



〒651-2103
神戸市西区学園西町3丁目4番地
078-794-8080
<https://www.kobe-ccn.ac.jp/>



生活の中での困りごと別にみた

自分らしく 生活するための ひと工夫

もの忘れや認知症とともに
よりよく生きるために

〈 第 2 版 〉



はじめに

神戸市看護大学老年看護学分野では、2013年から開設した「もの忘れ看護相談」の活動を通し、もの忘れの不安や認知症の家族への対応などの悩みをもちながらも病院への受診をためらったり、周囲の人に相談できずに困りごとをかかえている方々への支援を微力ながら行ってまいりました。

2014年度からは、文部科学省の地(知)の拠点整備事業で採択され、神戸市看護大学共同研究助成を受け、共同研究に取り組んでまいりました。その研究成果の1つとして、認知症とともに生きる当事者の方々が書かれた書籍や声が発信されている映像から2018年に『自分らしく生活するひと工夫』として、本パンフレットの基となる初版を作成しました。これまでパンフレット(初版)は、地域で暮らす方々や医療機関や地域の専門職の方々など、幅広く活用していただいています。

パンフレット(初版)発刊から5年を経た2024年現在、2016年には神戸市認知症にやさしいまちづくり条例の制定、2023年に認知症に関する新たな法律となる「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」の制定など、もの忘れや認知症とともに生きる人々の生活やそれを取り巻く状況は大きく変化し

ています。そこで、これらの変化に応じた内容になるように、この度パンフレットを第2版に改訂しました。第2版では、もの忘れとうまくつき合いながら暮らしている方々の工夫について、意見をうかがいながら作成し、より現在の人々の生活やニーズに添ったものとなるようにしました。また、もの忘れや認知症のある方のご家族の自分らしく生きるひと工夫のページを加えました。現在もの忘れに不安がある方やそのご家族、今後認知症になることへの不安がある方など、多くの方々に手に取っていただき、少しでも生活に役立てていただければ幸いです。

最後に、これまでのもの忘れ看護相談の活動や研究にご協力いただきました皆様に心よりお礼申し上げますとともに、認知症の人とご家族が最期まで住み慣れた地域で暮らせることを目指した活動をさらに発展させていきたいと思っております。引き続きのご支援をどうかよろしく願いいたします。

老年看護学分野の教員を代表して

坪井 桂子



目次

- はじめに 2
- このパンフレットの使い方 5
- もの忘れが気になる本人・家族の困りごと 6
- わたしが自分らしく生活するためのひと工夫 7
- 家族が自分らしく生活するためのひと工夫 11
- わたしの記録 14
- 参考書籍・ホームページの一覧 16
- 活用できる身の回りや地域の資源 18
- もの忘れとうまくつき合うご本人やご家族の声 22
- パンフレット改訂版が作成されるまで 24



このパンフレットの使い方

あなただけのひと工夫をふやしていきましょう

- 1 困りごとに対する工夫と具体例をよむ
- 2 わたしの工夫をかいてみる

困りごとの例

自分ならこうするという工夫を書いてみましょう!



わたしが自分らしく生活するためのひと工夫

困りごと① 忘れる、判断力が低下している

工夫	具体例	わたしの工夫・メモ
身のまわりにある、記録に残るものを活用する	<ul style="list-style-type: none"> ・メモやリストを使用する ・日記やカレンダーに記載する ・通帳の記帳を活用する ・記録したものをみる習慣をつける 	
スマートフォン、タブレットや携帯電話を活用する	<ul style="list-style-type: none"> ・アラーム、メモの機能、写真機能を活用する ・スケジュール管理をする ・人と共有できるツールを活用する ・いつでも使えるようにいつも持ち歩く 	
パソコンなどを活用する	<ul style="list-style-type: none"> ・大事な要件や約束はメールで取り合う ・ナビを活用する 	
決めた場所に置く	<ul style="list-style-type: none"> ・定位置に置く ・見えるところに置く ・箱や袋にまとめて置く 	
人に尋ねる	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症の傾向はないか尋ねる ・道や場所を尋ねる 	

