

# もの忘れ・認知症への対処法

## 忘れる前に備えよう!



2018/10/1 NPO 法人一歩一歩 安田 清

### 😊 目次

1	はじめ	2
2	認知症早期発見のポイント	2
3	対認知症準備活動(対認活)を始めよう	3
4	まだもの忘れが軽い時の生活上の工夫は?	3
5	持ち物を忘れない方法は?	4
6	役に立つ日記の書方は?	5
7	スマホやICレコーダーの使用法は?	6
8	薬を飲み忘れしないよい方法は?	6
9	物を置いた場所を忘れない方法は?	7
10	電気、ガス、水道などを消し忘れ防止は?	7
11	見守りや安心を支える機器は?	7
12	関係組織	8
13	もの忘れ・認知症相互見守り協定者(案)	9
14	認知症の人と家族の生活を支えるために	10
15	認知小唄	11
16	参考文献とあとがき	12

# 1 はじめ

この小冊子は、前半部が健常高齢者や軽いもの忘れがある方を、後半は認知症やその介護者を対象にしています。最近の数日間で急にもの忘れがひどくなった、などの場合には、脳関係の診療科や医院を受診してください。進行が急でなく、徐々に進行している場合は、もの忘れ外来を受診して下さい。さらに、自分で生活が管理できなくなったら、お近くの包括支援センターに相談しましょう。

現在、認知症の予防説が盛んですが、認知症の人は益々増加しています。一部の認知症を除き、現在の医療では予防は困難なのです。多少発症を遅らせることができたとしても、年を重ねれば、認知症を発症する確率は高くなります。現在、日本人はなくなる迄に50%の人が認知症になるとのデータがあります。従って、予防ではなく、認知症になってもその影響をできるだけ小さくするような備えが大事です。

幸い現在は、いろいろ記憶を助けてくれるグッズや、支援機器も出てきています。たとえば、薬の時間を教えてくれたり、財布を探してくれる機器、いつでもテレビ電話で話せるシステムや、遠隔で見守るシステムなどがあります。

この小冊子はもの忘れや認知症がある方の日常の困りごとに対し、具体的な対処法や役にたつ道具などを紹介します。この小冊子が、高齢者サークルや、勉強会で使われることを期待します。この小冊子を参考に、自分でもいろいろ備えや工夫をしましょう。



## 2 認知症早期発見のポイント

「認知症」と診断された方の家族が気づいた日常生活上の変化を多い順に示しています。

1. 同じことを何回も言ったり聞いたりする。
2. 財布を盗まれたと言う。
3. だらしなくなった。
4. いつも降りる駅なのに乗り過ごした。
5. 夜中に急に起き出して騒いだ。
6. 置き忘れやしまい忘れが目立つ。
7. 計算の間違いが多くなった。
8. 物の名前が出てこなくなった。
9. ささいなことで怒りっぽくなった。

