まで上手く整えることができない。

③道具の使い方が分からず、誤った使い方をしてしまう。



上手くいかない理由

◇身だしなみを整えることに関心が低くなっている。

◇誰かに見られながら行うということに抵抗がある。

◇使用する道具や手順が多く、混乱してしまう。

間違いやすい道具の例



「歯みがき粉」と「洗顔料」



「シャンプー」と「リンス」　など

「身だしなみ（整容）」のヒント

1 身だしなみを整えることを嫌がる



- **道具の準備と環境の調整**
  洗面台などに使用する道具をあらかじめ置いておきましょう。
  プライバシーに配慮した環境の設定をしましょう。

- **家族や友人など他者と関わる時間を作る**
  人と関わることで身だしなみに意識付けを行いましょう。
  散髪など定期的に外出する機会を設けましょう。

- **出かける前に洗面台や玄関先で鏡を見る習慣をつくる**
  髭のそり残しや、季節に合った服装かなど声かけし、必要に応じて手直しをしましょう。

- **専門のサービスを利用する**
  美容室（床屋）や化粧品店などで、日頃の整容が簡単にできるようにしましょう。

2 細かい部分まで上手く整えることができない

口腔ケア（歯磨き）



- **鏡を見ながら行う**
  口腔内の磨き残しを確認しましょう。

- **小さな歯ブラシを使う**
  口腔内を傷つけることなく細部まで磨くことができます。

- **義歯の場合、洗浄剤を活用**
  洗浄剤につけることで、汚れを落としやすくしましょう。



- **定期的に歯科検診を受ける**
  磨き残しのチェックや治療を行い、義歯の不適合などの変化に気づきましょう。

整　髪

- **鏡を見ながら行う**
  前や横だけでなく、後ろまで仕上がりの確認をしましょう。

- **柄が長いものを使う**
  後頭部など手が届きにくい部分を手助けすることができます。



- **定期的に散髪に行く機会を持つ**
  散髪に行き、身だしなみを整える機会をもちましょう。

手洗い

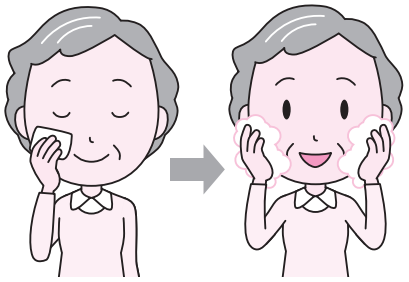
- **泡タイプのものを使う**
  泡で手を覆うように洗うことで洗い残しを少なくしましょう。



- **手指消毒の液やペーパーを活用する**
  速乾性もあり、食事の前など手指の清潔を保つことができます。

洗　顔

- **泡タイプのものを使う**
  泡で手をつつむように洗いましょう。



- **洗顔前に部分メイク落としやおしぼりを利用する**
  部分メイク落とし（シートタイプやコットン）で洗顔前に拭きましょう。

髭剃り

- **鏡を見ながら行う**
  顔の左右を見比べながら行いましょう。

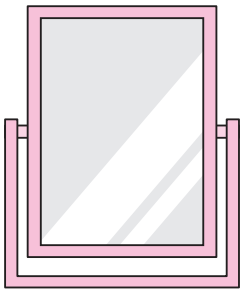
- **楽な姿勢で行う**
  背もたれのある椅子など安定した姿勢で行いましょう。



- **電気シェーバーを使う**
  カミソリに不安や危険がある時に使う。購入時は、手入れが簡単なものを購入しましょう。

化　粧

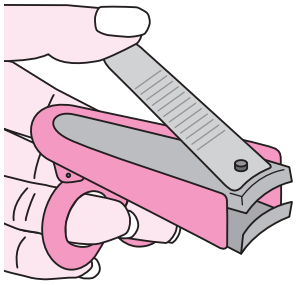
- **拡大鏡を使う**
  年齢とともに細かい部分は見えにくくなるため部分的に使いましょう。



- **明るい場所で行う**
  照明を利用し、色の濃淡が分かりやすい環境で行いましょう。
- **使いやすい馴染みの道具、商品を使う**
  持ちやすさや扱いやすさなど使用し、違和感のないものを使いましょう。

爪切り

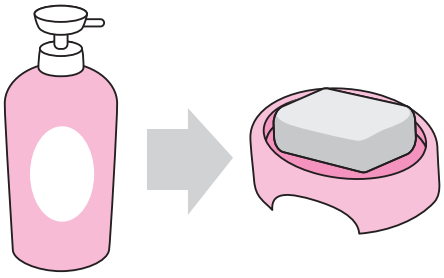
- **やすりを使用する**
  削ることで爪切りより安全に行うことができます。



- **明るい場所で切りやすい姿勢で行う**
  安定した姿勢で爪先がよく見える状態で行いましょう。
- **ユニバーサルデザインのものを使用する**
  角度が変化する、持ち手が大きいなど工夫されたものを使いましょう。

3 道具の使い方が分からず、誤った使い方をしてしまう

- **簡潔に操作できる道具を使う**
  昔から使い慣れた道具や操作が簡単なものを使いましょう。



- **手順を書きだす**
  手順や操作方法を見える場所や道具に貼り、確認できるようにしましょう。
- **チューブやボトルは、類似品と保管場所を分ける**
  保管場所の定位置を決めましょう。
  ポンプ式ではなく石鹸など使い慣れた道具を使用するようにしましょう。