当事者の方がされている工夫の具体例



日頃からこのような工夫の習慣が身についていることで、これからもの忘れが増えた時にも「自分らしい生活」が続けられることにつながるかもしれません。



もの忘れが気になる本人・家族の困りごと

困りごとに
チェック☑

本人の不便なこと・困りごとの例

- ① 忘れる、判断力が低下している 7ページへ
- ② わけもなく不安になる すごく疲れる 7ページへ
- ③ 日常の行動や人とのやりとりの中で混乱する 8ページへ
- ④ 我を忘れてたり落ち込んだりする 8ページへ
- ⑤ 自分自身への嫌悪感を抱いてしまう 9ページへ
- ⑥ 私らしく過ごせない 9ページへ
- ⑦ ふと今後が不安になる 10ページへ

家族の困りごとの例

- ① 同じことを何度も言われてイライラする 11ページへ
- ② 本人の言動に腹が立つ 11ページへ
- ③ 理解できない行動に戸惑う 11ページへ
- ④ できないことが増えていく姿にがっかりする 12ページへ
- ⑤ 消極的になっていく姿にどうかかわればよいか悩む 12ページへ
- ⑥ 今後どうなっていくのかと心配が尽きない 13ページへ
- ⑦ 自分らしい人生を送れていないと感じる 13ページへ

あなたの最近の困りごとは？



わたしが自分らしく生活するためのひと工夫

困りごと① 忘れる、判断力が低下している

私ならこうして
みようかな？

工夫	具体例	わたしの工夫・メモ
身のまわりにある、記録に残るものを活用する	・メモやリストを使用する ・日記やカレンダーに記載する ・通帳の記帳を活用する ・記録したものをみる習慣をつける	
スマートフォン、タブレットや携帯電話を活用する	・アラーム、メモの機能、写真機能を活用する ・スケジュール管理をする ・人と共有できるツールを活用する ・いつでも使えるようにいつも持ち歩く	
パソコンなどを活用する	・大事な要件や約束はメールで取り合う ・ナビを活用する	
決めた場所に置く	・定位置に置く ・見えるところに置く ・箱や袋にまとめて置く	
人に尋ねる	・認知症の傾向はないか尋ねる ・道や場所を尋ねる	
人に頼む (協力を得る)	・予定の記憶やスケジュールの入力を頼む ・外出時の同行を頼む ・ヒント・手がかりを与えてもらう ・戸惑うところだけ手伝ってもらう ・判断をゆだねる	

困りごと② わけもなく不安になる すごく疲れる

工夫	具体例	わたしの工夫・メモ
休息する	・脳を休息させる ・休憩する ・無理に外出しない	

困りごと③ 日常の行動や人とのやり取りの中で混乱する

工夫	具体例	わたしの工夫・メモ
情報を簡単にする	<ul style="list-style-type: none"> ・同時に2つのことをしない ・メモは最小限にする ・ゆっくり話してもらう ・選択肢は少なく、情報はわかりやすく伝えてもらう 	
環境を整備する	<ul style="list-style-type: none"> ・いらぬものは処分する ・かばんの中で散らばるものはヒモをつける ・集中できる環境を作る ・順序をつける ・書類は種類ごとに最新のものをファイリングする 	
見え方が違うことを意識する	<ul style="list-style-type: none"> ・1つ1つの動作を慎重に行う ・立ち上がって遠目に見る 	
リラックスできるようにする	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽を聴く 	

困りごと④ 我を忘れたり落ち込んだりする

工夫	具体例	わたしの工夫・メモ
心を落ち着かせる、心のもち方を変える	<ul style="list-style-type: none"> ・あわてず、仕切り直す ・ストレスがたまることはすぐにやめる ・慣れ親しんだ手順を繰り返す ・成り行きにまかせる 	



