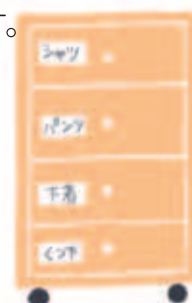


# 物を置き忘れたり、大事な用事 何か家庭でできる

眼鏡やスケジュール帳などふだんよく使うものは、**決まった場所**に置くようにしましょう。



服や小物が入っている引き出しには、入っているものを書いた**ラベル**を貼っておきます。日頃から身の回りの物を**整理・整頓**して置くことも大切です。



外出するときには、鍵、財布、携帯電話など、必要なものを**1つの袋や箱**にまとめておいたり、持っていく物の**リスト**を見やすいところに貼っておくとわかりやすいでしょう。



IC乗車券はケースに入れて、かばんにひもをつけて入れておくと、置き忘れを防ぐことができます。



家族の電話番号なども、見やすい場所に**メモ**を貼り、まとめておくと便利です。



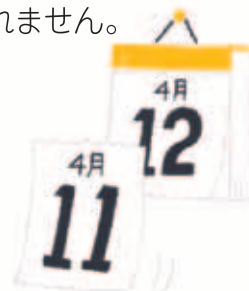
メモをするのは、物忘れを防ぐよい方法です。本人がメモをするのが難しい場合は、家族や周りの人がメモを取り、その都度メモを見ながら確認します。この時、あまりたくさんのことが書いてあるとわかりにくいので、大事な情報だけ書くようにしましょう。

# を忘れることが増えました。 工夫がありますか？

用事の忘れてしまうことを防ぐには、カレンダー、卓上の日めくり、スケジュール帳、ホワイトボード、メモ、貼り紙などを活用します。家の中の見やすいところにカレンダーや日めくりを貼り、日にちや曜日を確認しやすくなります。



1か月ごとのカレンダーでわかりにくい場合は、1日ごとの日めくりが使いやすいかもしれません。



薬の飲み忘れもよくある症状です。1週間分の薬を、朝、昼、晩、寝る前、と分けて入れられる容器を使います。飲む時間を忘れる場合は、薬を飲む時間に**タイマー**をセットしておき、音が鳴ったら飲むという方法もあります。



また、1回に飲む薬が複数の場合は、薬局でひとまとめにする「**一包化**」という方法があります。



料理など家事に関することでは、毎日同じようなメニューになってしまうときは、あらかじめ大まかな献立を、カレンダーや日めくりを書いておく方法もあります。



ゴミ出しは、指定された日を忘れないように、カレンダーや日めくりにごみを出す日と種類(燃えるゴミ、燃えないゴミ、資源ゴミ、ビンや缶など)をわかりやすく書いておきます。



このようにメモ、カレンダーなど目で見ると手がかり、  
タイマーの音など耳で聞く手がかりがあると思い出しやすくなります。



# 認知症の人に車の運転をやめて

## 事例紹介

### 運転のチェックをしてもらって、運転をやめたAさん

Aさんはアルツハイマー病と診断された後も車の運転をやめませんでした。しかし、一時停止の場所で止まらなかったり、車線をまたいで走行したりなど、事故につながりかねない場面がみられるようになったので、運転状況をチェックするため、**ドライブレコーダー**をつけて運転して、その様子を分析してもらいました。その結果、健康な人に比べて、一時不停止、信号無視などが多いことがわかり、家族や主治医の説得もあり、運転をやめることにしました。



車を運転するには同時に複数の判断を必要とします。認知症になると、それまでには考えられなかった操作ミスなどがあり、危険を伴う場合があります。

また警察に相談してみるのもよいでしょう。運転免許証の更新を希望する75歳以上の高齢運転者に対しては、認知機能検査(通称「講習予備検査」)をおこなうことが義務づけられています。運転者が「認知症」の場合、年齢に関係なく、「公安委員会により『運転免許を取り消す』、または、『免許の効力を停止する』ことができる」と道路交通法で定められています。