12. お風呂（入　浴）

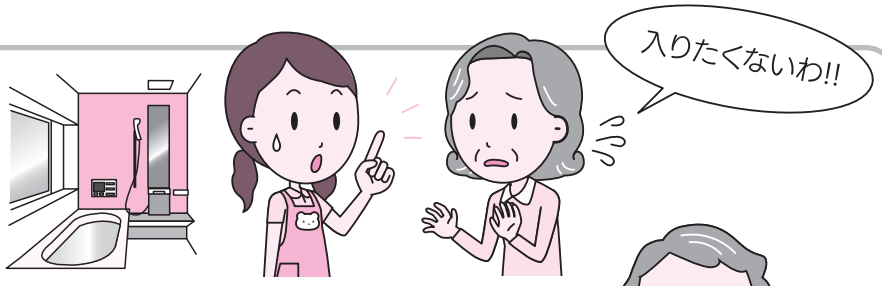
～服を脱いで体を洗う、浴槽に入るまで～

体を清潔に保つことだけではなく、血行がよくなります※。また、リラックス効果も生まれます。
運動不足の高齢者にとっては運動効果も得られます。

※血行がよくなるということ：発汗や新陳代謝がよくなる。

困ること

①入浴を避ける。



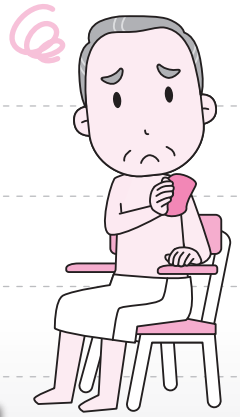
②道具の使い方が分からない 。

例）ボディーソープの使い方が分からない。
温度調整の仕方が分からない。
シャワーの使い方が分からない。
浴槽に入る方法が分からない。



③体が洗えない。

例）同じところを何度も洗ってしまう。洗えてない場所がある。



④シャンプーとリンスの違いが分からない 。

⑤浴槽から上がるタイミングが分からない。

⑥体を拭くことができない。

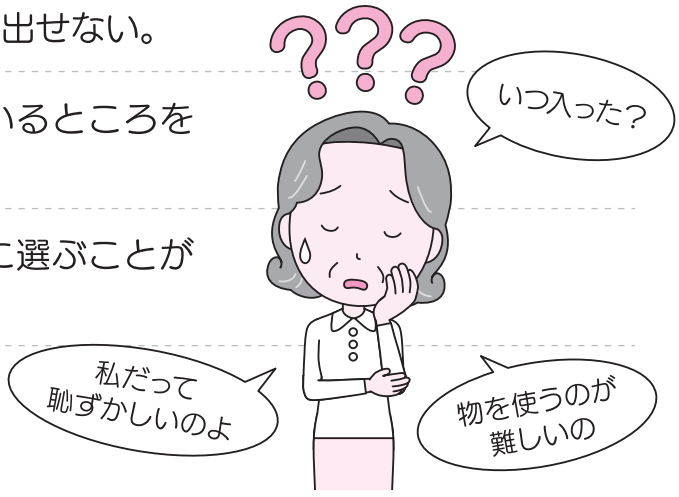
上手くいかない理由

◇いつお風呂に入ったのか思い出せない。

◇介助者からお風呂に入っているところを見られたくない。

◇たくさんの物の中から適切に選ぶことが難しい。

◇たくさんの物の使い方が難しい。



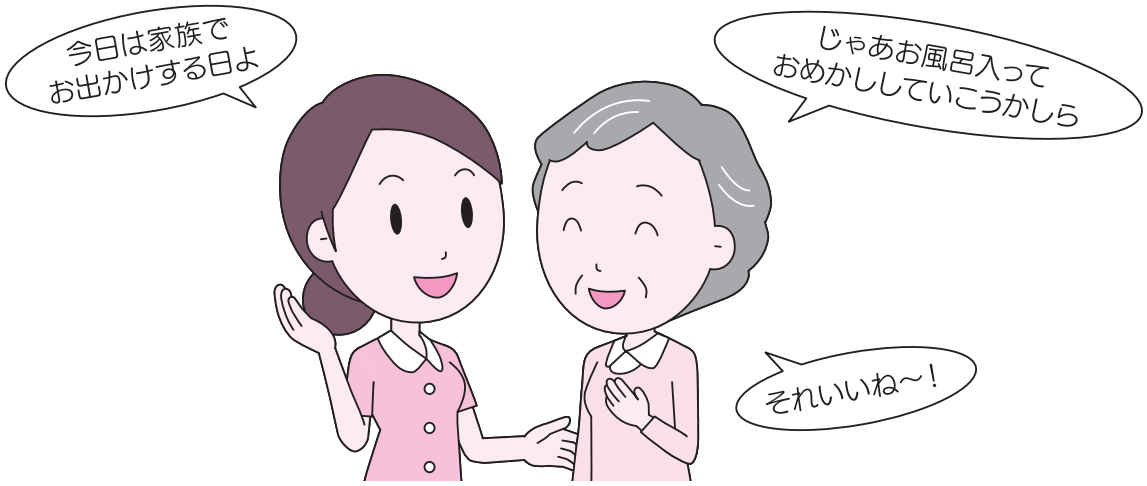
「お風呂（入浴）」のヒント

1 入浴を避ける

- **どうしてお風呂を避けるのだろうか？**
  無理にお風呂に入ることを促さず、
  本人のペースに合わせた声かけを
  行いましょう。



- **お風呂に入る必要性がない、昔からお風呂に入る習慣がない**
  本人が「入りたい!!」と思えるような声かけをしましょう。



- **いつ入ったか分からないから入らない！**
  お風呂に入った日や入る予定をカレンダーに
  記入しましょう。



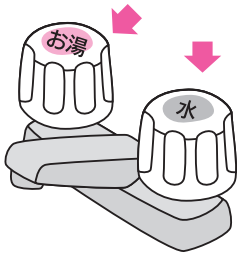
- **パンツに尿や便が付いていて介助者に見られるのが恥ずかしい！**
  まずは汚染したパンツを処理することから。
  汚染したパンツを処理する際プライバシーに配慮した環境を作りましょう。

2 道具の使い方が分からない

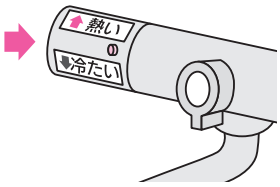
- **ボディーソープの使い方が分からない(＝ボディーソープなどのボトルのポンプが使えない)**
  ボトルに“押す”と印をつけましょう。