困りごと⑤ 自分自身への嫌悪感を抱いてしまう

工夫	具体例	わたしの工夫・メモ
心のもち方を変える	<ul style="list-style-type: none"> ・年をとればもの忘れも普通のことと考えてみる ・自分のできることを見つけて楽しく暮らそうと思なおす ・1日のしあわせに感謝する 	
リフレッシュできるようにする (生活にうおいを与える)	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽や映画などをはじめる ・化粧をする 	
やりがいをを見つける	<ul style="list-style-type: none"> ・社会資源を利用して仲間を見つける ・ボランティアなどを行い社会とつながる 	
続けられる方法を考える	<ul style="list-style-type: none"> ・移動をあきらめない ・仕事の仕方を変更する 	
大切な人との関係性を保つ	<ul style="list-style-type: none"> ・家族に笑顔で「ありがとう」や「ごめんなさい」という ・家族でよく話し合う ・億劫になっても友人や仲間と会う習慣を保つ 	

困りごと⑥ 私らしく過ごせない

工夫	具体例	わたしの工夫・メモ
周囲への理解を求める	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症であることを周囲に伝える ・忘れても感情は残ることを大切にしてもらう ・体験している世界を理解してもらう ・わたしが望んでいるかどうか確かめてもらう 	



困りごと⑦ ふと今後が不安になる

工夫	具体例	わたしの工夫・メモ
自分の経過と今の状態を確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に受診する ・定期的に認知機能検査を受ける ・家族や友人、かかりつけ医からみた自分の変化や状態をきく 	
将来に備えて困らないように準備しておく	<ul style="list-style-type: none"> ・日頃から身の整理をしておく ・はっきりしているうちに将来の希望を周囲に伝えておく ・エンディングノートをつくる 	



💡 家族が自分らしく生活するためのひと工夫

困りごと① 同じことを何度も言われてイライラする

工夫	具体例	わたしの工夫・メモ
感情を表してよい	<ul style="list-style-type: none"> ・怒ってしまう自分を責めない ・本人に気持ちを伝える 	
一話完結型だととらえる	<ul style="list-style-type: none"> ・同じ言動の繰り返しは、再放送ではなく、新番組が始まったと思うようにする 	

困りごと② 本人の言動に腹が立つ

工夫	具体例	わたしの工夫・メモ
現実の本人を見ようとする	<ul style="list-style-type: none"> ・目の前の本人を置き去りして理想的な像だけを追わない ・父や母といった役割にとらわれず目の前の個人を見る 	
新しく本人を知ろうとする	<ul style="list-style-type: none"> ・今の本人の行動は「これまでの人生が影響している」と本人の理解を深める ・本人の言動に喜びや嬉しさを感じる ・「自分がよいと思うことを積み上げればよい」と考え方を変える 	
見て見ないふりをする	<ul style="list-style-type: none"> ・小さな失敗を見ても見ないふりをする ・ささいなことから喧嘩にならないように話題を変える 	

困りごと③ 理解できない行動に戸惑う

工夫	具体例	わたしの工夫・メモ
自分と本人とは違う存在であることを意識する	<ul style="list-style-type: none"> ・自分と本人とのそれぞれの時間間隔と意思を尊重する ・自分と本人は同じ状況を生きていないことを理解する 	
本人の生活の様子を記録する	<ul style="list-style-type: none"> ・記録することを通して本人に残っているものを発見する 	
本人の言動に合わせて普通の対応をする	<ul style="list-style-type: none"> ・心配せずに本人の嘘につき合う ・「ごはんはまだか」と聞かれたら、本人が食べ終わったお膳を下げずに置いておく 	

困りごと④ できないことが増えていく姿にがっかりする

工夫	具体例	わたしの工夫・メモ
本人は狭くなった世界で生活していることを理解する	<ul style="list-style-type: none"> ・本人が着目できる幅が狭くなったことを理解しておく ・失敗の中にもその人の性格を感じようとする ・本人は見えているものの中で行動しているため片づけすぎない 	
本人が主体性の感覚を保てるようにする	<ul style="list-style-type: none"> ・判断役を引き受け主導権は握らない ・本人の達成感を奪わないように口を出しすぎない 	
目的を阻むものを整理しながら先導する	<ul style="list-style-type: none"> ・本人の目的の達成を阻むものを除くようにする ・これまでの役割ができる範囲で続けられるように段取りをする 	

