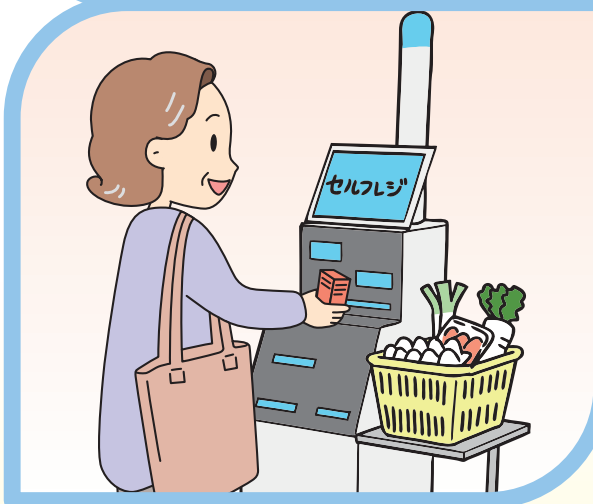




デジタル社会にも対応した

# くらしのあれこれ ヒント集 ②



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や支援者におすすめ



# 目 次

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| ■ はじめに                          | 1  |
| ■ 日常生活編                         |    |
| 1. スマートフォン                      | 3  |
| 2. 掃除                           | 6  |
| 3. 洗濯                           | 8  |
| 4. 調理                           | 10 |
| 5. 買い物                          | 13 |
| 6. 外出                           | 15 |
| 7. お金の管理                        | 17 |
| 8. 薬の管理                         | 19 |
| 9. スケジュール管理                     | 22 |
| 10. 鍵の管理                        | 24 |
| 11. 書類の管理                       | 26 |
| 12. 着替え(更衣)                     | 28 |
| 13. 身だしなみ(整容)                   | 32 |
| 14. お風呂(入浴)                     | 36 |
| 15. 食 事                         | 39 |
| 16. 興味のある活動、役割としての活動            | 41 |
| ■ 心理・行動編                        |    |
| 1. 不安・焦燥感(ソワソワ・イライラ)            | 43 |
| 2. 妄想(もうそう)                     | 44 |
| 3. 易刺激性(怒りっぽい、泣き虫)              | 45 |
| 4. 意欲の低下・無関心(アパシー)              | 46 |
| 5. 抑うつ                          | 47 |
| 6. 環境依存行動(環境・モノや欲求に行動が影響されてしまう) | 48 |
| ■ 認知症のことを知る・学ぶはとても大切なこと         | 49 |
| ■ 編集後記／編集協力者／協力                 | 50 |
| ■ あとがき                          | 51 |

## デジタルで暮らしをもっと快適に

2019年に「くらしのあれこれヒント集」を発刊してから6年が経ちました。この間に、私たちの暮らしの中にはいくつもの変化がありました。たとえばコロナ禍の影響でスマートフォンの利用やセルフレジ、キャッシュレス決済などが広がり、生活のデジタル化が進みました。こうした変化は機械の操作に慣れていない方にとって、新たな困りごとを生むこともあります。一方で、デジタル機器を上手に使える、遠くにいる家族と簡単にやりとりができたり、予定を管理できたりと、暮らしがより便利になります。

認知症の方にとって新しい機器の操作は苦手だと感じられ、使わない(使わせていない)かもしれません。しかし実際に使ってみると意外とできることもありますし、少しの工夫や家族・周りの人のサポートでできることもたくさんあります。

今回のヒント集ではこうした社会の変化に合わせて内容を見直しました。前回のヒント集に加えて新たに生まれた「困りごと」の例を取り上げ、その「うまくいかない理由」を考えながら、これまでの体験から得たヒント(解決策)を紹介しています。

このヒント集[パート2]が、みなさんの毎日の暮らしを少しでも安心して楽しくするお手伝いになれば幸いです。

尚、本ヒント集[パート2]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、(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。

令和8年2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

# スマートフォン

70歳代で85%の所有率を超え(2024)、必要性、利便性が高まっています。しかし、高齢者が使用しているアプリ/機能は限定的であるため、早い段階から覚えて、将来のもの忘れの補完/代償としての備えとしましょう。

## 困りごと

1. スマホをどこに置いたか忘れてしまう。
2. アプリの機能・操作が覚えられない・忘れる。
3. 文字入力ができない。
4. 声や音が聞こえない。
5. 小さくて見えない。
6. 予定や買うもの、服薬を忘れる。



## うまくいかない理由

- ①携帯していない。定位置に置いていない。
- ②新しいことを覚えることは苦手な方は多いです。今後、必要性の高い機能を優先的に覚えましょう。
- ③文字入力はフリック、キーボード、音声入力があります。音声入力は苦手意識のある方には便利です。
- ④音量を上げたり、スピーカーにしたり、バイブ(振動)など活用してみましょう。
- ⑤見えづらい方は拡大機能の設定をしましょう。
- ⑥おすすめのアプリ(4、5ページ)をご覧ください。

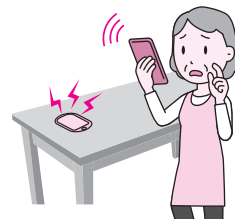
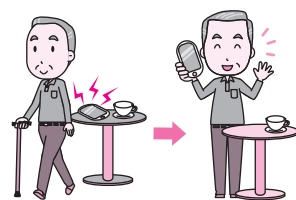
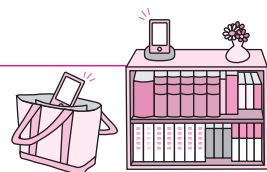




## スマホのヒント

### スマホをどこに置いたか忘れてしまう

- 置く定位置を決める  
いつもよく見える定位置に置きましょう。
- 首から下げる  
スマホにストラップをつけ、首からさげる習慣にしましょう。
- 置き忘れブザーの活用  
センサーをスマホに設置し、離れるとブザーが鳴ります。
- 探し物探知機の活用  
屋内にある場合に便利な機能です。スマホや鍵などにセンサーを設置し、親機からスマホボタンを押すと、センサーから音が出力されます。  
(別のスマホから電話をかけて鳴らすのと同様です)



#### 【おすすめのアプリ】

### 1 予定カレンダー

- ゴミ出し、地域の行事(会合、清掃など)、親族の行事、日課・仕事(趣味活動、ボランティア、墓参りなど)、友人との約束など予定をスマホに入力して、アラーム(リマインダー)で知らせるように設定しておくこと、忘れても事前に教えてくれます。自宅のカレンダーに加えスマホでのカレンダーを活用できると、安心です。



### 2 メッセージのやり取りができるアプリ

- ショートメールやLINEアプリなど共通なアプリを友人や家族と活用することで、相手の仕事などに迷惑をかけずに連絡することが可能です。写真を送ってもらったり、わからないことを文字で送ってもらったりすることで、電話では忘れてしまったことでも、文字であとから確認できるので、もの忘れの補助にもなります。離れている家族などと定期的にやり取りすることで、うつ予防や孤独予防にも役立ちます。

「元気にしてる?」「今日は暑いね」そんなちょっとした一言でも、相手にとってはとても嬉しいものです。電話が苦手でも、文字ならゆっくり考えて伝えられます。



## 【おすすめのアプリ】

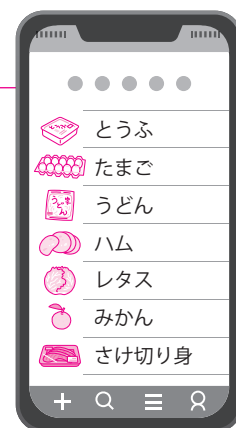
### 3 地図・移動支援アプリ

- 久しぶりに行く地域や新しい建物が増えていく地域では、思い出したり、覚えることには苦慮します。そのような時、紙に書かれた地図よりも、スマホの地図やバスなどの時刻表を教えてくれるアプリは役立ちます。



### 4 買い物支援アプリ

- スーパーで買うべきものを忘れても、アプリを見ると、行く前に設定した品物を確認できます。買い忘れや同じものを買ってしまうことを防ぎやすいです。



### 5 服薬支援アプリ

- 服用する時間に教えてくれるアプリです。薬局で出されるバーコードを読み取るだけです。飲み忘れや飲み間違いを予防しやすいです。服薬カレンダーや薬ボックスは家族などが設置することが多いので、これがまだ必要ないという方には、アプリを使用してみてもいいかもしれません。薬局で必要なお薬手帳の代わりにもなります。



# 掃除

物を整理整頓し、過ごしやすい環境づくりに心がけましょう。

過ごしやすい環境を保つことは、心身のリラックスや活動時の集中力アップに加え、カビやホコリなどによる病気の予防にも繋がります。

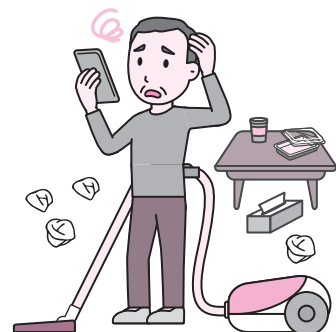
## 困りごと

1. 掃除を行う場所の足元が不安定(滑りやすい、狭い、高所・低所など)で作業姿勢や転倒への不安がある。
2. 掃除をすることが「面倒くさい」「疲れる作業」と感じ、おっくうになる。
3. 掃除を後回しにすることで次第にもものやゴミが増え散乱してしまう。必要なものと不用品の判断が難しくなる。
4. 体力や掃除する場所に合った掃除道具の活用ができず、かがんだ姿勢や長時間の作業で腰痛などの体調変化を感じやすい。
5. ごみ捨てができない。