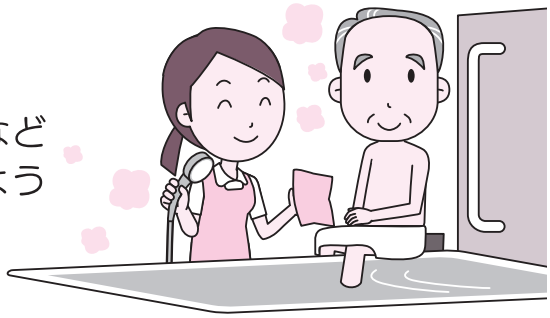
- **蛇口の使い方が分からない**
  お湯や水の目印をつけて調節できるようにしましょう。



- **温度調整の仕方が分からない**
  熱い、冷たいと目印をつけて調節できるようにしましょう。また適温のところにあらかじめ目印をつけておきましょう。



- **浴槽に入るのが不安である**
  あらかじめ浴槽の外に階段や手すりなどつけて本人が安心して浴槽に入れるように環境を調整しておきましょう。

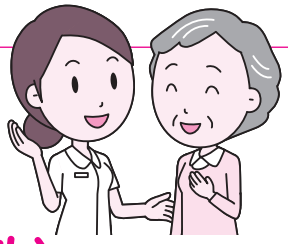


3 体が洗えない

自分から見えないところ（脇、股、背中など）を意識して洗うようにしましょう。

4 シャンプー、リンスが分からない

リンスインシャンプーを使いましょう。大きな字で“シャンプー”、“リンス”と書いておきましょう。



5 浴槽から上がるタイミングが分からない

砂時計や時計のアラームなど使って入浴時間を示しましょう。



6 体を拭くことができない

自分から見えないところ（脇、股、背中など）を意識して拭くようにしましょう。

13. 食と栄養

食事は生命維持と活動の源であり、日常生活上の楽しみでもあります。朝、昼、晩とバランスよく食べる習慣に加え、認知症予防に効果のある食生活を送ることも大事です。

困ること

①栄養が偏りがちになる（特に栄養不足になりやすい）。

②水分不足（脱水）になりやすい。

③固いものが食べられない、腐ったものを食べてしまう。

④食事中に食べものを引っかける。

上手くいかない理由

◇食事の量が適切でない、必要な栄養素が摂れていない。

◇脱水になっていることに気づきにくい。

◇噛む力の衰え、入れ歯が合っていない（不適合）。

◇口や喉の周りの筋肉が衰え、飲み込むことに支障がでる。

「食と栄養」のヒント

1 栄養が偏りがちになる（特に栄養不足になりやすい）

- **食事は1日3回バランス良くとり、食事は絶対に抜かないようにする**
  バランス良い食事は、

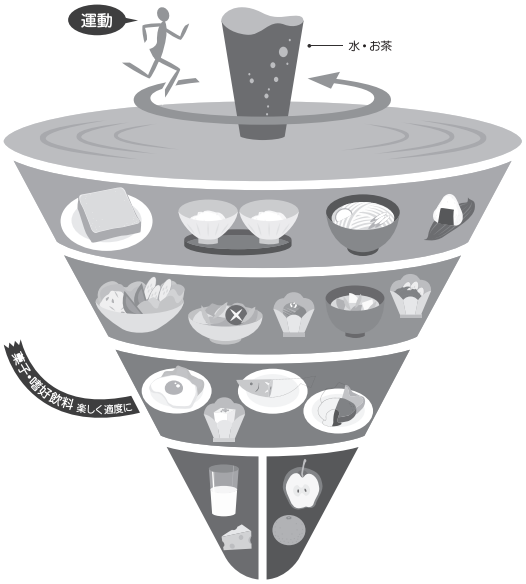
主 食（ごはん・パン・麺類など）

主 菜（肉・魚・卵・豆腐など）

副 菜（野菜、きのこ、海藻類など）

牛乳・果物

食欲がない時は、おかずから先に食べましょう。魚（たまには肉も）と野菜中心でカロリー控えめにし、腹8分目までにしましょう。塩分は控えめにし、揚げ物ばかり食べることも避けましょう。



（厚生労働省・農林水産省決定「食事バランスガイド」より）

- **認知症予防によい食品を参考にする**
  大豆、大豆製品、野菜、藻類（のり、わかめなど）、牛乳、乳製品、少量の米が認知症予防によいとされています。
  また、下の表にあるビタミンB類（葉酸、ビタミンB_{12}）、n-3系脂肪酸（ＥＰＡ、ＤＨＡ）、抗酸化物質（ビタミンE、ビタミンC）、ビタミンDを含んだ食品も認知症予防に効果的です。

葉　酸	ビタミンB_{12}	ＥＰＡ	ＤＨＡ	ビタミンE	ビタミンC	ビタミンD
レバー うなぎ 枝豆 ほうれん草 アスパラガス ブロッコリー サニーレタス 納豆 など	しじみ あさり イクラ レバー さんま いわし のり など	さば はまち いわし うなぎ さんま ぶり など	うなぎ まぐろ ぶり さば さんま はまち など	イクラ いわし たらこ カボチャ 赤ピーマン たい しそ アーモンド 植物油 など	ピーマン パセリ レモン カリフラワー ブロッコリー めんたいこ いちご ベーコン のり わかめ 貝割れ大根 など	さけ いわし しらす干し イクラ ひらめ まぐろ さんま さば きくらげ 干ししいたけ かずのこ など

2 水分不足(脱水)になりやすい

- こまめに水分補給する習慣を身につける
  高齢になると水分不足になっていることに気づきにくくなります。
  一日あたり1.2ℓを目安にこまめに水分補給しましょう。
  水分と塩分を同時に補給できる経口補水液も脱水予防になります。

3 固いものが食べられない、腐ったものを食べてしまう

固いものが食べられない

- 柔らかくしたり、かみ切りやすいように細かくするなど調理方法を工夫する
- 義歯の場合、不適合なままにならないように定期的に歯科受診する
- 良く噛むことは脳の機能維持に役立つため、歯磨きや義歯の管理をしっかり行う