このような変化が少なくとも、半年前と比較して目立つようであれば、早めに医師や包括支援センターに相談しましょう。

参考:東京都福祉局「高齢者の生活実態及び健康に関する調査・専門調査報告書」 1995年より

### 3 対認知症準備活動(対認活)を始めよう

高齢になれば、もの忘れが多くなったり、認知症が出てきます。そうなる前に以下の対認活を始め、備えておきましょう。終わったら文頭の □ にチェックを入れます。

- 終活として、遺言状やエンディングノートを書く。(例：心の遺言ノート、1,050円 いかかわ社協 047-320-4001) 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。目立ちやすいよう背表紙の巾が広いものにする。
- 火災防止のため、IHクッキングヒーターに替えたり、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。
- 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、記帳のコピーをもらう。鍵や財布は、玄関などに箱を置いてそこに入れてもよい。
- スマートフォンやパソコンを使い、友人と無料テレビ電話(スカイプや LINE)を始める。身内、友人で遠隔支援ネットワークを今から作っておく。
- 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。カーゴ(ポケット)付ズボンやスカートも便利。肩掛けポーチ、腰つき鞆を使うようにする(図 1-3)。
- 介護保険や介護方法などを介護者会などで勉強する。施設などでボランティアをする。
- 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。
- 歩行筋力維持のため、散歩は万歩計をつけて、歩数を記録する。スマホや携帯電話にもついている。歩数を貯めてゆくゲームなどは、やる気が出る。
- 留守番電話や振り込め詐欺防止電話に代える。
- 家に中の不要なものを整理する。物を探す時探しやすくなる。思い出の写真は残す。
- 耳が遠くなったら耳鼻科を受診補聴器を付け、慣れておく。
- 運転に不安を覚えたり、家族や医師に止められたら免許証を返納、「運転経歴証明書」をもらえば、公共交通の割引があったりする。電動付き自転車などに替える。
- 氏名、住所、電話番号、生年月日、血液型、持病、連絡先、服薬中の薬の種類、かかりつけ医、ケアマネージャー、医療・介護で注意すべき点、保険証のコピー、顔写真、などを緊急時情報として、いつも首からカギなどと一緒に下げておく。また、以上を筒やビンに入れて冷蔵庫に入れ、扉に「緊急時の情報」と表示する。

図 1



図 2



図 3



## 4 まだもの忘れが軽い時の生活上の工夫は？

- ◎その場を離れる時、置いた場所の指さし確認を習慣化する。
- ◎置き場所を決め必ずそこに戻す。置くものを決めたとお盆を使う。お盆自体は動かさないよう固定する。
- ◎通院に必要な診察券、保険証等をセットにし、決めたバックに保管する。
- ◎買い物前に、買うものと“買わないもの”をメモして持っていく。そのメモを忘れないように、買い物鞆に紐のついたクリップをつけてメモを挟んでおく（図4）。
- ◎予定を書いたカレンダーの横に、デジタル表示の時計を置く。
- ◎曜日が決まっている予定は、週間予定表を作成する。
- ◎友人との約束は、当日に確認の電話を頼む。
- ◎タイマーや笛付ヤカンを使用する。
- ◎かかりつけ医に、1日1回の薬に代えてもらえないか、などを相談する。
- ◎近所の方に、もの忘れの状態などを認知症関連の資料などを渡して、話しておく。まさかの時に助けてもらう。
- ◎玄関に「鍵を忘れずに」注意書きの札をさげておく（絵付きだとなおよい）。
- ◎トイレや廊下などは、人感センサーの電球に変更する。

## 5 持ち物を忘れない方法は？

- ◎畑の道具などは、光る蓄光テープ(ホームセンターで)を巻き、暗くなったら探しにゆく。
- ◎忘れたくない用事は、全面強粘着の付箋を手の甲や服の袖に貼る（図5）
- ◎定期入れや、メモ帳などを改良してベルトにつけ、鎖や伸びる紐でつなぐ。紐は100円店などで買う（図6）。

図 4



図 5



図 6



- ◎市販のメモ機能付きパスケース（図7-8）やスマートメモ帳を使う（図9-10）。



図 7 - 8

(株) KAKURA

パス&メモライズメモ帳

072-694-6441





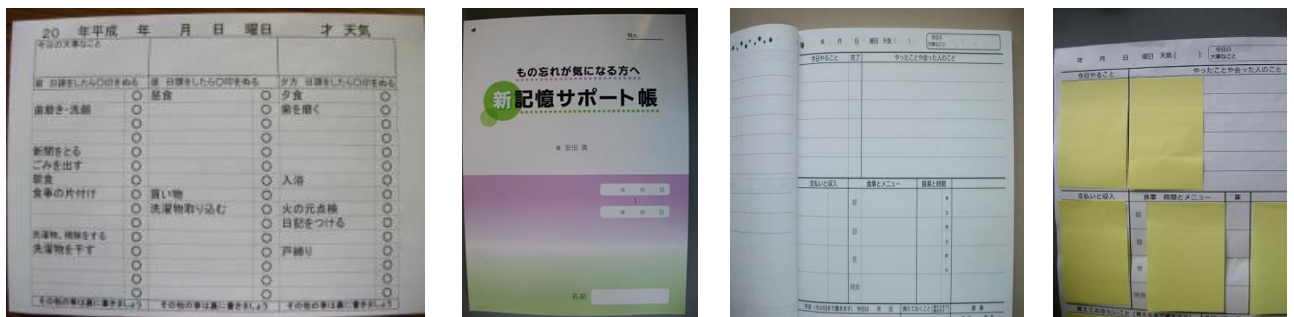
図 9-10  
スマートメモ帳  
「新安田清の  
ホームページ」  
で検索