困りごと⑤ 消極的になっていく姿にどうかかわればよいか悩む

工夫	具体例	わたしの工夫・メモ
本人の穏やかな気持ちをもてることを見つけるまで待つ	<ul style="list-style-type: none"> ・本人が馴染める場所が見つかるのをあせらず待つ ・本人の居場所や役割を尊重する ・ぼーといっしょに散歩する 	
本人の気持ちを大切に	<ul style="list-style-type: none"> ・本人には失敗したくない気持ちがあることを理解する ・本人の「誰かのために動こう」という感情に着目する 	
前向きな気持ちをもつ	<ul style="list-style-type: none"> ・本人と新たなことを積み重ねる気持ちをもつ ・本人のできないことを測ろうとしない ・できる範囲で家事などができるように段取りをする 	

困りごと⑥ 今後どうなっていくのかと心配が尽きない

工夫	具体例	わたしの工夫・メモ
今までと考え方を切り替える	<ul style="list-style-type: none"> ・これからはよいと思うことをやるだけだと考える ・「ズレがでる病気」だと覚悟を決める 	
本人の性格や希望などを記録に残す	<ul style="list-style-type: none"> ・本人の記録を通して本人のよいところを発見する ・本人の死生観や希望をよく考え、明確にしておく 	
無理せず専門職や身近な人に相談する・頼る	<ul style="list-style-type: none"> ・無理せず医師に本人の睡眠薬や安定剤の使用を相談する ・本人だけでなく介護者が幸せになれる方法をとる ・同じ立場の人の意見を聞く 	

困りごと⑦ 自分らしい人生を送れていないと感じる

工夫	具体例	わたしの工夫・メモ
自分らしく過ごせる時間をつくる	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の時間を優先する ・自分の今の大切な人を優先させる ・無理せず人を頼り、助けられ上手になる 	
自分を認め、褒める	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のやっていることを認め、褒める 	



わたしの記録

最近の私の気になること

自分のよいところや変化などについての考え・気づいたこと

日付	最近の私(本人)について	私(自分)の考え・メモ
(例) 2/2	自治会の集会を3回連続ですっかり忘れていた。家族にも同じことを何回も話していると指摘を受ける。	<ul style="list-style-type: none"> ・リビングのカレンダーに大きく書く! ・夫に伝えて前の日に言ってもらう ・スマホのカレンダーに予定を入れる、色を変えて書いておく!

定期的に自分の状態を確認していくことに活用できるように、「わたしの記録」のページを設けました。

自分の状態を定期的に確認したり、客観的に見返すことで、年をとるとこんなものかなと思えたり、いいところも見えてきて安心できます。
もの忘れが気になる男性/80代/男性

日付	最近の私(本人)について	私(自分)の考え・メモ

参考書籍・ホームページ



書籍

私たちがパンフレットを作成するにあたって、活用させていただいた書籍、インターネットのホームページの一覧です。

- ・佐藤雅彦(2014):認知症になった私が伝えたい事,大月書店.
- ・池田和博(2015):旅のことは認知症とともによりよく生きるためのヒント,丸善出版.
- ・太田正博(2007):マイウェイ認知症と明るく生きる「私の方法」,小学館.
- ・クリスティーン・ブライデン(2004):私は私になっていく,クリエイツかもがわ.
- ・朝日新聞社取材班(2014):認知症とわたしたち,朝日新聞出版.
- ・樋口直美(2015):私の頭の中で起こったこと,ブックマン社.
- ・NHK取材班(2017):認知症になっても人生は終わらない.
-認知症の私が、認知症のあなたに贈る言葉-, harunosora.
- ・丹野智文(2017):笑顔で生きる,文藝春秋.
- ・藤田和子(2017):認知症になってもだいじょうぶ!,徳間書店.
- ・松浦晋也(2017):母さん、ごめん。50代独身男の介護奮闘記,日経BP社.
- ・恩蔵絢子(2018):脳科学者の母が認知症になる,河出書房新社.
- ・棚橋正夫(2018):認知症介護の知恵と工夫~自宅ケアの奮闘記~,かなめ出版.
- ・長谷川和夫・南高まり(2021):父と娘の認知症日記,中央法規.
- ・原川大介(2022):わたしが認知症になったら;介護士の父が記していた20の手紙,株式会社BOW&PARTNERS.