腐ったものを食べてしまう

- 食材を使用するときに、賞味期限を確認する習慣をつける
- 冷蔵庫を開けたらすぐに見えるように、品物の目のつくところに賞味期限の日付を書く。時々家族の方やヘルパーさんが日付のチェックをする

4 食事中に食べものを引っかける

年齢とともに口や喉の周りの筋肉が衰え、飲み込むことに問題が出やすくなります。そのため、本来は食道に入るべき食べものや飲み物、唾液が気管に入り、むせたり、咳き込みがおこります。

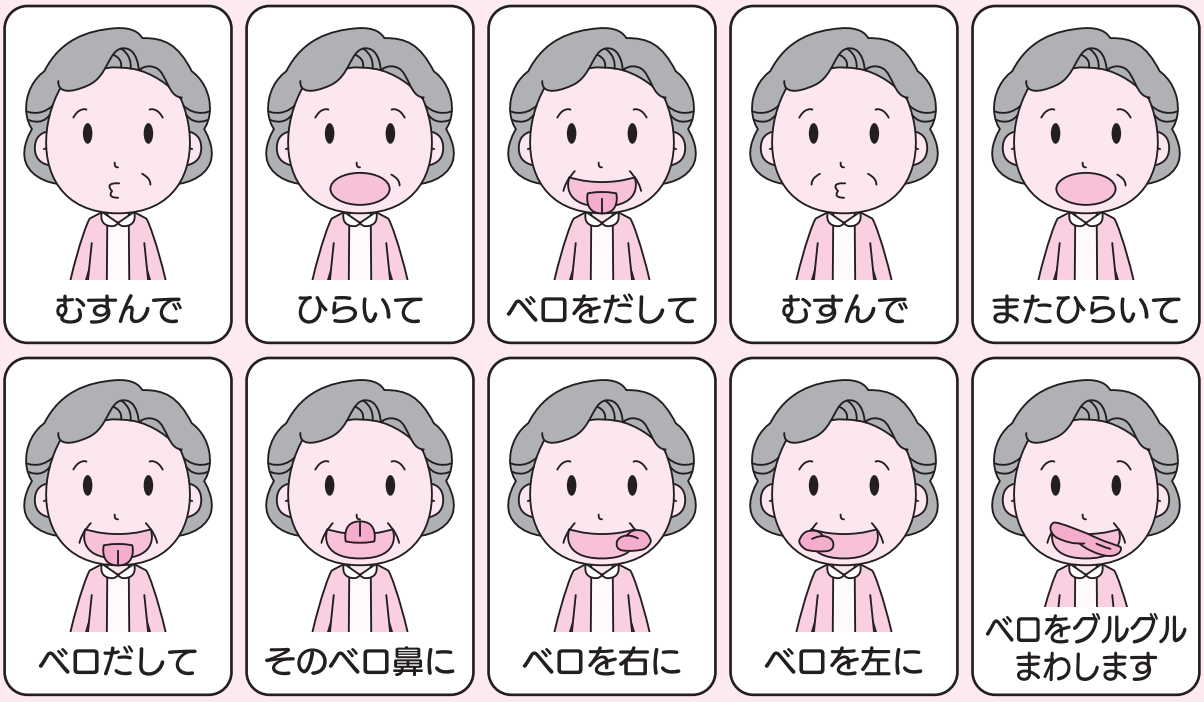
- 口の中の機能を維持・向上させる練習を習慣的に行う
- 誤嚥性肺炎を予防するためにも口腔ケアをしっかり行う

健口体操：けんこうたいそう

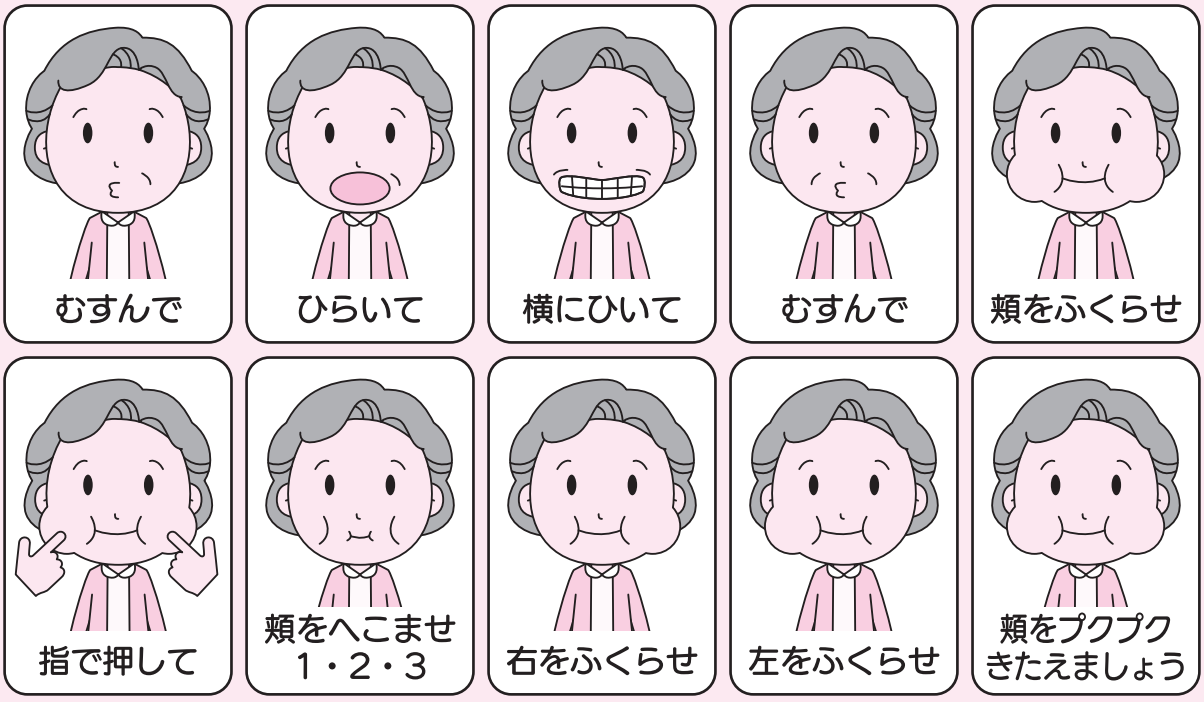
口の中の機能を維持・向上させる練習

この体操をすることで、口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて飲み込みやすくなります。顔の表情も豊かになります。