## うまくいかない理由

- ①身体に不調があり、屈んだ姿勢や掃除用具を運ぶことに時間がかかる。
- ②理解力や判断力の低下から掃除の優先順位をつけることが難しい。
- ③掃除のはじめから終わりまで集中力を保つことができず、他のことに気がそれてしまう(掃除の途中に目に入った他の作業を始めてしまう)。
- ④「もったいない」や「大切にしたい」気持ちが強く、ものを捨てられない。
- ⑤人の出入りが少なく、目に触れない場所は整理整頓されていなくても気にならない(一時的な保管場所のつもりが整理されず積み重なってしまう)。
- ⑥適度に物が散らかっている状態の方が落ち着く。
- ⑦不用品の分別やゴミ出しがおっくう。
- ⑧ゴミ袋にまとめたものを運ぶことが難しい。
- ⑨収集日に何を出せばよいかわからない。





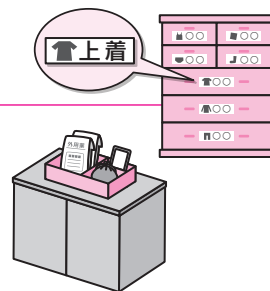
# 掃除のヒント

## 1 作業場所の不安定さや作業姿勢による不安定がある

例) 水回りや高いところの清掃は誰か見守りがある時に行う。  
他の生活動作と合わせてこまめに整頓する。  
棚の入れ替えや整理を行い使用頻度に合わせて収納位置を変更する。

## 2 掃除を行うことがおっくうになる

例) 片付ける場所(定位置)を決め、効率よく掃除ができるようにする。  
引き出しにラベルを貼り一目でわかるようにする。  
服や物を必要以上に置かないようにする。  
掃除場所に必要な掃除用具を保管し気づいたときに取り掛かれるようにする。  
一度にすべてしようとせず、場所や頻度を決めて少しずつ行う。



## 3 ものやゴミが増える。不要品との判断が難しくなる

例) ものが増えすぎないように、生活用品のストックは数を決める。  
生活動作と掃除を組み合わせて日々の掃除を習慣化する。  
洗い物をしたらシンクの掃除をついでにする。  
洗濯物をベランダに干したらついでに掃き掃除をする。  
来客などのきっかけを整理整頓の機会にする。

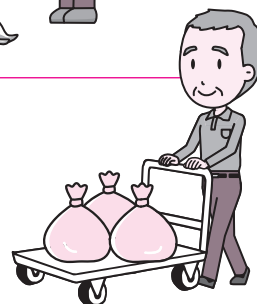
## 4 体調に応じた作業姿勢や道具の選択が難しい

例) 体調や体力に応じた掃除用具の活用。  
柄の長いブラシで足元や高いところの作業を行う。  
使い捨て商品の活用で準備や片付けの手間を省く。  
場所や頻度を決めて少しずつ取り組む。



## 5 ゴミの分別やゴミ捨てができない

例) 大きなゴミ袋にまとめず、運搬できる量に小分けする。  
キャリーカートやカゴの使用。  
ゴミ箱の色分けやラベル表記し分別しやすくする。  
各自治体で行われている戸別収集サービスの利用を検討。

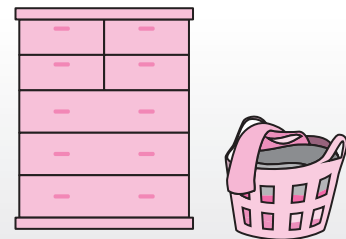
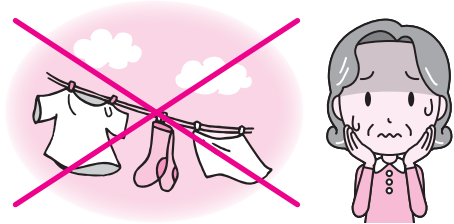
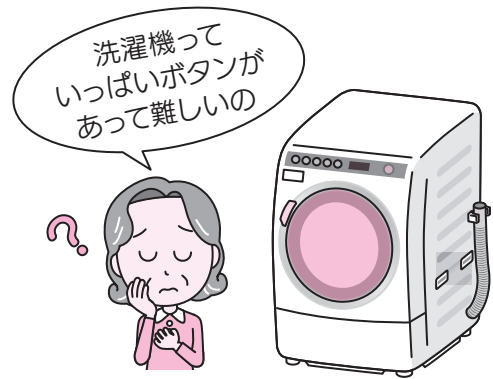


# 洗濯

身に着ける衣類や生活で使用するタオルなど洗濯を行うことで清潔を保ちましょう。

## 困りごと

1. 着たものや使ったタオル類を使い続けてしまう。
2. 洗濯機の使い方や洗剤の量が分からない。  
例) 洗濯機の操作ボタンが分からない。  
洗剤の適量がわからない。  
洗濯機の蓋の閉め忘れ。  
洗濯機からの警告音に慌ててしまう。
3. 洗濯物を干すことができない。  
例) 洗濯後の干し忘れ。  
ハンガーやピンチハンガーにかけることができない。  
高いところに手が届かない。
4. 干した洗濯物をしまうことができない。  
例) 取り込むことを忘れてしまう。  
半乾きのまま洗濯物を畳んでしまう。  
取り込んだものの収納場所が分からない。



## うまくいかない理由

- ①汚れているかどうかの判断が難しい。
- ②洗濯に出したい物の替えが見つからず洗濯ができない。
- ③洗濯機の操作、手順が難しい。
- ④洗濯中に他のことをしてしまい洗濯したことを忘れてしまう。
- ⑤洗濯物をいつ干したか忘れている。



# 洗濯のヒント

## 1 着たものや使用したタオル類を使い続けてしまう

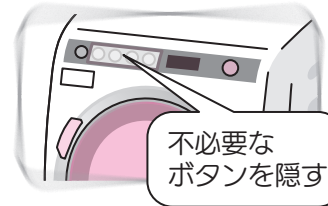
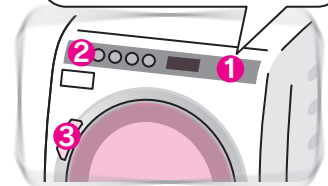
- 洗濯するものと洗濯済みのものがわかるようにする
- 入浴後や就寝前などのタイミングで洗濯物を洗濯機に入れる習慣をつける

## 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

- 操作手順のラベルを作成しボタンの部分に番号を示す
- 使用しないボタンの部分は隠し、誤操作を防ぐ
- 自動コースなどワンタッチで洗濯できる機能の活用
- 少量の洗濯は洗剤の量を調整することが難しいため洗濯頻度を見直す(毎日を1日おきにするなど)
- 個包装や1回分になっている洗剤を使用する

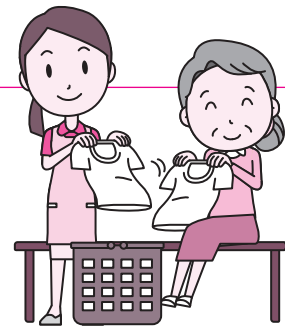
- ①を押す
- ②を押す
- ③洗濯機の蓋を閉める



不必要なボタンを隠す

## 3 洗濯物を干すことができない

- 干し忘れを防ぐため、アラームをかけておく
- 乾燥機付き洗濯機で乾燥まで行う
- タオルハンガーや室内干し用のラックを活用
- 滑りにくい加工がされたハンガーを使う
- サーキュレーターや乾燥機を活用し乾きやすい環境をつくる



## 4 干した洗濯物をしまうことができない

- 靴下などは干すときにあらかじめペアにして干す
- 季節や天候を考慮して干す場所を工夫し半乾きを防ぐ
- 畳んで収納する手間を省き、パイプハンガーなどにかけて収納する
- タンスなど収納場所にラベルを貼り保管場所をわかりやすくする

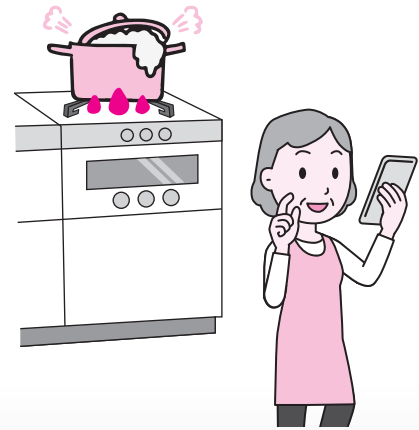


# 調理

調理は、健康を維持し、栄養バランスの取れた食事を摂るために不可欠です。自分で調理することで、どのような食材が使われ、どのように調理されているのかを理解し、安全な食事ができているという安心感も得られます。食事は身体の健康だけでなく、心理的な満足感や幸福感にも繋がり、精神的な健康にも寄与します。

## 困りごと

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、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)の使い方がわからなくなる。
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。
5. 買ってきた食材を管理できず、腐らせてしまったり、消費・賞味期限を切らしてしまう。



## うまくいかない理由

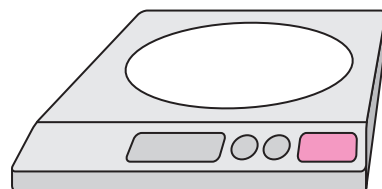
- ①記憶障害によって、調理をしていたことを忘れてしまう。また、調理中に他のことに気を取られる。
- ②電化製品の機能が複雑で使い方がわからない、覚えられない。
- ③記憶障害によって、何を買ったか、いつ買ったか、どこにしまったかを忘れてしまう。冷蔵庫の中が煩雑になってしまう。