- 書籍はすべて、神戸市看護大学の図書館に所蔵されています。
- 本学の図書館は市民開放を実施しております。
- 神戸市在住・在勤の方は図書・雑誌の閲覧・複写が可能です。(貸出はできません)
- 詳しくは本学ホームページ、図書館利用案内をご覧ください。



<http://www.kobe-ccn.ac.jp/library/>



ホームページ

認知症の人やその家族の体験をもっと詳しく知りたい方は下記の書籍、ホームページなどをぜひ活用してください。

日本を代表する認知症当事者団体の活動が知れるサイト

一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ

<http://www.jdwg.org/group-information/>



認知症当事者や家族介護者の実際の語りが視聴できるサイト

ディペックスジャパン:認知症の語り

<http://www.dipex-j.org/dementia/topic/to-be-patient/message/2838.html>



認知症フォーラム.com

<https://www.ninchisho-forum.com/>



- ▶当事者シリーズ「認知症と言われて」~本人・家族が語る 日々の暮らし~
<シリーズ1>「中西栄子さん母娘の葛藤」京都市
- ▶当事者シリーズ「認知症と言われて」~本人・家族が語る 日々の暮らし~
<シリーズ2>「みんなでやれば笑顔でいられる 丹野智文さん」仙台市
- ▶当事者シリーズ「認知症と言われて」~本人・家族が語る 日々の暮らし~
<シリーズ3>「自分らしくを夫とともに 富樫千佳子さん」山形県天童市
- ▶介護だけの人生にはしたくない~認知症の妻を支える夫と家族の物語~
- ▶認知症の人とともに生きる家族たちVol.1



なかまあるホームページ(厚生労働省):「希望の道」-認知症とともに生きる-

<https://nakamaaru.asahi.com/nakamaaru/extra/kibounomichi/>



一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループホームページ:認知症とともに生きる希望宣言

<http://www.jdwg.org/statement/>



ひょうごチャンネル:暮らしと安全

<https://hyogo-ch.jp/>



- ▶認知症の人でも安心して暮らせる社会を~当事者からのメッセージ~
- ▶認知症の人でも安心して暮らせる社会を~家族からのメッセージ~

活用できる身の回りや地域の資源



相談窓口

こうべオレンジダイヤル

☎ 078-262-1717

認知症に関する総合電話相談窓口です。在宅での認知症支援について経験のある看護師・社会福祉士等の専門職が電話受付をしています。神戸市内の幅広い介護情報等の提供や、必要に応じて適切な機関への紹介・希望に応じた関係機関への取次ぎを行います。

受付 月～金、9時～17時(土・日・祝日、年末年始除く)

あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)

神戸市が設置する、高齢者の介護や見守りに関する総合相談窓口です。居住地ごとに管轄するセンターがあります。

<http://www.city.kobe.lg.jp/life/support/carenet/ansuko-center/index.html>



兵庫県民総合相談センター

☎ 078-360-8477

介護の経験者による介護の悩みや心配事の相談、看護師による介護方法に関する相談窓口です。電話相談のみ受け付けています。

相談日 家族の会会員による相談 月・金 10時～16時

看護師による相談 水・木 10時～16時

ひょうご若年性認知症生活支援相談センター ☎ 078-242-0601

若年性認知症のことでお悩みの方の相談窓口です。

受付 月～金 9時～12時・13時～16時(年末年始、祝日を除く)

認知症の人と家族の会 兵庫県支部

☎ 078-741-7707

公益社団法人認知症の人と家族の会は、全国47都道府県に支部があり、会員が励まし合い、助けあって「認知症があっても安心して暮らせる社会」を目指して活動している家族会です。

電話相談 月・金(年末年始・祝日を除く) 10時～16時

神戸市の認知症診断助成制度

認知症にやさしいまち神戸モデル

認知症の人やその家族が安心・安全に暮らしていけるよう、認知症の早期受診を支援する「診断助成制度」と、認知症の方が外出時などで事故に遭われた場合に救済する「事故救済制度」を組み合わせ実施する制度です。

