

# ●自分らしく暮らす生活の工夫

認知症になっても、自宅で暮らしている方はたくさんいます。町の方からお聞きした暮らしの工夫をご紹介します。



## 自分でできる工夫

## 周りができる工夫

**\*最近忘れっぽい…**

### メモを習慣にする

- メモがなくならないように貼る場所を決めています。
- 1冊のノートにまとめて書くようにしています。
- カレンダーに予定を記入しています。

**\*日付けや時間が曖昧になった**

### 大きな文字のデジタル時計を使う

- ぱっと見るだけで日付と時間を自分で確認できるので、何度も家族に聞かなくてよくなりました。

**\*火を消し忘れて鍋を焦がした**

### 自動消火タイプやIHのコンロに変更する、電気ポットに変更する

- ちょうどコンロを買い替えるタイミングでIHコンロにしました。
- 火事を心配した息子が自動消火タイプのガスコンロに替えてくれました。
- 重くて熱いやカンからポットに移すのが大変で、電気ポットに替えました。

**\*どこに相談したらいい？**

### 相談先を1つはつくっておく

- 地域包括支援センターに相談できるとわかっているだけで安心です。
- 民生委員さんが訪問に来てくれた時に相談すると、「それは〇〇に聞いたらいいよ」と教えてくれます。
- 自分の体のことで気になる時は、かかりつけ医に相談しています。

**\*聞こえが悪いと認知症になる？**

### 聞こえの改善はとても大事

- 補聴器に慣れるまで半年くらいかかったけど、また集まりに行ってお話を楽しめるようになりました。うれしい！
- 認知症かな？と思っていましたが、聞こえの検査をして補聴器を作ったら気にならなくなりました。聞こえなかったからなんだとわかりました。

**\*認知症になっても自分らしくいたい**

### 人との交流を大切にする

- 仲のいい人には「認知症だから忘れてたら教えてね」と伝えてあります。失敗しても助けてくれます。隠している時よりも、今の方がいい関係です。
- 息子がスマホを買ってくれて、孫ともLINEしたり、テレビ電話をするようになりました。90歳過ぎたけど楽しいと覚えられますよ。

**\*ものの忘れが気になる**

### 主治医に変化を伝える

- 母のものの忘れを主治医の先生に伝えたら、紹介状を書いてくれました。専門の先生から診断を受けて、今は主治医の先生からお薬をもらっています。

**\*大事なものがすぐ見当たらなくなってしまう**

### 大事なものの保管場所を決めておく

- 毎回探すようになったので、家族でしまう場所を決めました。

**\*行動に声掛けが必要になってきた**

### スマホやAIを活用する

- お薬の飲み忘れが増えたので、スマホのアラームを使ってお薬の時間を知らせるようにしたら、飲み忘れが減りました。

**\*迷子になったらどうしよう**

### もしもの時に備えた準備を

- カバンや服などに連絡先を書いています。置き忘れたときにも連絡をもらえるので助かります。
- 認知症を隠さず近所の人に伝えて、外で見かけたら声をかけてもらうようお願いしています。
- もしものために、徘徊高齢者SOSネットワークに登録しました。

**\*認知症と診断されたけど、どうすればいい？**

### 抱え込まず、本人目線で関わる

- 何もできなくなると思ったけど、少し工夫して関わると、まだできることもたくさんあります。ちょっと大げさにありがとうを伝えていきます。
- よその家はこんな苦労なくていいなと思うとつらくなるだけなので比べるのをやめました。そうしたらお父さんに少し優しく接することができるようになりました。
- 一人暮らしの方が認知症を打ち明けてくれたので、地域がお手伝いする部分をご本人と一緒に考えました。

**\*「どこへやった」「盗った」と言われてつらい**

### 探し物は本人に見つけてもらう

- 一緒に探しながら本人に見つけてもらうようにしたら、「ここに置いたんだ」と言って家族を責めなくなりました。

**\*介護している仲間が欲しい**

### 介護者教室に参加してみる

- 介護の悩みを共有したり、先輩介護者からアドバイスをもらうことで気持ちが軽くなりました。
  - 参加することでリフレッシュしています。
- ※介護者教室のお問合せは、地域包括支援センター(☎0258-41-7211)まで