## 調理のヒント

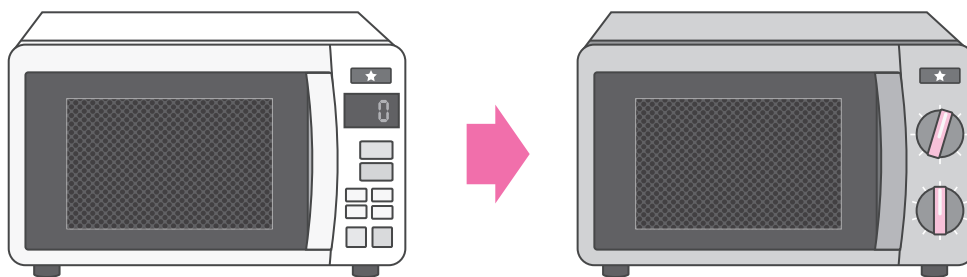
### 1 ガスコンロに火をかけたことを忘れてしまう 吹きこぼれ、火が消えてしまう

- 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
- 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、安心して使用することができます。しかし、認知症の場合過去の生活習慣(記憶)に基づいて行動することが多いため新たな操作方法の習得が困難な場合もあります。



### 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

- 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
- ボタンなどが少なく、簡易的なものを選ぶ  
電化製品の買い替えは、同じメーカーを選ぶと比較的操作方法が似ており使いやすいです。



### 3 献立が思いつかなかったり、ワンパターンになる

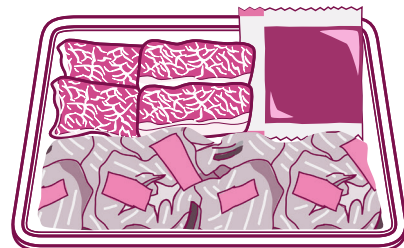
- 家族やヘルパーさんなどに献立を書いておいてもらう  
ホワイトボードやカレンダーに献立を書いてもらいましょう。
- 料理本やスーパーに置いてあるレシピカードなどを参考にする
- 食材宅配サービスを利用する

## 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
- 短い時間の場合は、近くを離れないようにする

## 5 買ってきた食材を管理できず、腐らせてしまったり、消費・賞味期限を切らしてしまう

- カット野菜や冷凍食品、ミールキットなどを活用し食材の余りが出ないようにする
- 家族やヘルパーさんなどに冷蔵庫内を定期的を確認してもらう



# 買い物

買い物は、自分の欲しいものを自分で選んで決めるという楽しみもありますが、意図しない買い物によるトラブルの原因とも成り得ます。クーリングオフ制度の活用や、困った際は家族で相談できる関係づくりも大切になります。

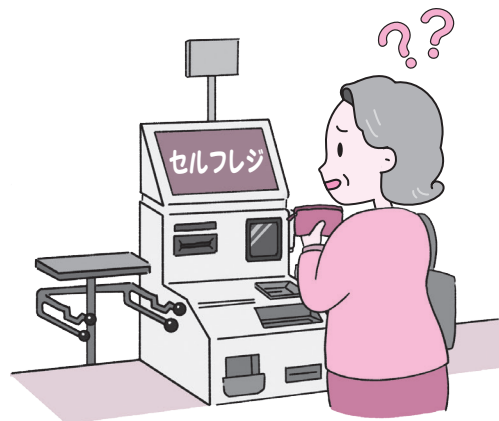
## 困りごと

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、何をかうかを忘れる。
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。
5. セルフレジ(特にフルセルフレジ)の使い方が分からない。避けている。



## うまくいかない理由

- ①どこに何があるかが分からなくなる。
- ②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。
- ③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。
- ④様々なタイプのセルフレジがあり、店舗によって操作方法が異なる場合がある。
- ⑤セルフレジは工程が多く複雑そう  
で使えないのではないかと思う。
- ⑥セルフレジは時間がかかり、周囲  
に迷惑をかけるのではないかと感  
じる。

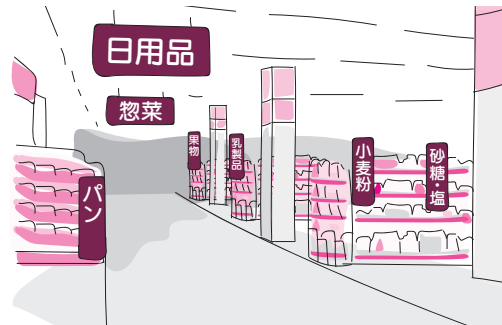




# 買い物のヒント

## 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
- 売り場のカテゴリーの看板を確認する



## 2 欲しい商品を忘れる、何を買うかを忘れる

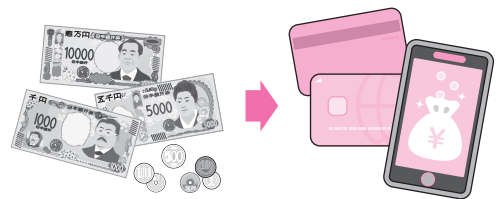
- 買い物リストを作成する(5ページ買い物支援アプリも参照)
- 携帯を持っている場合は、欲しいものを写真に撮る
- 商品の一部(紙箱など)を切り取り、買い物の際に持っていく

## 3 同じものを何度も買ってしまおう

- 買い物に行く前に冷蔵庫の中を確認してから出かける
- 定期的に購入するものは、買う日や曜日を定める

## 4 レジで支払う際に戸惑う

- お札で払う
- 電子マネーを利用する  
事前にお金をチャージできるカードだと、使い過ぎを防ぐことにも繋がります。



## 5 セルフレジ(特にフルセルフレジ)の使い方が分からない。避けている

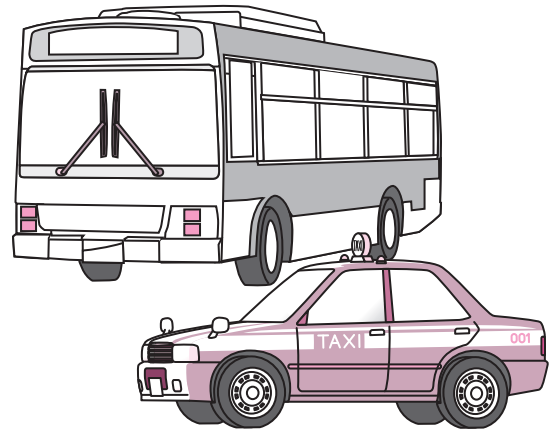
- 対面レジ(優先レジ)があればそちらを利用する。スローレジの利用もお勧めです
- セルフレジの近くにいるスタッフに使い方を尋ねてみる  
セルフレジは同じ動作の繰り返しが多いです。一度、よく行く店舗で試しに使ってみましょう。「意外と操作が難しくない」と思うかもしれません。
- 家族と一緒に買い物をする際に利用してみる

# 外出

高齢になると体力の衰えなどから外出する事がおっくうになることがあります。外出する事で適切な運動になり筋力の維持・向上や気分転換、社会交流の維持に繋がる事も期待できます。

## 困りごと

1. 慣れた道でも、ふとした瞬間に道に迷ってしまう。
2. どの交通手段を使えばいいかわからない/支払い方法がわからない。
3. 歩いたり階段の上り下りが大変になる。



## うまくいかない理由

- ①見なれた風景や移動手段の変化に戸惑いやすくなっている。
- ②自動車やバイクの移動に慣れていて公共交通機関に馴染みがない。
- ③疲れやすくなったり、足の力が落ちてくることで歩くことが心配で外出をためらってしまう。





# 外出のヒント

## 1 慣れた道でも、ふとした瞬間に道に迷ってしまう

- スマートフォンのナビゲーションの活用(使い慣れておくことが重要です)
- 人に尋ねる(迷ったときには遠慮せず人に尋ねましょう)
- GPSの活用(5ページ地図・移動支援アプリも参照)

本人だけでなく家族も位置情報を把握できる為、お互いの不安軽減にも繋がります。

## 2 どの交通手段を使えばいいかわからない 支払いが不安

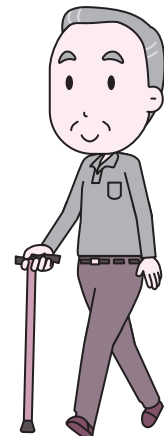
- よく使う公共交通機関(バス・タクシー・電車など)をメモに残しておく

| 行先           | 交通手段 |                      |
|--------------|------|----------------------|
| ●●病院<br>◆◆銀行 | バス   | 10時 12時 14時 ○○バス停を出発 |
| コープ<br>郵便局   | タクシー | 099-000-0000 △△さん    |

- 「ピッ」とかざすだけのICカードを活用し支払いを簡略化できるようにしておく
- \* 交通機関により使えるカードが違う為、実際に使えるか又、お金をチャージできるかを事前に家族と確認しておく事も大切です。

## 3 歩いたり階段の上り下りが大変になる

- 支援者の方と時間・曜日を決めて出かける
- 無理をせず店内ではカートを利用したり歩行補助具(杖・歩行車・シルバーカーなど)を活用する
- 便利な道具や周りの力を借りて安心なお出かけを楽しみましょう



# お金の管理

近年はキャッシュレス化に伴い支払い方法も多岐にわたるため、すべて自分で行おうとせず上手に人や物に頼る気持ちも大切です。

## 困りごと

1. 月々のお金の使用状況がわからない。
2. ATMや金融機関を利用できない。
3. 財産管理ができない(通帳、印鑑、カードの管理)。
4. 通信販売や定期購入での支払いトラブル。
5. 振り込み用紙の取り扱いがわからず支払い期限を過ぎてしまう。