## 6. 役に立つ日記の書き方は？

- ◎日課表を作り、やったら○をつける。日課表は、曜日別にコピーしておく（図 11）。
- ◎市販の名札や定規券入れを改良し、鉛筆と共に首から下げる。付箋紙を使い、あとで日記に貼る。終わったメモ紙も捨てずに、ノートに貼れば終了の確認になる。
- ◎もの忘れのある方専用の日記「記憶サポート帳」（図 12-14）。  
（エスコアール社 0438-30-3090）は、1日2ページで、右ページは今日の予定、食事、支出などを書く欄があらかじめ区切られている。このため、後で参照しやすい。左ページには、レシートや領収書を一緒に貼れる。
- ◎普通のノートを日記帳として使うときは、以上を参考に線を引いて使う。  
この日記をいつも開いておき、何かあったらすぐ書く。「後で」と考えると夜までに忘れてしまう。

図 11

図 12-14



## 7 スマホやICレコーダーの使用法は？

- ◎やり方を忘れないように、毎日使う。早目に使い始めて慣れておく。
- ◎スマホのアラーム機能を使い、薬や用事の時刻に鳴らす。
- ◎現在地が分かるGPS機能付きのスマホやケータイに代える。迷子時に家族が探せる。
- ◎病院や役所などで聞く時は、話を録音し、家で聞き直したり、家族に聞かせる。
- ◎用件など言い、それを音声認識で文字に変換する。後でパソコンへ転送し日記にする。
- ◎もの忘れに一番有用だった器械は、ソニーICレコーダー(ICD-PX-240)で、値段約6千円(2018年5月現在)。この器械の「アラーム再生機能」を使い「薬を飲みましょう」などと録音すると、毎日その時間に声自動的に出てきて、自動的に消える。100個以上の用件が出せる。「今日はディに行く」を月水金に出すなど曜日別や、「12月10日病院に行く」など、特定の日だけでも出せる（図 15）。

- ◎「サイフはどこ？」など同じことを、例えば 10 分に 1 回聞いてくることもある。そこで、「子供が預っている」などと録音し、そのあと 10 分間に 1 回、計 6 回全部で 1 時間録音する。使う時はそれを夕方などにアラーム再生(自動表出)する。要は、本人が聞き始める前に情報を与え、安心してもらうことが大事。やる気がでない場合には、まず好みの音楽を録音し、それを先に聞かせてから、指示を出す。
- ◎「免許返上」や「ディをすすめる」医師の話などを録音させてもらい、「運転は続ける」などと言ったら、それを再生し説得する。
- ◎電気店に頼むか、ネットで取り寄せる。他社の IC や一部のソニー製はこの機能がないので注意。

## 8 薬を飲み忘れしないよい方法は？

- ◎服薬ボックス(図 16)・服薬カレンダー(1 ヶ月、1 週間、1 日単位など)を使用する。服薬後、飲み殻を残して重複飲みを防ぐ。100 円ショップなどに売っている。
- ◎薬が多い時は、薬局で一回分ずつ袋に入れてもらう(一包化)。薬剤師と相談
- ◎服薬時に自動的にアラーム音が出ている薬箱がある：服薬支援器コモライ社(06-6345-7700)。「アラーム付き薬管理ケース」は、1 日 4 回 1 週間分の薬が入られ約 2 千円(図 17)。前記のソニー IC レコーダー(ICD-PX-240)も使える(図 15)。薬の時間がくると携帯電話にアラームを自動的に送る「田辺三菱おくすりアラ <http://di.mt-pharma.co.jp/alarm>」もあり(無料ネットで検索)。
- ◎くすりの時間を言ってくれる人形もある。