口の体操１



口の体操２



14. 運　動

ウォーキング、ストレッチ（筋肉を伸ばす運動）など手軽に取り組めて、少し汗をかく程度の運動でも認知症予防に効果があります。ここでは、認知症予防に効果のある運動を紹介します。

「運動」のヒント

1 体力作り：いくつかの活動を30分以上行うと効果的

・テレビ体操、ラジオ体操

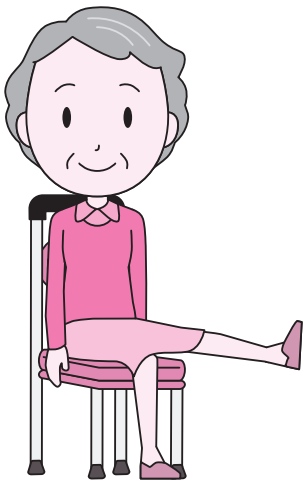


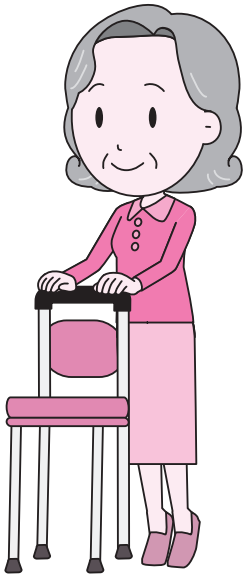
・ウォーキング、サイクリング、水泳など持続的な軽い運動

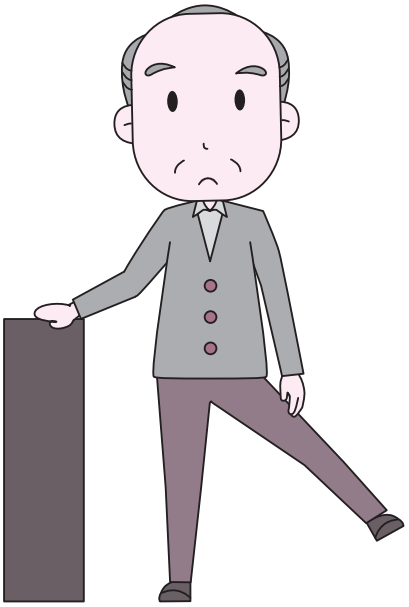
1回10分以上を習慣的に実施しましょう。運動の強さとしては「楽に感じる」よりも「ややきつい」～「きつい」と 感じる程度が効果的。仲間と会話しながら、周りの景色に目をやりながら「楽しく」活動することも大事です。

・筋トレ（椅子を使うと安全にできます）

例）①片足を上げて、膝を伸ばす運動　②かかとの上げ下げ　③片足横上げ







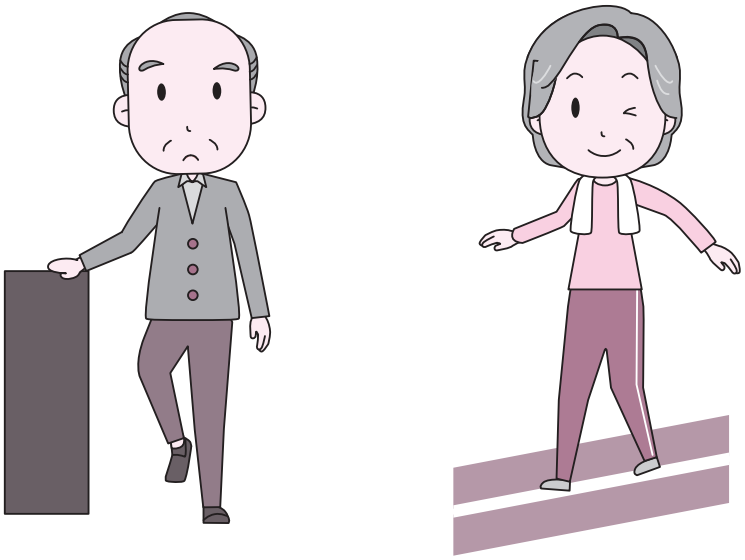
・ストレッチ（筋肉を伸ばす運動）

例）①腕のストレッチ　②体のストレッチ　③足のストレッチ



・バランス

例）①片足立ち　②線の上を歩く



2 日常生活の中での運動

・日常生活の中での運動は、身構える必要はなく普段の生活に少し手間をかけたり、少しキツいと思うことを行うだけで十分です

例）庭の手入れなど家の管理、子どもの世話・子どもと遊ぶ、犬などペットと遊ぶ、家の中の雑巾がけなど、少し手間のかかる家事や地域のイベント・ボランティア活動などへの参加



3 運動＋頭の体操の組み合わせ

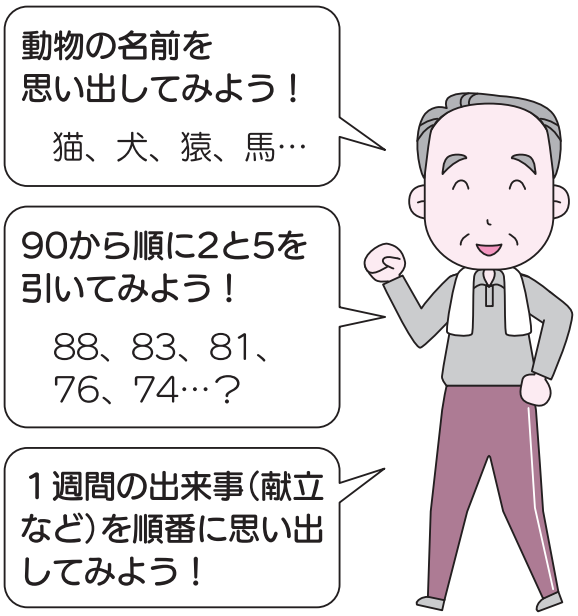
- 複数の課題を同時に行う。運動課題と認知課題を組み合わせることが一般的。認知課題は行うことに努力を要するような難易度が適切とされている