## うまくいかない理由

- ①収支のバランスを把握しておらず、浪費が多い。
- ②すべて自分で行おうと意地になっている。
- ③お金を使ったことを忘れ、何度もお金をおろしてしまう。
- ④年金の振り込み日や家賃やカードの支払日がわからない。
- ⑤通帳・印鑑・カードの管理ができない。
- ⑥通信販売など代金引換払いにしたことを忘れ、商品が届く。
- ⑦定期的な集金時に手元に現金がなく支払いができない。
- ⑧コンビニ払いなど不慣れな支払い方法が分からず対応を後回しにし、支払いを忘れてしまう。
- ⑨手元の振り込み用紙が何の支払いかがわからない。
- ⑩振り込み用紙を紛失してしまう。





# 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
- 1か月分のレシートを保管し支出を把握、振り返りを行う
- 食費や病院代などあらかじめ仕分けをして管理する
- 光熱費・通信費などの固定費は、自動引落としなど支払い方法を見直すことで払い忘れや振り込みの手間を省く
- 電子マネーなどキャッシュレスでの支払いを活用
- キャッシュレス支払い時の上限額の設定を行う



## 2 ATMや金融機関を利用できない

- 窓口で係の人に相談する
- 浪費の習慣がある場合、利用限度額を設定する

## 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
- 家族間で話し合い、今後の対応を検討する
- 日常生活支援事業、成年後見人制度などの制度活用を検討

## 4 通信販売や定期購入での支払いトラブル

- 注文時は自分で対応できる支払い方法を選択する
- 支払日はカレンダーなどに印をつけ把握できるようにする
- 定期購入を中止する方法の確認をしておく



## 5 振り込み用紙の取り扱いがわからず支払い期限を過ぎてしまう

- 振り込み用紙は目につく場所で管理する
- 支払う前に家族などとよく確認する

支払いのトラブルは家族や生活に関する内容のことが多いです。その場で決断せず大きな買い物やいつもと違う買い物、定期購入をする際は家族とよく話し合いトラブルの予防に努めましょう。

# 薬の管理

薬の管理は、最も早期に困りごとがある生活行為の1つです。飲み忘れ、時間を間違えるなど早い段階で対策することが重要です。

## 困りごと

1. いつ、どの薬を飲むのかわからない。  
飲み忘れや、二重に薬を飲んでしまう。
2. 貼り薬をどのタイミングで貼りかえるかわからない。  
貼りかえずにずっと同じものを貼っている・同じところに貼ることで皮膚が薬負けしてしまう。
3. 自己注射の実施や時間を忘れる。  
手順通りに注射準備・投与ができない。  
糖尿病の場合、低血糖・高血糖の症状に気づかない/対応できない。



## うまくいかない理由

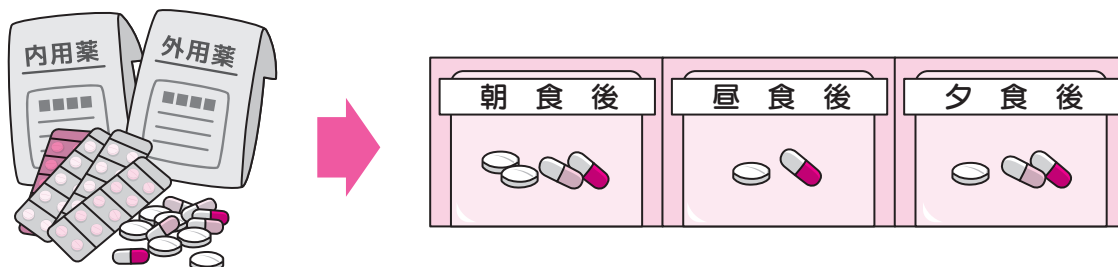
- ①薬の量が多く、いつどの薬を飲めばよいかわからない。
- ②記憶障害によって、飲んだか飲んでないか、または飲むことを忘れてしまう。
- ③貼り薬は、貼る・剥がす・同じ場所に貼らないなどの管理が煩雑。  
遂行機能の低下により手順がわからなかったり、記憶障害によって「昨日貼った場所に貼らない」などの管理が難しい。
- ④記憶の低下により、自己注射したのかしてないのかわからない。  
遂行機能の低下により段取りがつけられない。  
判断力の低下により、自分の体調をつかみづらい。



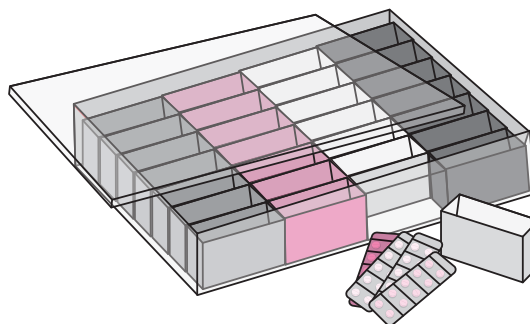
## 薬の管理のヒント

### 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わかりやすくする



- 1日に飲む回数を1回にしてもらえないか相談する
- 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もらう
- スマートフォンや携帯電話のアラーム機能を利用する。慣れるまでは、家族やヘルパーさんに飲んだことを確認してもらう(5ページ服薬支援アプリも参照)
- 普段使うテーブルなどに「薬は飲みましたか」「朝は〇〇〇をのみましょう」と記載したメモを置いておく
- 1日3回(朝・昼・夕)服用が必要になった方には、ご家族やヘルパーさんに「必ずご飯を食べたら薬を飲む=ご飯と薬はセット」を繰り返し説明してもらう
- 服薬カレンダーを利用するときは、本人がわかる設定となるように、お薬のセットの工夫は本人と一緒に考える



## 2 貼り薬をどのタイミングで貼りかえるかわからない

貼りかえずにずっと同じものを貼っている・同じところに貼ることで皮膚が薬負けしてしまう

- 飲み薬か、貼り薬か選べる場合、主治医と検討する

(貼付薬タイプの抗認知症薬を使用する方がふえてきました。

家族や支援者がお薬を管理する場合→貼付薬タイプ

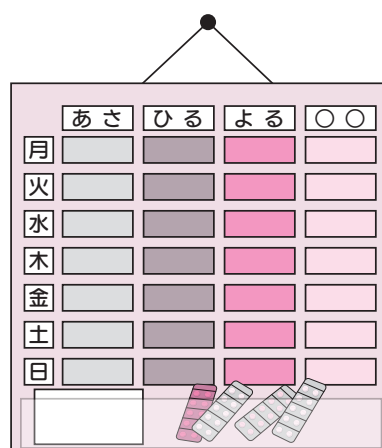
ご本人が工夫次第で管理できる場合→飲み薬

の方が管理しやすいです)

## 3 自己注射の実施や時間を忘れる 手順通りに注射準備・投与が出来ない

糖尿病の場合、低血糖・高血糖の症状に気づかない/対応できない

- カレンダーとチェックリスト(注射実施表)に○をつけたりシールを貼る
- 繰り返し練習することで注射ができるようになることもあります
- アラームや機器(持続血糖測定装置など)により、症状出現時にスマートフォンを介して家族にお知らせしてくれるものもあります  
家族:「見守り」と「声かけ」の習慣化。  
主治医・訪問看護師: 1日1回型や持効型製剤に変更して負担を軽減する。  
ペン型注射器や針がみえにくいタイプを検討する。



# スケジュール管理

薬を飲む時間、病院の受診日、友人との約束など日常生活を円滑に過ごすためにスケジュール管理は重要な役割です。

## 困りごと

1. 朝に見た予定を昼には忘れてしまう。
2. 病院に行く日だが、出かける準備をし忘れてしまう。
3. 約束の時間がわからず不安になる。
4. 同じ予定を何度も家族に聞いてしまう。



## うまくいかない理由

- ①新しい予定は時間が経つと忘れやすくなります。特に耳で聞いただけの情報は思い出しにくくなります。
- ②たくさん予定があると、日にちや時間をごちゃごちゃになりやすいため、頭の中だけで覚えておくことはとても大変です。そのため、「忘れない」「思い出す」ための工夫が必要です。

病院受診  
何月何日何時から  
だったかしら…





## スケジュール管理のヒント

### ★予定を忘れる/予定を何度も確認する事が増える

#### 1 予定を目で見えて分かりやすいようにする

毎日見るカレンダーや手帳に予定を記入。  
配置する場所を見えやすい場所や確認しやすい場所に置くことで予定を毎日見る習慣がつかます。  
また、過ぎた日付には印を付ける事で今日の日付を一目で確認する事ができます。  
カレンダーは“居間”や“冷蔵庫”の横など必ず目に入る場所に置きましょう。

#### 2 今日の日付と予定を照らし合わせる

カレンダーと時計、ホワイトボードなどを一緒に使うことで予定日の具体的な流れを把握する事ができ、行動しやすくなります。

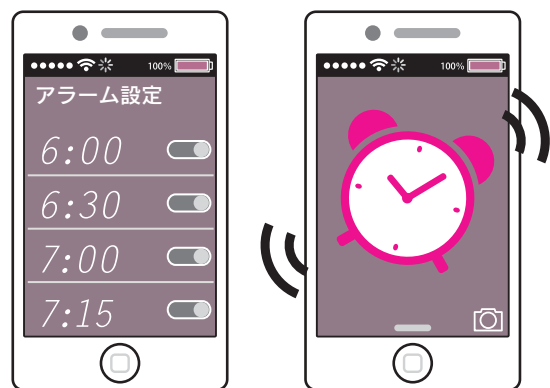
例)9月3日 「10時 ●●病院受診」  
9月5日 「14時 生協コープ 買い物」

\*大きな字ではっきり書くとわかりやすくなります。



#### 3 アラームやお知らせ機能の活用

スマートフォン等にあるリマインダー機能を活用しアラーム/通知で知らせてくれるため、予定を把握しやすくなります。  
スマートフォンが苦手な場合はまず、ご家族と一緒に練習するなど、使い方に慣れてもらう事も大切です。  
「予定の30分前」など少し早めに設定すると安心です。