図 15



図 16



図 17



## 9 物を置いた場所を忘れない方法は？

- ◎100 円ショップやネットショップで売られている「ウォール(壁かけ)ポケット」を使う。透明な袋の方が確認がしやすい。孫の写真などで入れると注目してくれる(図 18)。

図 18



図 19



◎置いた物を音や光で教えてくれる物探し器がある。よくなくす物に3,4センチ角の子機をつけ、親機を押すと、子機が音を出して探せる。子機は4個ほど。例えば財布に子機をつけ、それを探す時は親機の「財布」ボタンを押せば、財布の子機が鳴る。子機をはずしてしまう時は、お守り袋に入れたり、孫の写真を貼ったりする。エスコアール社(0438-303090)の「ここだよS」(約5400円)(図19)。クマザキエイム社(045-401-7486)の「どこいった郎」。

◎バックなどを置き忘れたりする時は、旅行用の持ち忘れ防止器の親機を自分の体に、子機をバックにつける。持ち忘れて離れたら、親機から音が出る。本人に子機をつければ、介護者と、はぐれ防止になる。リーペックス社(048-294-4945)「離れるとアラーム1対3」約4800円。

## 10 電気、ガス、水道などを消し忘れ防止は？

◎消防法により、コンロは空炊き防止センサー付きに必ず変える。又は、電磁調理器(IHクッキングヒーター)などの利用に切り替える。火災報知機や煙感知器は必ずつける。

◎電気式湯沸し器(ポット兼用)を使う。

◎石油ストーブなどは使わない。

◎電子レンジの使い方に慣れておく。

## 11 見守りや安心を支える機器は？

◎ある場所で音声誘導をしてくれる器械を使う。例えば、自宅のトイレを探している時、録音した音声で「ここがトイレです」と言ってくれる。玄関に置けば「外に行かないで」などと言うのにも使える。「音声案内器S エスコアール社」(図20)

◎夜間伝言呈示器を使う。文字が明るく発光するブラックボードに「ここは〇〇、安心して」などと書いて示す。「アマゾン,LEDPR ボード」などで約5千円から(図21)。

図 20



図 21



◎子供用のケータイはGPS付きで操作も簡単、料金も割安。セコム社の「ココセコム,0120-855756」は居場所検知器が月250円から借りられる。

◎GPSが内蔵された靴がいくつか市販されている。インターネットで検索する。

◎外から冷房管理をする。夏の屋内の熱中症対策に、スマホからクーラーを操作できる「パナソニックスマート」がある。0120-081-701に問い合わせを。

◎外出先から家庭の見守り:外出先から家のなかの様子を見たい時などは、「ケアモニ,東心,03-3862-7371」、「IPカメラ,RU-MI,ワールド社,0538-67-1234,約3万円」などがあり、話しかけも可能。このほか、スマホとカメラを組み合わせる方法もあり、より安価。以下のスカイプは、見守りにもなる。

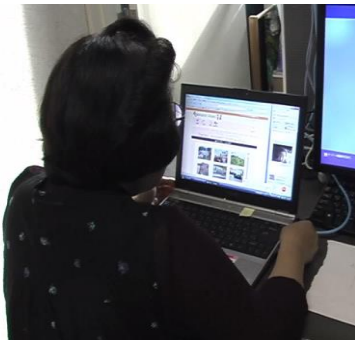
◎テレビ電話で話し相手ボランティアとの会話を、2017年5月現在計5名の認知症の方が月2~4回、1回約30分間の会話を楽しんでいる。パソコンボラが指導して、無料テレビ電話ソフトスカイプを設定、そして担当ボラとの会話を開始。電源が入れてあれば本人側の操作は不要（受信時自動応答に設定）。