  例）人と会話しながら歩く、歩きながら1週間のできごと（献立など）を順番に思い出す、など…。

運動課題

例）ウォーキング、ステップ運動など

- 例えば、ウォーキングしながら…

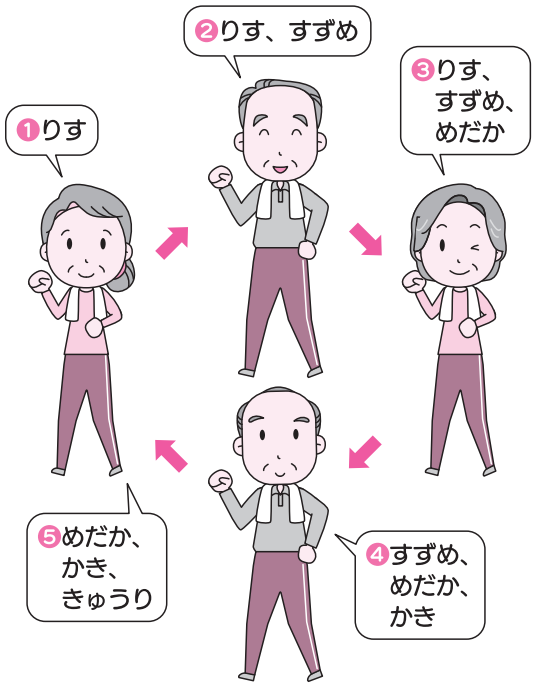


認知課題

例）語想起、計算、回想、しりとりなど

- グループなら…

  2人前、1人前の人の言葉を覚えてしりとり



【心理・行動編】

こんな症状です
接し方のヒント

1. 不安・焦燥感
（ソワソワ・イライラ）

こんな症状です

誰にとっても「分からない」ということは不安なことです。認知症になると「分からない」場面に遭遇しやすく、自分はどこにいるんだろう？持っていたはずのカバンがない…など日常の場面で不安を感じることが多くあります。心の中で感じている小さな不安が大きくなってしまうと、泣いたり、怒ったりとさらに気持ちが不安定になったり、ソワソワ・イライラして落ち着かない焦燥感という症状を起こすことがあります。



接し方のヒント

不安に感じやすいことはひとそれぞれ。認知症の方が不安なとき、私たちが感じるよりも敏感に物事を感じています。ご本人が何を不安に感じているのか寄り添って聞いてあげたり、手伝ってあげることが必要です。また、何が不安なのか伝えられない場合も、しばらくそばにいることや、落ち着ける環境で過ごしてもらうこと、何か違うものに気分を変えてもらうことで和らげることができます。自分の表情や返答の仕方に少しだけ気を配って話を聞いてあげると安心しやすく、**不安や感情の揺れを見過ごさずに小さな芽のうちに摘んであげることが、大きな不安や混乱につながらないための工夫のひとつです。**



2. 妄　想
（もうそう）

こんな症状です



妄想とは現実ではないことを本当のことだと信じ込むことをいいますが、認知症では身近な人を対象に、また「被害的な」妄想を持ちやすいのが特徴です。「物を盗られた」「浮気をしている」などの妄想がありますが、これらは記憶障害などの認知症の症状に伴って、自分の衰えやできなさを感じたり、なぜ自分をわかってもらえないのかという不満、大切な人から見捨てられてしまうかもしれない気持ちなど様々な状況が影響し、自分の心を守るために生まれるものといえます。

接し方のヒント

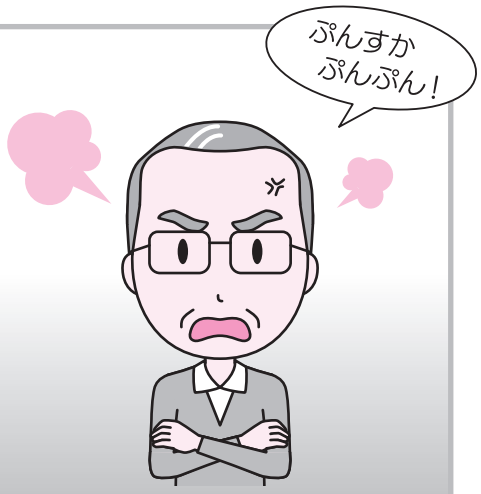
妄想に対して本人の考えを否定したり説得するのは逆効果で、かえって強めてしまうことにつながりかねません。**まずは否定せず訴えに耳を傾けてみましょう。**聞いてあげることで落ち着くことも多くあります。また、**小さなことでもよいので普段からご本人ができることを行ってもらい「まだ自分にもできるんだ」と自信を感じられる機会を作るよう心がけておく**と、妄想を予防したり和らげることにつながります。中でも見られやすい「物盗られ妄想」の場合では、記憶障害によってどこに置いたかを思い出せず「盗られた」と決め込んでしまいます。まずは不安な気持ちに耳を傾けて、心あたりのある場所を一緒に探してあげましょう。本人が見つけられるように置きなおして自分で発見できた安心感を感じてもらい、「あってよかった」の気持ちを共有することが、物盗られ妄想を悪化させない、軽くするためのコツです。



3. 易怒性
（怒りっぽい）

こんな症状です

「ささいなことで怒ってしまうこと」が易怒性という症状です。認知症になると理解力や行動する機能が低下し、前のようにうまくできなくなってしまいます。そういった場面で感じたできなさや不甲斐なさを胸の内に閉まっておくことができず、怒りとなってうまれたり、言葉や行動で攻撃することに発展してしまうことがあります。