#### 4 家族と一緒に日めくりカレンダーアプリの活用

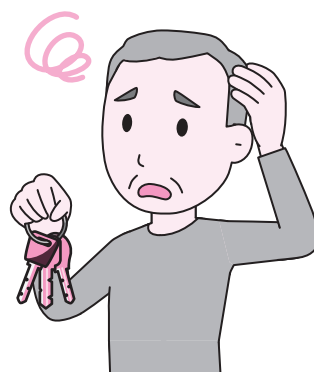
今日の予定を分かりやすく表示・音声で知らせてくれます。また遠隔設定もできる為、遠方の家族がスケジュール入力、確認もでき、見守り機能としても活用する事ができます。

# 鍵の管理

鍵の管理を行うことは防犯対策の基本であり、紛失に注意が必要です。来客時に相手を確認し解錠することや外出時の戸締りをしっかり行い、トラブルを予防しましょう。

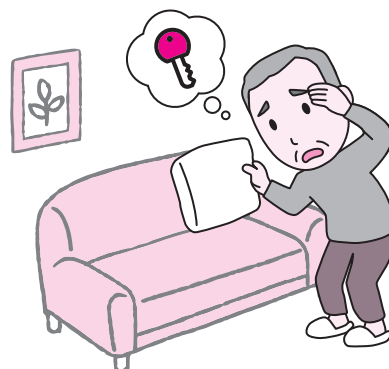
## 困りごと

1. 鍵を置いた場所を忘れ、毎回さがしてしまう。
2. 複数の鍵を持ち、どれがどこの鍵かわからなくなる。
3. 施錠・解錠の管理が難しい(オートロック対応など)。
4. 外出先で鍵を閉めたか心配になる。
5. 訪問者がわからず不安。
6. インターホンが鳴ってから対応までに時間がかかる。



## うまくいかない理由

- ①鍵の定位置が決まっておらず、あちこちに置いてしまう。
- ②鍵の形状が似ており、目印もないため判断が難しい。
- ③タッチ式など鍵の形状が異なるため鍵と認識しにくい。
- ④カード式やタッチ式など新しい形式の操作に慣れず混乱してしまう。
- ⑤訪問者を確認せず、解錠してしまう。
- ⑥聴力の低下や足腰の衰えなどによりインターホンの音が聞こえにくい、動き始めに時間がかかる。





## 鍵の管理のヒント

### 1 鍵を置いた場所を忘れ、毎回探してしまう

- 鍵の定位置を決めましょう  
壁掛けのフックやトレーを使用し置き場所をつくる。
- キーホルダーをつけ、わかりやすく目立つようにしましょう  
鈴付きのキーホルダーなどわかりやすい工夫をする。
- 鍵の形状に応じたケースの活用  
リール付きやストラップ付きカードケース等。

### 2 複数の鍵を持ち、どれがどこの鍵かわからなくなる

- ネームタグやキーカバーをつけ場所と鍵を一致させる
- 普段使用しない鍵は持ち歩かず定位置で保管する

### 3 施錠・解錠の管理が難しい(オートロック対応など)

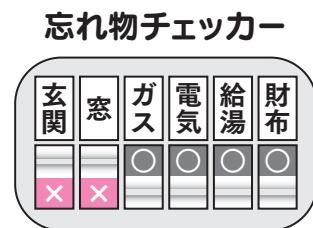
- 操作手順を番号で表示する
- スマートロックを活用しスマートフォンで操作できるようにする

### 4 外出先で鍵を閉めたか心配になる

- 締め忘れ防止アイテムを活用する



施錠すると表示窓の色が変わります。



つまみをスライドさせて確認します。

### 5 訪問者が分からず不安

- カメラ付きインターホンへ変更する

### 6 インターホンが鳴ってから対応までに時間がかかる

- インターホンの子機を活用し応答までの時間短縮を図る
- 家族など限られた人とはスペアキーやキーボックスの共有を行う

# 書類の管理

保険や税金関係など高齢者には必要な重要書類と、案内広告関係など重要性の低い書類がありますが、混在して、必要な時に見つけれないことが多くあります。整理整頓の方法のヒントを紹介します。

## 困りごと

1. 保険や税金などの重要書類が見つからず困る。
2. 請求書など支払い関係の書類が見つからず滞納。
3. 水道や電気などの古い定期領収書が散乱し、重要な最近の状況が不明である。
4. 不必要な案内・広告書類が散在している。



## うまくいかない理由

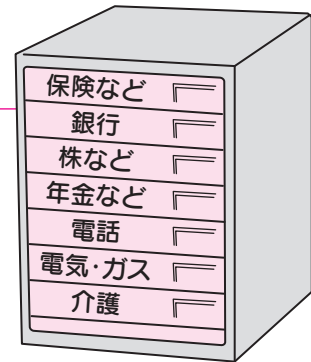
- ①郵便物を見たら(見ずに)テーブルに置いたままにしている。
- ②カテゴリー(金銭関係、保険関係、趣味関係など)に分別できない、または分別しても途中で混在する。
- ③時系列や重要別に分けられない、または途中で混在する。
- ④不必要な(と思われる)書類を捨てられない。



## 書類の管理のヒント

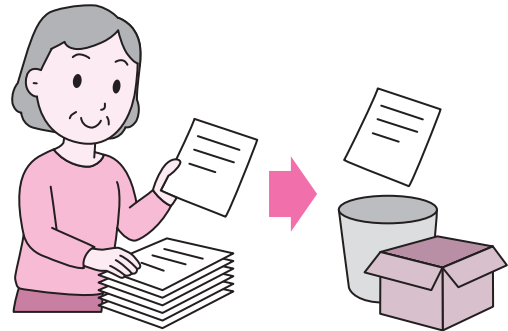
### 1 透明の書類ボックス等にて カテゴリーを記す

- 期限などある書類には大きく付箋で日付を記す
- ただし、重要書類などは人目のつかない場所に家族と相談して決める



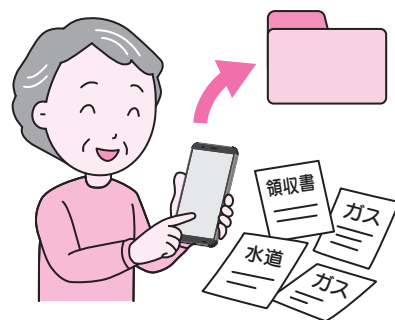
### 2 書類の用事(予定)が終わったら捨てる、 もしくは段ボールなどにしまう

- 書類が増えすぎるため、現在進行中や必要なものを取り出せない。可能な限り不必要なものは捨てる習慣を作ることが望ましい。しかし、他者から見て不必要な物でも、本人にとっては捨てられないものは多いので、すぐ取り出さなくても良い段ボールなどに収納する



### 3 重要な書類や頻回に使用する書類はスマートフォンで 撮影し、保存する

- 氏名を付けて保存しないと、後で探しにくくなりますので写真にタイトルを付けましょう  
例)〇〇生命保険。



書類は必要な時にかぎって見つからないことが多いです。書類をわかりやすく分別して、定期的を確認しましょう。また、スマートフォンのカメラ機能を使って「タイトルを付けて」保存しましょう。

# 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。

## 困りごと

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・左右・上下・裏表・順序を誤る、靴下の正しいペアがわからない、なんとなくくだらないなど……。
3. 汚れた衣服をタンスや押入れにしまう。
4. 整理整頓がうまくできない。
5. 繰り返し、服を着たり脱いだりする。一度着た服や下着を着てしまう。
6. 服が破れていても気にせず着てしまう。



## うまくいかない理由

- ①朝・夕の生活リズムの乱れから、着替える時間がわからなくなっている。
- ②誰かに見られながら行うということに抵抗がある。
- ③「身支度を手伝ってもらおう=子ども扱いされている」と感じてしまう。
- ④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。
- ⑤見えない場所(タンスやクローゼット)にしまうと中身を思い出せず探すこと・選ぶことが難しくなる。
- ⑥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)
- ⑦服の汚れや破れに気づいていない、気づいても隠したい気持ちがある。
- ⑧着た服と着替える服の見分け(判断)がつかない。
- ⑨次に着る服が見当たらない。



# 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きましょう。
- 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おう  
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。
- 季節の変わり目には着替えの練習も行いましょう  
半袖から長袖に代わるなど衣替えの時期は服の着方に混乱する場合があります。一度着替えの練習をすることも良いでしょう。



## 2 衣服を上手く着ることができない

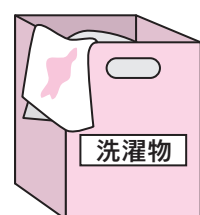
例) ボタンのかけ違い、衣服の前後・左右・裏表を誤る、靴下の正しいペアが分からないなど…

- 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。  
左右の区別のない靴下、かかとがないチューブ型の靴下など履きやすい靴下を取り入れてもよいでしょう。
- 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。



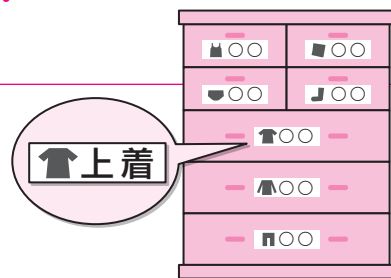
## 3 (排泄の失敗や食べこぼしなどで) 汚れた衣服をタンスや押し入れにしまう

- 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汚れた服を入れる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」などのラベルをつけましょう。
- ハンガーに服をかけて見える化しましょう  
ハンガーパイプは前後2列になっていると後ろがわかりにくいいため、前方のパイプを使うと良いでしょう。