現在、NPO法人一歩一歩「テレビ電話支援会」として、1回約200円程度の会費で広く参加者を募集中。介護者間の集団テレビ電話相談も時々行っている。

問い合わせは NPO法人一歩一歩 <https://npo-ippoippo.jimdo.com/>

「新安田清のホームページ」<https://gensoshi.jimdo.com/>

又は 鈴木紀子(京都工芸繊維大学桑原研究室) 075-724-7494 迄



ボランティアが画面右側の認知症の方と、中央の写真を互いに見ながら（画面共有）話しています。私たちの研究（Kuwahara et al., 2010; Yasuda et al., 2013）ではテレビ電話会話後の3時間後でも、ある認知症の人が心理的に安定していたことを報告しています。

## 12 関連組織

◎地域包括支援センター：認知症の方や家族を支える多くの組織があります。ひとりや家族だけで悩まずに、以下のような組織の有無を尋ねてみましょう。

●もの忘れ外来 ●認知症の介護者の会 ●認知症カフェなど

◎電話相談窓口

●認知症の人と家族の会 0120-294-456 10-15時 土、日、祝日除く

●認知症110番 0120-654-874 同上

●高齢者介護支え会い相談 0120-070-608 同上

●インターネット上でも多くの相談窓口があります。

◎ 筆者は千葉県市原市で以下を主宰しています

●認知症の人の本人会「覚える会（もの忘れのある方の懇談会）覚える会」毎月第2土曜日 10-12時まで。「やさしい手京葉」電話 0436-26-6671。

ブログは<http://blogs.yahoo.co.jp/monowasurekondankai>

●カフェもの忘れ・認知症対処教室：具体的に役立つグッズなどの紹介と相談。

●カフェスマホパソコン困りごと相談：同上「やさしい手京葉」13時半-15時半

●介護者・居酒屋「辰巳地区」：寿し石狩2階、二月に1回。土曜日 18時~20時 嶋田政樹まで 電話 0436-25-1734(18:00-20:00)



## もの忘れ・認知症等の相互見守り助け合い協定書 案

もの忘れや認知症は高齢者の間によく見られる病気です。しかしながら、通常その発病は数年かけてゆっくり進み、また、自覚症状がないことがしばしばあります。このため早期発見・早期対処がむずかしい病気です。



そこで私たちは、旧知の間柄を生かし、お互いのもの忘れをチェックし、もしもの忘れが進んでいると感じたら、本人に直接注意を促かし、対処法を一緒に考え、さらに素直に病院に行くこと、そしてその後、お互い助け合うことを約束します。

その他

名前	印	年	月	日	電話
付記					
名前	印	年	月	日	電話
付記					
名前	印	年	月	日	電話
付記					
名前	印	年	月	日	電話
付記					
名前	印	年	月	日	電話
付記					
名前	印	年	月	日	電話
付記					