接し方のヒント

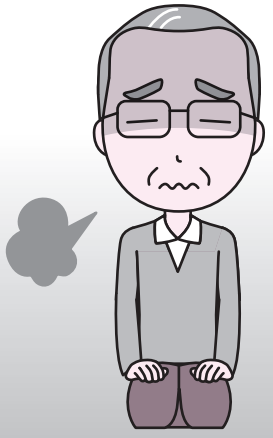
なぜ怒っているか原因を突き止めようとすることで怒りがさらに高まることが多くあります。**聞いてあげる姿勢は示しつつ、過度な刺激を与えず適度に距離をとったりして怒りを助長させないようにしたり、違うことに気持ちが向くようにさりげなく促してみることが工夫のひとつです。**「怒り」を向けられる側としては大きなストレスを感じることですが、まず一歩引いて普段の関わりを見直してみましょう。できないことを責めたりせず、ご本人がうまくできるようにさりげなく手伝ってあげたり、できないことに直面しないようにしてあげることがよい方向に作用します。きっかけもないのに急に怒り出す場合やもともとの性格からは考えにくいほどの怒りを表す場合、暴力などの攻撃につながっている場合は、お薬の処方やサービス・施設の利用など環境調整が必要な場合があります。



4. 意欲の低下
（アパシー）

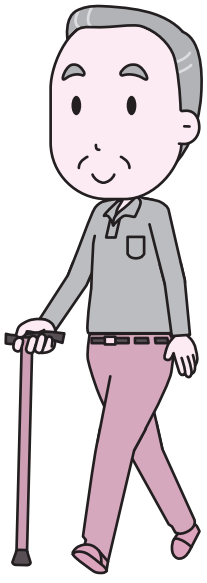
こんな症状です

日々の生活の中で、自ら何かをすることが億劫になります。身の回りへの関心が薄れ、気力がなくなります。趣味もしなくなり、何もせずにぼんやり過ごすことが多くなってきます。そうすると、これまで行ってきた生活習慣が乱れ、健康面や衛生面がおろそかになってきます。例えば、今まで散歩などを習慣にしていた活動的な人が急に引きこもりがちになったり、入浴や歯みがき、着替えなどをなかなか行わなくなったりします。



接し方のヒント

まずは規則正しい起床、就寝、食事の時間を決めることです。決まった時間に声をかけ、自分から体を動かすことを促しましょう。着替えやトイレも自力で行える場合は、できるだけ手を貸さずに見届けましょう。通所介護などで定期的に外出する高齢者に対しても、送迎車に乗る直前まで付き添い、本人のモチベーションが下がらないよう、極力声をかけてあげることも重要です。



5. 抑うつ

こんな症状です

物忘れなどの影響で、自分の行動に失敗が目立つことを感じている人に、抑うつ状態が現れることがあります。それまでできていたことができなくなり、気分が沈みやすくなります。また、人から失敗を責められたり怒られたりすることで自信を失い、気分の落ち込みや悲観的な発言がみられます。

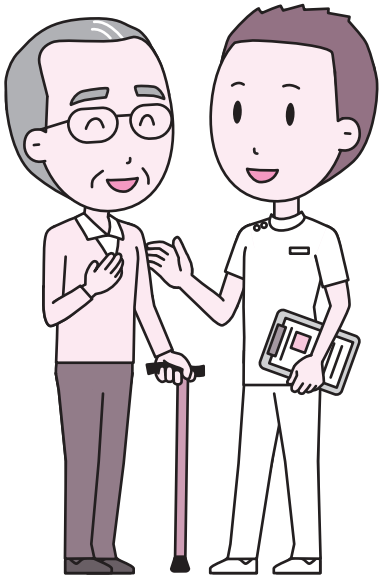


接し方のヒント

生活は本人のペースに合わせ、まずは、つらい思いをしている本人の立場に立って理解しようとする姿勢が必要になります。

静かな環境でゆっくりと休息させることが必要となります。気持ちが落ち着き、体力が回復したら徐々に散歩をするなど適度な運動をすることがよいでしょう。

食事が億劫になることもあり、脱水や低栄養に注意が必要になります。本人のペースに合わせつつも、食事や水分が不足しないように十分摂取できるようにしましょう。



6. 我慢ができない
〈脱抑制(だつよくせい)・易刺激性(いしげきせい)〉

こんな症状です

普段抑えられている欲求が表面化し、自分をコントロールすることができない状態です。欲しいもの、したいことが見えたりする状況で起こります。例えば、スーパーマーケットを歩いており、ふと見るとお惣菜が並んでいました。私たちは「美味しそう」とは思いますが、口にすることはありません。ですが、この状態では何も考えずにお惣菜を食べてしまいます。身勝手な行動に思われがちですが、決して悪気があってしていることではありません。



接し方のヒント

決して、悪気があってしていることではありません。このような状況にある方を責めたり、声を荒げて感情をぶつけてしまうと、それが更に刺激となって状況がどんどん悪くなってしまいます。静かな環境で、落ち着いた態度で接することが必要です。

このような状況を引き起こさないように、環境に気を配りましょう。ご自宅であれば、このような行動を引き起こす特定の食べ物は、本人の目につかない場所に管理しましょう。





実際にやってみよう練習日記

ヒント集を参考に自分に必要な生活行為を生活課題の欄に記入して練習日記をつけてみましょう。

例）

できた：○　もう少し：△　できなかった：×

生活課題	4／3	4／9	4／11	4／19	4／20	4／22	4／29	5／1	5／2	5／4	5／7
引き出しにラベルを貼り書類を整理・管理する	△ ラベル貼る	×	△	△	△	○	△	○	○	○	○

