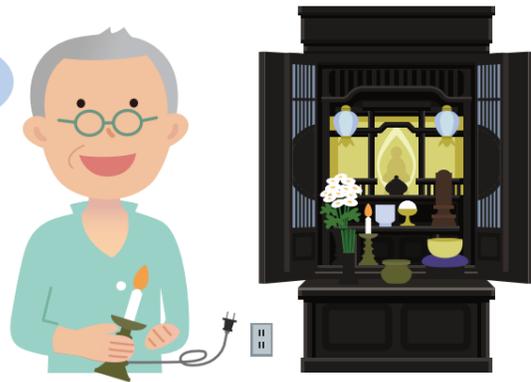


## デイサービスの日を忘れる、わからない

繰り返し事実を伝える	<input type="checkbox"/> 「明日だよ」「今日はデイだよ」などと伝える <input type="checkbox"/> 「今日はデイじゃないよ」などと伝える <b>POINT!</b> イライラした表情や口調にならないように注意します。もし、お互いにイライラするようなら、その場を離れる方法もあります。
気になっている理由についておしゃべりしてみる	<input type="checkbox"/> 「デイは明日だけど、何か気になっていることある？」 <input type="checkbox"/> 「何か伝えておくことある？」などと尋ねる <b>POINT!</b> 気になっている理由をお互いに共有できると不安が減ることがあります。
生活の中で新しい突然の習慣を造らないようにする	<input type="checkbox"/> 曜日を決めてデイサービスに行くのではなく毎日通うようにする。 <input type="checkbox"/> ランダムなショートステイをやめる <b>POINT!</b> 新しいことが増えると、質問して確認したくなる場合もあるので、本人、家族で相談して決めます。
やってほしくない習慣があるかもしれないができるだけやめられないようにする	<input type="checkbox"/> 朝仏壇にお参りするなら、それをやめない <input type="checkbox"/> 調理をしていたら、それをやめない <input type="checkbox"/> 朝の散歩をやめない <b>POINT!</b> 日課をやめると、時間がわかりにくくなるほか、気になることが増えてきます。仏壇のろうそくは電気にする、コンロは立ち消え防止のものにするなどして、できるだけそれまでの日課をやめないようにすると一日の流れがわかりやすく、気持ちも安定します。
携帯電話でやり取りできないか試してみる	<input type="checkbox"/> すでにスマホを持っている人は LINE 等で対応する <input type="checkbox"/> スマホを持つしてみる <b>POINT!</b> 軽度の認知症であれば、家族がコミュニケーションをしながら、携帯の使い方を覚えてもらうことでいろいろと話ができて本人の満足感が得られ、繰り返しの質問が減ることがあります。トークルームは2つ以内にするなど、できるだけ操作を単純にします。

仏壇のろうそくを電気式に交換。



本冊子は、国立研究法人「医療研究開発機構（AMED）」の認知症開発研究費「血液バイオマーカーと神経画像検査による BPSD の生物学的基盤の解明、および認知症者の層別化に基づいた BPSD ケア・介入手法の開発研究」の分担研究「BPSD ケアレジ研究と J-BIRD-PNB における非生物学的収集項目決定と質管理」の成果物として作成しました。

本冊子の作成にあたっては、認知症介護研究・研修仙台センター開発「初めての認知症介護」の構成を参考にしました。

発行：認知症介護研究・研修東京センター

# 笑顔で過ごしたい 認知症の人と家族のための暮らし方のヒント



## ③ 最近の出来事や日課を忘れるときには？

こんな場面ありませんか？

- ・ゴミ出しを忘れる
- ・受診日がわからない
- ・デイサービスの日かどうかわからない



この冊子では、現場での実践や支援の知を参考に認知症の人と家族がとともに暮らすときのヒントをまとめています。

■順番に読む必要はありません。気になるところから使えます。

■すべてを行う必要はありません。合うものだけ選べます。

■うまくいかないときは、やり方を変えても大丈夫です

# Q. なぜ日課や最近のことを忘れることがあるの？



## A1. 覚えられなくなるため

認知症が進むと徐々に、自分が体験した出来事やちょっと前のことを覚えておくことが難しくなります。そのため日課を忘れてたり、最近のことを忘れてたりすることがあります。以下の工夫などで対応できると安心しやすいかもしれません。

### 試してみたいこと

#### その都度確認

思い出しにくさが出ることをふまえて、その場で一緒に確認していく方法を選ぶ人もいます。そうすると、負担の感じ方が変わることもあります。

#### 覚えにくい前提でできることに目を向ける

思い出したいのに出てこない場面は、だれにでもあります。また、思い出しやすさには波があります。合う方法は人それぞれですが、その場の会話ややり取りを大切に過ごす方法もあります。

#### イライラする自分を責めない

思い出しにくい場面が重なると、気持ちが疲れることがあります。落ち着いていられない時があっても自然なことです。うまくできないと感じる日があっても、責める必要はありません。自分をいたわる時間も作る人もいます。

### 毎日の生活をわかりやすくする

認知症が進行してくると、一日おきにデイサービスに行くのではなく、毎日行くようにするなど、出来るだけ毎日の行動の流れを統一することで一日の流れをわかりやすくすると不安なく過ごしやすくなります。朝に仏壇にお参りする、午後に散歩するなど、昔からしていたことも続けると、生活のリズムを作りやすくなります。

### おすすめしない伝え方



#### ■ 忘れたことをお互いに非難しない。

本人は出来事の内容は覚えていられないときもあります。不安や不快といった感情の記憶は残ります。落ち着いているときに対応を話し合うようにすることができます。

### 試してみたいこと

#### ゴミ出しをまちがえる・忘れてしまう場合

地域の人に相談する	<input type="checkbox"/> デイサービスのスタッフに頼み、近隣の住民に説明して、理解を求めた。(間違っ出ていたらデイサービスのスタッフに教えてもらうようにした。) <input type="checkbox"/> 町会長さんに知っておいてもらう
	<b>POINT!</b> 地域によっては、ごみの集積所が移動する場合があります、本人がどこに捨てるのかわからなくなるので無理のない範囲で行います。
一緒に捨てに行く	<input type="checkbox"/> 家族と一緒に捨てに行く <input type="checkbox"/> ホームヘルパーと一緒に捨てに行く
	<b>POINT!</b> 繰り返し一緒に捨てに行くことで、捨てる場所を間違いにくくなりますし、近所の人とあいさつし顔見知りになったり、身体を動かす機会になるなどメリットがあります。

#### 受診日を忘れてしまう場合

繰り返し事実を伝える	<input type="checkbox"/> 「明日だよ」などと伝える <input type="checkbox"/> 「カレンダーに書いてあるよ」などと伝える
	<b>POINT!</b> イライラした表情や口調にならないように注意します。もし、繰り返し尋ねられて負担感を感じるようなら、その場を離れる方法もあります。繰り返し電話がかかってくる場合などもカレンダーに書いてあれば同様の対応ができます。
カレンダーとデジタル時計を使う	<input type="checkbox"/> カレンダーに予定を書く <input type="checkbox"/> デジタル時計で今日が何月何日かわかるようにする
	<b>POINT!</b> 本人が確認しやすくと、自分でできることもあります。一日の最初にカレンダーを見るくせをつけるのもいいかもしれません。

