認活（対認知症準備活動）：認知症になる前に準備しよう

2017 年 9 月 19 日　安田清案

終活とともに対認活も始めよう。

	予定	実施
1　終活として、遺言状とエンディングソートを書く。（例：心の遺言ノート、いちかわ社協 047‐320-4001・1,050 円）　延命の際や寝たきりになった時の希望などを書いておく。		
2　火災防止のため、IH クッキングヒーターを替えたり、全てのガスコンロをセンサー付にする。火災報知機なども必ず設置する。		
3　もの忘れ専用の日記（例：新記憶サポート帳、エスコアール社 0438-30-3090 、3 ヵ月分 1,200 円）などを使う。机の上に開けておき、その都度すぐに書くようにする。家族も伝言版として一緒に使う。		
4　メモ帳や首かけメモ帳を作って常に持ち、忘れる前にすぐ書くようにする。メモ紙をのり付付せん紙にし、後で日記帳にそのまま貼れる。終わったメモもすてないで、そこに貼る。		
5　荷物が多いと物を探す手間が増える。家の荷物などを整理する。		
6　通帳などの保管場所を決める。それでもなくす時は子供などにあずける。鍵や財布は玄関などに箱を置いて、そこに入れても良い。壁掛けポケット(百円店にあり)でも良い。ポケットは透明にする。		
7　ソニーIC レコーダー(例：ソニーICD-TX650 約 15,000 円)で、薬の時間やゴミ出し日を録音し、時間を設定する。一度設定すれば、毎日、曜日ごと、又は特定の日に自動的に言ってくれて忘れない。音量が小さい場合は市販のスピーカーで増幅する。		
8　携帯電話やスマホの目覚まし機能で薬の時間を知らせたりする。GPS 機能つきならば事故や迷子などの際、家族は居場所を知ることが出来る。健常のうちから使い慣れておく。		
9　100 円店などで販売されている薬箱を活用する。さらに、服薬時にアラームが出る薬管理ケースなども使う。		
10　パソコンを使い、友人と無料テレビ電話やビデオ通話「(例；スカイプ、LINE)を開始する。将来に備え、身内、友人で遠隔支援ネットを今から作っておく。		
11　ポケットの多いベストやエプロンを着て、メガネや手帳などを入れる。肩掛けポーチ、腰つき鞄をつける。カーゴ(ポケット)付きズボンやスカートも便利。		
12　車の運転を医師から止められたときは、公共交通機関、パワー付自転車、電動スクーター、介護タクシーなどを検討する。道路交通法も厳しくなっている。		
13　アルバムを整理し、各写真、表題など付けておく。将来、記憶の活性化に使える。		
14　介護保険や介護方法などを介護者会などで勉強する。将来に備え施設にボランティアに行く。		
15　後見人や連絡先を決めたり、通帳や財産の管理などを相談する。成年後見人制度の問い合わせは、市町村の社会福祉協議会へ		