生活課題	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／

生活課題	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／

生活課題	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／

生活課題	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／

生活課題	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／

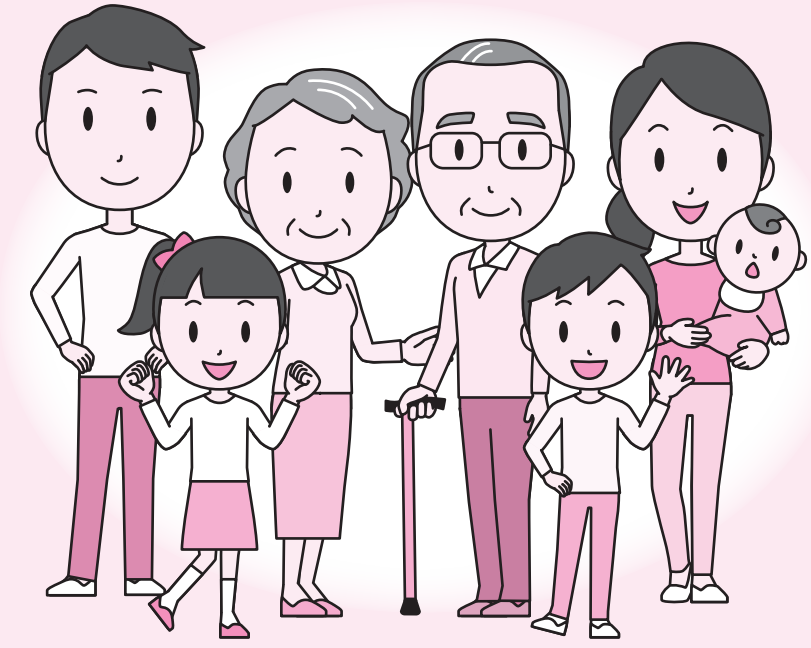
生活課題	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／

生活課題	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／

認知症の人と家族の会より

認知症の方々のお気持ちは計り知れない。思いや不安、または表現しがたい様々な思いがあります。そして、生活上の悩みは人それぞれです。もしも、このヒント集によって生活がしやすくなったらと思います。介護する側も穏やかにケアできたらと思います。また、介護人材不足にも一役買ってくれるヒント集になればと期待いたします。

公益社団法人　認知症の人と家族の会
鹿児島県支部（やすら木会）



編集後記

一昨年、生活協同組合コープかごしま様から認知症と思われる方々の店舗・無店舗での買い物支援についてご相談がありました。同じ商品を何度も買う方、注文を覚えていない方など対応が難しい事例も多くありました。昨年は、職員の方や支援者に対する研修会で基本的な支援方法についてお話しさせていただきましたが、高齢の組合員様の暮らしの実態が不明でした。そこで、今年度は、65歳以上の高齢者に対しまして買い物だけではなく、洗濯や調理など暮らし全般について実態調査をさせていただき、その実情に合わせて生活で困りやすい事柄についてヒント集を作成することとなりました。このヒント集は、もちろん万人に対応したものではありませんが、在宅で一人暮らししている物忘れが増えてきた高齢者ご本人や、支援する方々が暮らし(生活行為)で上手くいかない時などにご覧いただけると解決するヒントになるのではないかと思っております。今後は、このヒント集をもとに「できないと思っていたことがちょっとした工夫でできるかも」というお気持ちを持っていただけるよう、鹿児島県の各地域において生協コープかごしま様や地域包括支援センターの方々と協力して支援のヒントを広めていければと思っております。

一社)鹿児島県作業療法士協会
かごしま認知症OTネットワーク
田平　隆行

編集協力者

一社)鹿児島県作業療法士協会　かごしま認知症OTネットワーク　家村　美里
介護老人保健施設　つわぶき　鶴尾　智美
医療法人明心会　吉野病院　立石さつき
川内市医師会立市民病院　大重　真一
医療法人和風会　加世田病院　出石真奈美
医療法人仁心会　松下病院　吉原　武史
医療法人日章会　南鹿児島さくら病院　上野　恵理
鹿児島大学医学部保健学科　池田由里子
鹿児島大学医学部保健学科　田平　隆行

協　力

公益社団法人　認知症の人と家族の会　鹿児島県支部(やすら木会)

あとがき「認知症に負けない、健康なくらしづくり」

いつまでも『健康』で『文化的』な自分らしいくらしを送りたい。誰もが共通の願いです。

高齢化がすすむ現在、認知症への関心や不安が年々高まっています。

生協コープかごしまでも、組合員のくらしをサポートし地域社会に貢献する一つのテーマとして「認知症」問題への対応に取り組んできました。

職場での認知症サポーターの育成や学習会の開催などの啓発活動、自治体との見守り協定や徘徊高齢者SOSネットワークへの参加など行ってきました。

誰もが安心して生協事業の利用ができるように店舗などで認知症の方への模擬訓練などを行っています。

この度、コープ共済の助成をいただき、認知症の方への対応の方法についてご教授いただいていた鹿児島大学医学部の田平教授や鹿児島県作業療法士協会 かごしま認知症OTネットワークの皆さまと協同して、認知症になっても健康で文化的な自分らしいくらしを送ることができるような「ヒント」を作成することとなりました。

「ちょっと物忘れが心配な個人」として、「認知症の方の家族」として約600名の高齢の組合員からご協力いただき、困りごとなどを調査し「ヒント集」に生かしました。

高齢になると誰もが、物忘れなど認知機能の衰えが進みます。認知症の不安もあります。でも、その中でも明るく生き生きとした、「健康」なくらしを送ることは充分に可能です。

「認知症に負けない、健康なくらしづくり」ご一緒にはじめましょう。

生活協同組合コープかごしま
常務理事　上城　秀人

【発　行　日】 2019年3月19日
【発　　行】 生活協同組合コープかごしま
【発 行 責 任 者】 生協コープかごしま常務理事
上城　秀人
【編　　集】 一般社団法人鹿児島県作業療法士協会
かごしま認知症OTネットワーク
【編 集 責 任 者】 田平　隆行（鹿児島大学医学部　教授）
【調査研究・助言】 鹿児島大学医学部保健学科
作業療法学専攻基礎作業療法学講座

このヒント集は、CO・OP共済連『健康づくり支援企画』からの
助成を受けて発行しています。

できないと思っていたことがちょっとした工夫でできるかも

もの忘れでお困りの方と支援者のための

くらしのあれこれヒント集