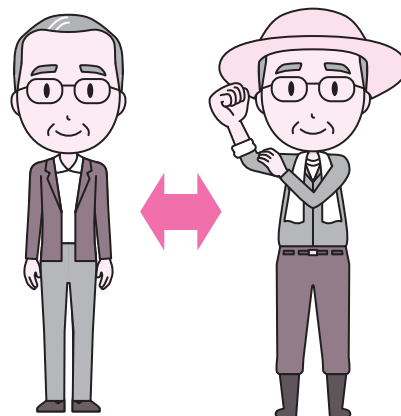


## 5 繰り返し、服を着たり脱いだりする一度着た服や下着を着てしまう

- 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。
- 一週間分の服のセットを準備し、見える場所・目のつきやすい場所に置いておくことも良いでしょう

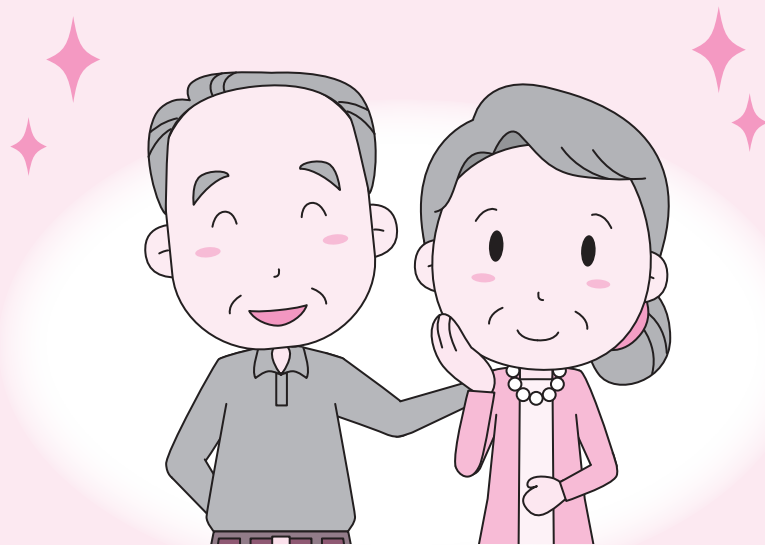
## 6 服が破れていても気にせず着てしまう

- 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**  
前開き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**  
明るい色の服を身に着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も見られます。
- **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。



# 身だしなみ (整容)

身体を清潔に保つだけでなく、新陳代謝も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一つです。

【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。

## 困りごと

1. 身だしなみを整えることを嫌がる(面倒・おっくうになる)。
2. 細かい部分まで上手く整えることができない。
3. 道具の使い方がわからず、誤った使い方をしてしまう。



## うまくいかない理由

- ①身だしなみを整えることに関心が低くなっている。
- ②誰かに見られながら行うことに抵抗がある。
- ③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「コンディショナー」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づけを行いましょよう。

散髪など定期的に外出する機会をもうけましょよう。

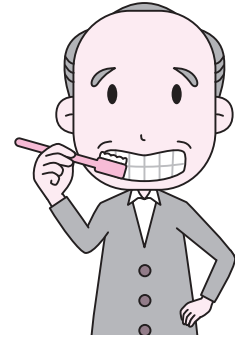
### • 朝起きたり、出かける前に洗面所に行く習慣を作る

朝起きて洗面所に行くことで一日のスタートを感じてもらいましょよう。

髭の剃り残しや、季節に合った服装など声かけし、必要に応じて手直しをしましょよう。

### • 専門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よう。



## 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よう。

### • 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。

### • 義歯の場合洗剤を活用

洗剤につけることで、汚れを落としやすくしましょよう。

### • 定期的に歯科受診を受ける

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よう。



## 整髪

- 鏡を見ながら行う  
前や横だけでなく、後ろまで仕上がりを確認しましょう。
- 柄が長くしを使う  
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持ちましょう。



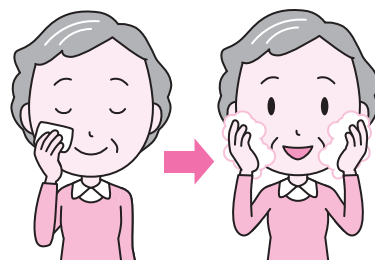
## 手洗い

- 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  
泡で包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。



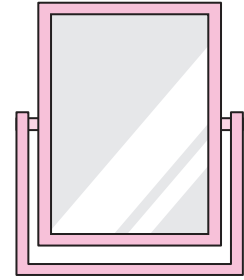
## 髭剃り

- 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いましょう。購入時は、手入れが簡単なものを購入しましょう。



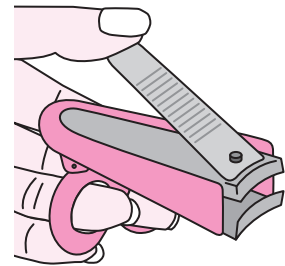
## 化粧

- **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、色の濃淡がわ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**  
持ちやすさ扱いやすさなど、違和感のないものを使いましょう。



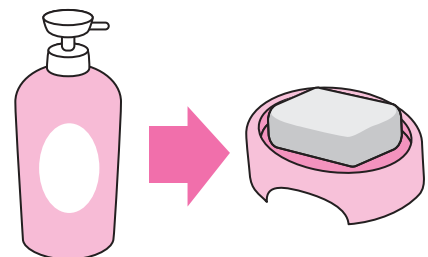
## 爪切り

- **やすりを利用する**  
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 道具の使い方がわからず、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。
- **手順を書き出す**  
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。



# 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。

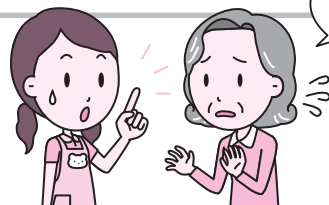
\*血行がよくなるということ：発汗や新陳代謝がよくなる。

## 困りごと

1. 入浴を避ける。

2. 道具の使い方がわからない。

例) ボディーソープの使い方がわからない。  
温度調節の仕方がわからない。  
シャワーの使い方がわからない。  
浴槽に入る方法がわからない。  
洗顔フォームを絞ることが難しい。



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・コンディショナーの違いがわからない。

5. 浴槽から上がるタイミングがわからない。

6. 体を拭くことができない。

7. 湯はりスイッチを押し忘れる、お湯を入れる時間を忘れる。



## うまくいかない理由

①体力がなくなり入浴に疲れてしまう。おっくうに感じる。

②お湯の熱さ・冷たさを感じにくい。お湯が不快に感じられて湯船に入りたくない。

③いつお風呂に入ったのか思い出せない。

④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。

⑤たくさんの物のなかから適切な道具を選ぶことが難しい。

⑥体や髪を洗う段取りがスムーズにいかない。

(例：シャンプーボトルの選択、シャンプーを出して手に取り髪につける、まんべんなく洗う、シャワーを操作してまんべんなくすすぐ)





# 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。

今日はどこも行っていないし...お風呂に入らなくていいわ!!

恥ずかしい



- お風呂に入りたい、気持ちが良いと思う環境を探しましょう浴室送風、入浴剤を使うことも良いでしょう。
- 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。

今日は家族でお出かけする日よ



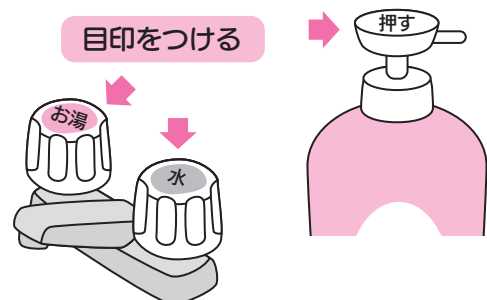
それいいね~!

じゃあお風呂入っておめかししていこうかしら

- 楽に入浴できる福祉用具を取り入れるシャワーチェアなど様々な入浴関連の福祉用具があります。メディコープなどの福祉用具を扱う事業所に相談してみましょう。
- 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。
- パンツに尿や便がつ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。



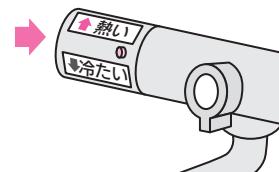
- 洗顔フォームを絞ることが難しい

チューブタイプの洗顔フォームはポンプ式に変えてみましょう。ポンプが使いにくい時は前記のヒント(印をつける)を参考にしましょう。



- 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。



- 温度調節の仕方が分からない

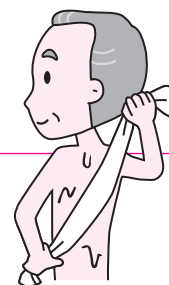
熱い、冷たいと目印をつけて調節できるようにしましょう。また適温のところにあらかじめ目印をつけておきましょう。

- 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節しておきましょう。

### 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、コンディショナーが分からない

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”または“コンディショナー”と書いておきましょう。

### 5 浴槽から上がるタイミングがわからない

砂時計や時計のアラームなどを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。

### 7 湯はりスイッチを押し忘れる、お湯を入れる時間を忘れる

デジタル時計・スマートフォンなどのアラーム機能を使いましょう。

※冬は、脱衣所に暖房を入れるなどヒートショックに気を付けましょう。



# 食事

食事は栄養を摂取するだけでなく、日常生活の楽しみでありおいしく楽しく食べられる工夫をすることが大切です。

## 困りごと

1. 食事を食べていないという。
2. 食事を食べない。
3. バランスよく食事を食べられない。



## うまくいかない理由

- ①いつ食べたのか忘れてしまう。
- ②食事に集中ができない。
- ③味が口に合わない、興味関心が持てない。
- ④大皿での料理の取り分けができない、偏った食事になる。