本人が納得し、免許証を返納することが望ましいですが、本人の思いやプライドもあるので、十分な配慮の上、主治医から話してもらうのもよいでしょう。

警察署や免許センターには、運転技能や運転免許などについての運転適性相談窓口があり、運転に不安がある場合の免許の更新について相談できます。





# もらうにはどうしたらよいでしょうか？

## 認知症の人の運転に対する家族の対応の例として

### 家族が運転する車に乗ってもらう

家族が通院や買い物、ドライブなどに連れて行くと、自分で運転したい気持ちが落ち着くこともあります



### 子供や孫が説得する



### 友人や近所の人に説得してもらう

家族が運転中止を言わず、友人や近所の人に説得してもらうように頼んだことにより、家族が味方だと思われることもあります。



### 自動車販売・修理店に協力してもらう

自動車の広告を見て、車を買おうとすることもあるので、販売店に事情を説明しておきます。また、車検の時期に車を売却あるいは廃車にするよう、修理店などに協力を求めます。



## 認知症のため、運転免許証の更新をしませんでした。 替わりに身分証明となるものはありますか？

一般的には、健康保険証やパスポートなどがあります。写真付き住民基本台帳カード(住基カード)を取得すると、本人確認が必要なときに、公的な身分証明書として利用することもできます。住基カードは、お住まいの市区町村の住基カード発行窓口で発行してもらえます。市区町村によって発行窓口が異なる場合がありますので、お住まいの市区町村の受付にてお尋ね下さい。

住基カード発行窓口







認知症の夫は家族が目を離すと  
外へ出て行ってしまいます。  
どのように対応したらよいでしょう？

外に出ていく原因や目的がある場合は、止めたり慌てたりせず、  
できるだけ一緒に付き添うことも大切です。

迷子になってしまうような場合は、近所の人や、地元の警察  
に事情を話し、写真を見せるなどして、本人を見かけたら連絡  
してもらおうように、お願いしましょう。

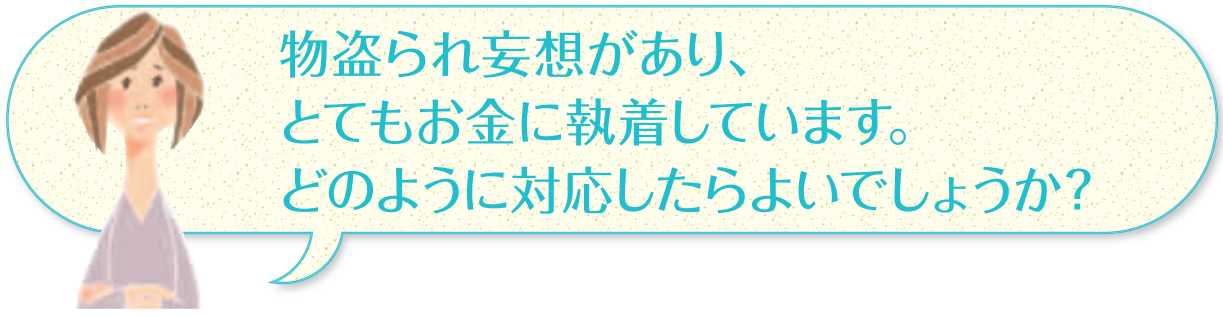


衣服や靴などに名前、住所、連絡先をつけておくことも一つ  
の手段です。

地域によってはSOSネットワークシステムがあり、居場所の  
確認や携帯端末機の貸し出しをしてくれることもありますので、  
お住まいの市区町村に確認してみてください。

家庭では、ドアを開けるとチャイムが鳴るセンサーをつけ、外に出たことがわかる工夫をして  
みましょう。





物盗られ妄想があり、  
とてもお金に執着しています。  
どのように対応したらよいでしょうか？

認知症の症状の一つとして、お金や財布、預金通帳など金銭へのこだわりが強くなること  
があります。物忘れや置き忘れも増えて、探しているものが見つからないと、家族が盗ったと  
いう、「もの盗られ妄想」につながることもあります。

このような場合には強く否定したり、理屈で説得しても通用しません。

本人がなぜそう思うのかを考え、気持ちにゆとりを持って接することが大切です。

日頃からものをしまう場所を観察しておき、一緒に探したり、本人に見つけてもらうような工  
夫をすることも良いでしょう。

状況によっては薬物療法で落ち着く場合もあるので、かかりつけの医師に相談しましょう。



ものを  
しまう場所を  
観察

### 妄想とは

実際にはないことを信じ込んで、訂正が効かないことを妄想と  
言います。自分の主張は正しいと思っているので、間違いであると  
指摘しても納得せず、かえって妄想がひどくなることもあります。  
「物盗られ妄想」の他に、配偶者が不貞をしていると信じる  
「嫉妬妄想」、厄介者扱いされたと思いつく「いじめられ妄想」  
など、自分が被害者であるとする「被害妄想」が多くみられます。