## 14 認知症の人と家族の生活を支えるために

### 認知症の人のケアに関する基本的な事項

例 1 食事をしたばかりなのに、また食べ物を催促する。

○望ましい対応例

ちょっと用意に時間がかかるから、その間に〇〇の話をしてくれる？  
もうすぐ3時のお茶の時間なので、それからにしましょう。

×望ましくない対応例

「さっき食べたばかりでしょ」「もうおなかすいたの?」

例 2 「家に帰る」と言って外に出ようとする。

○望ましい対応例

「食事を用意しているから、食べていってください」  
「今日は遅いからうちに泊まっていってください」

×望ましくない対応例

「何を言っているんですか！ここは自分のおうちですよ！」

例 3 トイレに行けずにもらしてしまう。

○望ましい対応例

毎日決まった時間や食前・食後にトイレに誘導したり、ソワソワするなど様子の変化を察知して早めにトイレに誘導してみる。

×望ましくない対応例

またこんなところで！」「汚い」

本人は失敗によってすでに自尊心が傷ついているので、追い打ちをかける言い方は禁物です。

主治医を受診する

泌尿器系の病気が隠れている可能性がありますので、一度主治医を受診するのもよいでしょう。

例 4 財布を盗まれたと言って怒り出す。

○望ましい対応例

「いっしょに探しましょう」

「大切なものだから、いつも〇〇に置いてありますよ」

×望ましくない対応例

「私は盗んでいません！」「どこかに置き忘れたんじゃないですか」

認知症の人と家族の生活を支えるために 監修 社会福祉法人浴風会  
認知症介護研究・研修東京センター 本間昭より

# 認知症小唄 2018 版 安田清 (2018. 7.1 改変)

2007 年千葉県認知症研究会で認知症の啓発活動の一環として考えました。  
「お座敷小唄」、「ふるさと」、「水戸黄門」などのメロディで歌いましょう。

- 1 いくら予防をしても なるときやなるさ 認知症  
さっさと行こうよ 度胸きめ もの忘れ外来に
- 2 今じゃ薬もでているよ だけど遅れりや効き目なし  
早めに飲もうよ お薬を そして探そう後見人
- 3 私じゃ病院いかないと 言い張るお人は電話とれ  
やさしい声が待っている 無料相談 家族の会
- 4 嘆く暇ありや工夫しろ 首かけ手帳に電子機器  
スマートフォンも教えます 薬の時間と帰る道
- 5 一人で隠れて悩んでも うつ病出てくる認知症  
お迎え風呂付ランチ付き おしゃべり楽しい  
デイサービス
- 6 あれれ変だよ友達が このごろ目立つもの忘れ  
だけど見捨てちゃいけません そのうち自分も認知症
- 7 介護地獄も虐待も 支えがないから起きるのさ  
みんなで助けりゃこわくない 明日の笑顔を信じよう

## 16 参考文献とあとがき

ここには、詳しく書けなかったこともありますので、以下の文献をご覧ください。

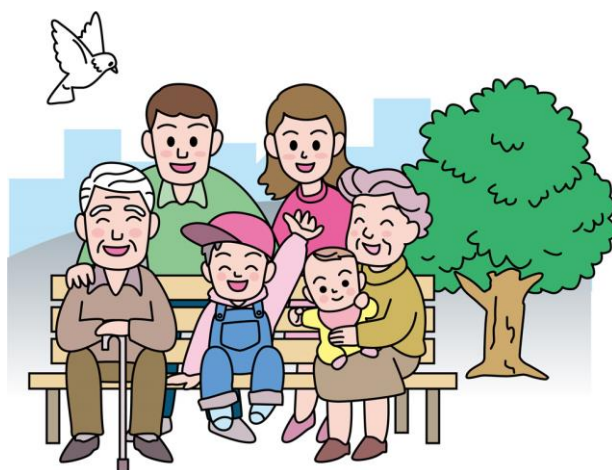
- 本書の内容をより詳しく知りたい場合は、MCI・認知症の人のリハビリテーション：**Assistive technology**による生活支援、安田清（エスコアール社 0438-30-3090）。この本の資料には一般高齢者を対象とした「高齢者のもの忘れを減らす生活上の工夫集」があります。
- 全般的な解説本としては、絵をみてわかる認知症の予防と介護、下正宗監修、法研、2009 がイラスト豊富で分かりやすい。
- 病気や、各認知症の病態の本としては、認知症、池田学、中公新書、2010、認知症の運転についても記載がある。
- 認知症、朝田隆、幻冬舎、2016 は最近の認知症薬や運動トレーニングに詳しい。
- レビー小体型認知症については、レビー小体型認知症の介護が分かるガイドブック、小坂憲司、羽田野政治、メディカ出版、2010

☆もの忘れ・認知症は元気なうちからの「備え」と生活を支えてくれる便利グッズ（メモリーエイドや Assistive technology と言います）の活用が大事です。その知識の普及にこのパンフレットが参考になれば幸いです。

☆この小冊子は、2013 年もの忘れのある方の懇談会から作成した。「あら、また忘れた?!」もの忘れ対処法を、筆者が改訂したものです。

☆この小冊子の原本は「新安田清のホームページ」<https://gensoshi.jimdo.com/>にあります。ダウンロードしてお使いください。

☆NPO 法人一歩一歩では、この小冊子で紹介されたような、生活支援に役立つ道具をもっと詳しく学習し、地域の高齢者などに伝える「もの忘れアドバイザー」の育成と検定試験を計画中です。詳しくは、上記「新安田清のホームページ」を参照。



発行 2018年10月1日  
NPO 法人一歩一歩 安田 清