# 食事のヒント

## 1 食事を食べてないという

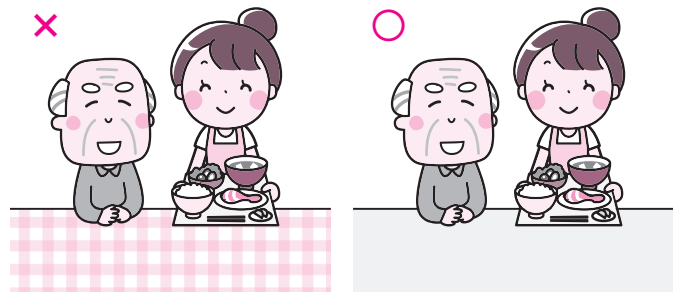
- 食事の時間を決めてみる。例えばテレビの番組の時間に合わせて食事を提供してみる
- 「食べていない」と話し空腹感を訴える場合は、軽食やお茶を渡してみる



## 2 食事を食べない

◇食事に集中ができないことが関係しているかも？

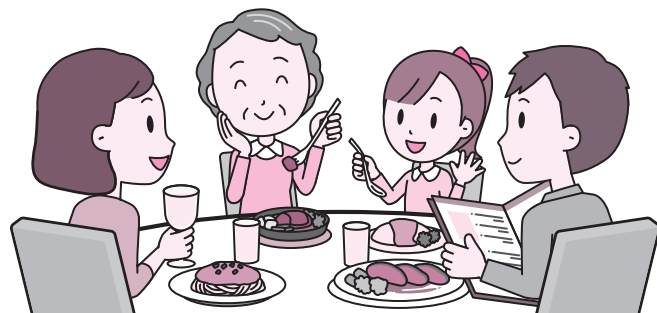
- 食器の量を減らし、一皿にまとめてみる
- 模様が多いテーブルクロスではなく無地のシンプルなクロスに変える



◇味が口に合わない・興味関心が持てなくなることが関係しているかも？

- 好みの味、濃い味や甘味の強い食事に変えてみる
- 複数人と共に食事をする。食卓を囲み家族や友人と会話を楽しみながら行ってみる

本人好みの食器に変えてみたり、食事の盛り付けを変えてみる。食べたくなる美しい見た目になると本人の満足感も充実すると思います。



## 3 バランスよく食事を食べられない

- あらかじめ適量の食事を取り分けて提供する

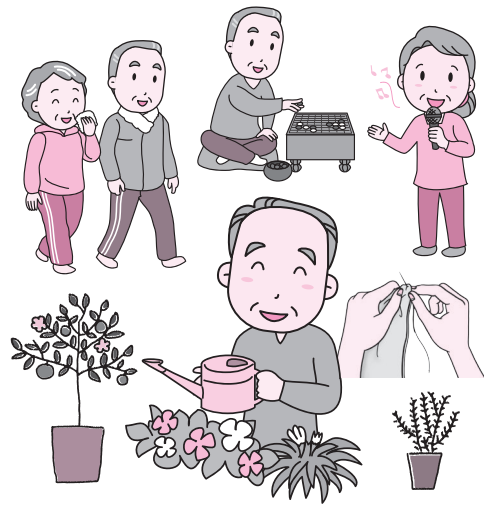


# 興味のある活動、役割としての活動

## 興味のある活動

趣味など興味・関心のある活動を行うこと、満足感を高めること、そして継続することが認知機能の低下予防に効果的であることが分かってきました。

園芸、散歩、音楽、囲碁、裁縫などなんでもかまいません。「この活動がよい」という画一的なものではなく、個人で異なる興味のある活動の満足感や「やっている」という実感を高めることが重要となります。以前行っていた趣味、新しく挑戦したいこと大歓迎です。興味ある活動は、ポジティブな気分を生み出し、脳の活動も促します。安全や体調に注意しながら、興味ある活動を続けていきましょう。



## 役割としての活動

墓参りや自治会での活動、ボランティア、小学生の登下校の見守り、近所の方への支援など、地域や家庭での役割としての活動も抑うつ予防や認知機能の低下予防に効力があることもわかってきました。

日本人が大事にしている「人の役に立ちたい」という気持ちは、地域や家庭での交流を促進します。そして、「役に立てた、貢献できた」という自己有用感は、次もその役割をしたいという継続意欲になります。なにげなく日課や習慣として行っている他者への貢献は、感謝され、「持ちつ持たれつ」の地域を育てているのかもしれない。自分の役割が人に喜ばれ、そして自身の身体活動を促進し、抑うつ予防や認知機能対策にもなり得るのです。



## 【心理・行動編】

こんな症状です  
接し方のヒント

# 不安・焦燥感 (ソワソワ・イライラ)

## こんな症状です

- 不安は自分に何が起きているのかわからない、自分がどこにいるのかわからないという混乱が背景にあるといわれています。認知症の初期はもの忘れやこれまでできていたことができなくなる喪失感、時間や季節、場所、人がわからなくなる見当識障害によって日常の場面で不安を感じる事が多くあります。また新しい知識や予定を覚えることが難しくなり、物事の確信が持てず不安が徐々に強くなっていきます。不安が大きくなるとネガティブな言葉で気持ちを表すようになります。認知症の人にとってネガティブな言葉で事態が良くなる場合、叩く・押す、つねる、髪を引っ張るなどの体を使った行為につながります。



## 接し方のヒント

認知症のある人が不安なとき、私たちが感じるよりも敏感に物事を感じています。本人が言葉で不安な感情を表せるなら、楽に話せる環境で寄り添って話を聞きましょう。本人が言葉で不安なことを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、優しく背中をさするなど快適と思われる身体的接触で気持ちをやわらげることもできます。本人ができる活動や役割を提供することも役に立ちます。介護者は自身の表情や返答の仕方に少しでも気を配って話を聞くことを心がけたいです。ご本人の不安や感情の揺れを見過ごさずに小さな芽のうちに摘むことが、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。



# 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のように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」妄想をも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機能障害に伴って、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

妄想の接し方について、本人の言動を否定しないこと(肯定するということではありません)、対象になった人以外の人に関わること、外出やデイサービスを利用し本人と家族の接触を減らすことなどがあります。

物を失くすことが続くと、身近な誰かの過失や故意によるものだと思い込んでしまうことがあります。この「物盗られ妄想」は、比較的軽度の方に多く見られやすい症状の一つです。お金や大切な物(思い入れが強い物)の自己管理ができていた人ほど、自身の認知機能の低下を受け入れることができず、自分以外の誰かの仕業だと思い込んでしまいます。記憶が低下しても、ちょっとした工夫でお金や貴重品の管理ができることもあります。この生活の工夫が、妄想を軽減することに繋がるかもしれません。

# 易刺激性

## (怒りっぽい、泣き虫)

### こんな症状です

- 以前と比べて些細なことで怒ってしまったり(易怒性)、気分が変わりやすくなる(易刺激性)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、それまでのように上手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しまっている方が多くいます。失敗を周囲の人が何気なく指摘した時に、突然怒ったように見えるのはそのためです。また、怒るだけでなく、気分が落ち込みやすく見える方もいます。背景には「できなくなった自分」「もの忘れをする自分」に対する様々な不安や葛藤があります。また、もともとの性格も影響することがあります。



### 接し方のヒント

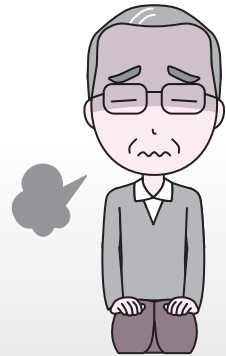
怒りやすくなったり、落ち込みやすくなった本人を目にするご家族や周囲の人は、どう接すれば良いのか戸惑うことが多くあると思います。軽度の認知症の方であれば、この気分の変わりやすさの背景にあるものは「できなくなった自分」「周囲から認められない自分」という不安や葛藤であり、イライラしたり腹を立てている対象は実は自分自身であることが多々あります。ですから大切なことは認知症になってもそれまで通りの暮らしを続けることです。できないことがあれば、この「くらしのあれこれヒント集[パート2]」を参考に残っている能力を使えるよう支援しましょう。周囲の人も、本人ができないことがあればさりげなく支えてあげてください。また、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場合があります。聞く姿勢は示しつつ、適度に距離をとるなど怒りを助長しないようにしたり、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も工夫の1つです。中等度～高度になると、できないことや環境の変化(自宅⇒施設や病院)など、気分を変えるきっかけが多くなります。また、脳の機能としても感情を処理することが難しくなります。家族や周囲の人の関わりや対応で難しさを感じた時には、お薬の処方や様々なサービス・施設の利用など考えていきましょう。



# 意欲の低下・無関心 (アパシー)

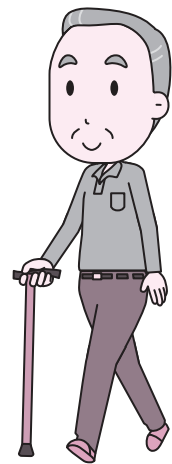
## こんな症状です

- 日々の生活の中で、自ら何かをすることがおっくうになります。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いきます。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。また、周囲の人の働きかけにも応じなくなる可能性があります。



## 接し方のヒント

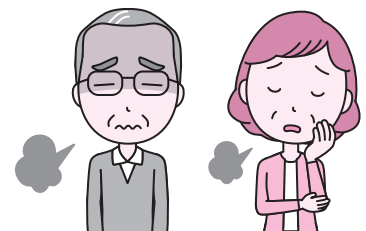
まずは規則正しい起床、就寝、食事の時間を決めることです。決まった時間に声をかけ、自分から体を動かすことを促しましょう。着替えやトイレも自力で行える場合は、できるだけ手を貸さずに見届けましょう。通所介護などで定期的に外出する高齢者に対しても、送迎車に乗る直前まで付き添い、本人のモチベーションが下がらないよう、極力声をかけてあげることも重要です。本人の興味のある活動に参加することも良いとされています。以前、興味があったことや馴染があること(例えば、ゲーム、手工芸、簡単な運動、映画・音楽鑑賞など)を事前に調べておくとよいでしょう。これらは介護サービスのプログラムとして提供される場合が多いです。



### <意欲の低下(アパシー)と抑うつは異なる症状です>

意欲がなく一日中ボーっとしたり何に対しても無関心になるなど、本人は自分の状況に苦痛ではないのは「意欲の低下(アパシー)」です。

悲観的な訴えがあり本人が苦痛を感じるのは「抑うつ」です。



# 抑うつ

## こんな症状です

- 抑うつは比較的よくみられ①入院・施設入所などの生活環境の変化②骨折や脳梗塞などの身体的な問題③家族や友人との交流や役割が減るなどの様々な要因で起こりうる症状です。

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。

抑うつのはじめの兆候として「自分は迷惑をかけている」「生きていても仕方がない」などの自分を責める発言や、表情が乏しくなったり笑顔が減った際は注意しましょう。眠れなくなったり、食欲の低下による体重減少も兆候の1つです。



## 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。

食事がおっくうになることもあり、脱水や低栄養に注意が必要です。本人のペースに合わせてつつも、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。

「〇〇さんがいてくれて助かります」といった役割や存在を伝えたり、安心できる環境づくり(人の関わりの継続や日課の継続)、「できた!」を共有し「ありがとう」を伝えることも大切になります。



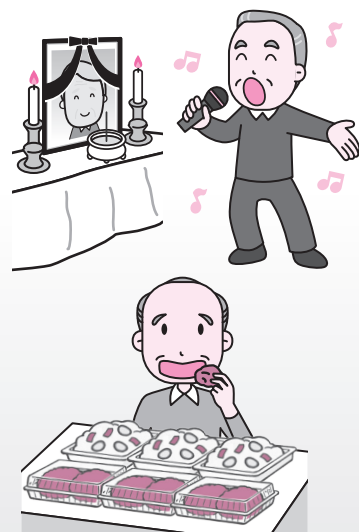
# 環境依存行動

(環境・モノや欲求に行動が影響されてしまう)

## こんな症状です

- 認知症の認知機能障害で、よく知られているのは記憶障害ですが、認知機能障害は他にもあります。そのうちの1つが、この症状です。この症状は前頭側頭型認知症を中心としてみられる症状ですが、アルツハイマー型認知症でも見られることがあります。

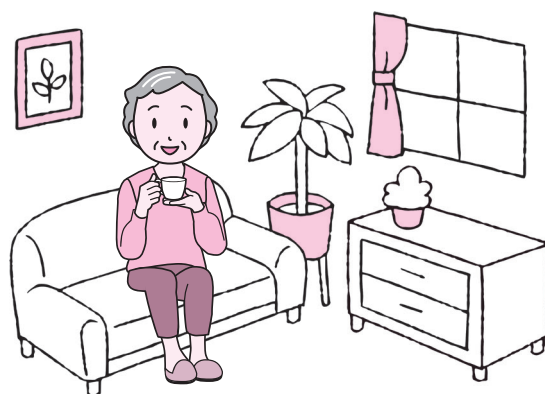
私たちの脳(前頭葉)は、周囲の人や場の状況を把握し、自分の行動をコントロールしています。この機能が低下すると、周囲の状況や環境に過度に影響を受け行動してしまったり、自分の欲求のまま行動してしまうことがあります。前者を例えると、目の前の物を必要なくても使ってしまう。後者を例えると、スーパーマーケットで陳列されたお惣菜を欲求のまま食べてしまうなどがあります。社会的なルールに沿わないため、身勝手な行動に思われがちですが、脳が適切に処理できずにとってしまった行動です。決して身勝手な行動などではなく、本人も困っているのです。



## 接し方のヒント

自分ではコントロールできず環境や欲求が誘発してしまう行動ですから、悩んでいる方も多いようです。このような状況にある方を責めると、本人を否定することに繋がります。また、責められることで怒りの感情を押さえられず、状況がさらに悪くなることもあります。環境を整え、落ち着いた共感的な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。自宅であれば、このような行動を引き起こすモノや食べ物などは、本人の目につかない場所に管理しましょう。



## 認知症のことを知る・学ぶはとても大事なこと

認知症と聞くと「認知症の人は何もできなくなる人」「認知症の人の介護は大変」などネガティブな感情になってしまいがちですが、「認知症と診断を受けてどう生きていくか」を本人や家族だけでなく地域全体で考える時代になってきています。

症状への対応、生活の工夫や知恵の発揮、認知症について正しく知ることなど出来る事はまだまだあるかもしれません。そしてそのことが、本人の自立力向上や生活の質の改善につながっていけば、本人の喜びや活動意欲になり介護者の負担軽減につながるのではないかと考えています。

「くらしのあれこれヒント集[パート2]」は専門職の方々が専門的視点から制作された冊子で、コンパクトにまとめられていて参考になる内容です。認知症について、多くの方々に関心を持っていただき理解を深めていただけるものと思います。

認知症専門医で有名だった長谷川和夫先生は、ご自身が認知症を発症して「ボクはやっと認知症のことがわかった」と言われたそうです。認知症本人の思いや苦悩は計り知れないものがあると思いますが、周囲がその思いを理解しようとする気持ちを持つことは大切です。病気の状態によっては支えるご家族の負担も大きくなりがちですが、本人や家族が孤立してしまうことがないよう支え合える地域になれば良いと願っています。

若年性認知症当事者の丹野智文さんにお会いした時に「認知症を自分のこととしてとらえて欲しい、出来る事を一緒に考えて欲しい、一緒に笑いたい、失敗を責めないでほしい。と望んでいます」と話してくださって「一緒に・・・」という言葉に胸がいっぱいになりました。

認知症のことを知る・学ぶはとても大事なことだと思えます。

鹿児島県若年性認知症  
支援コーディネーター

堀之内 広子

## 編集後記

2019年に「くらしのあれこれヒント集」を発行してから早いもので6年が経ちました。これまで、生協コープかごしま様が主催する学習会の教材としてご活用いただくことをはじめ、多くの皆さまにご覧いただき日々の困りごとへのヒントとして役立てていただきました。この間、社会の仕組みや暮らしのスタイルは大きく変化し、特に2020年のコロナ禍以降、スマートフォンやデジタル家電は私たちの生活に欠かせない存在となりました。便利な一方で、デジタル化は不慣れな方にとっては新たな困りごとを生む場面も少なくありません。

今回のパート2では、こうした社会の変化に合わせて内容を見直しました。「スマートフォン」、「鍵の管理」や「書類の管理」の項目を追加し、6年間で蓄積した成功体験をもとにヒント（解決策）も充実させています。さらに、効果が明らかになっている「趣味活動や役割活動」に関する内容も加えました。

このパート2を通して、「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」と感じていただけるきっかけになれば幸いです。これからも、生協コープかごしま様や県内の関係各所の方々と協力してヒントを広めていきたいと思えます。

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  
池田由里子

## 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 |        |
| 医療法人徳洲会        | 大隅鹿屋病院          | 岩切 宣篤  |
| 医療法人博康会        | アクラス中央病院        | 江藤 楓真  |
| 医療法人仁心会        | 松下病院            | 吉原 武史  |
| 社会医療法人         | 卓翔会記念病院         | 成相 みゆき |
| 医療法人平和会        | 平和会クリニック        | 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

鹿児島県若年性認知症支援コーディネーター 堀之内 広子  
鹿児島大学老年作業療法学研究室

## 最後まで自分らしくあるために

長生きできる時代になりましたが、健康で自分らしく、できれば最後まで自宅で生活したいと思うと不安になることもあると思います。

その一番手は、認知症にならないための生活習慣の見直しや、地域での交流、適度な運動やバランスの取れた食事など、予防への取り組みを日々の暮らしの中にたくさん取り込みたいですね。こうした積み重ねが、心身の健康を保ち、認知症の発症リスクを減らすことにつながります。

そして、もし認知症になったとしても、住み慣れた自宅で安心して暮らし続けられるようにするための支援も、同じくらい大切です。見守り活動や声かけ、通いの場の運営、地域包括支援センターとの連携、情報共有の仕組みづくりなど、地域の中でできる具体的な支援は多岐にわたります。こうした取り組みは、本人の思いを尊重しながら、家族や支援者、地域住民が協力し合うことで、より継続的で温かい支援へとつながっていきます。

支援は一方的なものではなく、関わる人たちが互いに学び合い、支え合うことで、地域全体の力となっていきます。一人ひとりができることを持ち寄り、無理なく関わることで、認知症になっても安心して暮らせる地域が育まれていきます。

この冊子が、そんな支え合いの輪を広げるきっかけとなり、誰もが自分らしく暮らせる未来につながることを願っています。

生活協同組合コープかごしま  
常務理事 馬見塚 聖一

**【発行日】** 2026年3月6日  
**【発行】** 生活協同組合コープかごしま  
**【発行責任者】** 生活協同組合コープかごしま 常務理事  
馬見塚 聖一  
**【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)  
**【協力】** 鹿児島県若年性認知症支援コーディネーター  
堀之内 広子  
鹿児島大学老年作業療法学研究室

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。

 デジタル社会にも対応した  
くらしのあれこれ  
ヒント集 パート ②