市内約450か所の医療機関で認知症神戸モデルの診断助成制度を実施しており、身近な地域で無料で認知機能検診を受けることができます。まずは電話・インターネットで無料受診券をお申込みいただき、実施医療機関に電話でご予約のうえ検診を受けてください。

認知症神戸モデル
について



<https://kobe-ninchisho.jp/>

認知症診断助成
制度実施医療機関一覧



<https://kobe-ninchisho.jp/medical-institution-list/#medical01>

もの忘れが気になったときの医療機関

もの忘れや認知症のことが気になったときには、まずはかかりつけ医など身近な医療機関を受診しましょう。かかりつけ医が、状況に応じて必要な専門的医療機関につなぎます。

神戸市では…

神戸市にお住まいの方の65歳以上の方は、『認知症にやさしいまち神戸モデル』のうちの「認知症診断助成制度」を利用して、自己負担ゼロで医療機関における2段階方式の認知症診断が受診できます。

第1段階 認知機能検診

地域の医療機関で、認知症の疑いが「ある」か「ない」かを診ます。

第1段階の実施医療機関に受診券を持参し受診してください(要電話予約)。

第1段階 / 認知機能検診の実施医療機関一覧



第2段階 認知機能精密検査

認知症の疑いがあるなど、第1段階で精密検査の必要があると判断された方は、専門の医療機関を受診してください。認知症かどうかと、病名の診断を行います。

第2段階/認知機能検診の実施医療機関一覧

<https://kobe-ninchisho.jp/medical-institution-list02/>



地域の認知症医療の中核を担う専門の医療機関

認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは、認知症の保健医療水準の向上を促進するために、都道府県及び指定都市が設置する専門医療機関で、神戸市には7つのセンターが設置されています。

認知症疾患医療センターでは、地域の認知症医療の中核として、認知症疾患に関する鑑別診断とその初期対応、認知症の行動・心理症状と身体合併症への急性期対応、専門医療相談、診断後の相談支援等を実施するとともに、地域保健医療・介護関係者への研修等を行っています。

神戸市認知症疾患医療センター一覧

<https://www.city.kobe.lg.jp/a39067/kenko/fukushi/carenet/ninchisyousikkaniroyousenta-.html>



身近にある^{つど}集いの場

身近にある集いの場の一例を挙げています。最新の情報は、各ホームページで確認をしてください。

ふれあい喫茶

世代間交流やコミュニティ育成のため、地域の福祉活動団体やボランティアグループが行うサロンです。地域福祉センターや地域の集会所などで、定期的に月1回～2回実施しています。

窓口 地域福祉センター

つどいの場

地域住民が主体となり、高齢者が日常生活の中で気軽に参加できる活動の場のことです。神戸市内で運営されているつどいの場一覧は、神戸市ホームページ:つどいの場からご覧いただけます。

介護予防カフェ

神戸市とネスレ日本株式会社が連携協定を締結し、取り組んでいる介護予防活動です。高齢者がコーヒーを飲みながら語り、介護予防に関する健康情報を得ることのできるつどいの場です。神戸市内の介護予防カフェ一覧は、神戸市ホームページ:介護予防カフェからご覧いただけます。

認知症カフェ(こうべオレンジカフェ)

認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、地域の人など、誰もが気軽に参加できる集いの場です。市町や地域総合支援センター(地域包括支援センター)、社会福祉協議会、医療機関や介護事業所、NPO 法人、当事者団体など様々な主体により取り組みが広がっています。神戸市内のオレンジカフェ一覧は、神戸市社会福祉協議会ホームページからご覧いただけます。

もの忘れ看護相談

☎ 078-794-8080

神戸市看護大学における、まちの保健室の相談活動です。もの忘れや認知症でお困りの方を対象とした認知症に関するミニ講義と茶話会、個別相談(予約優先)です。大学で年4回程度実施しています。直接大学へ来るのが難しい方は、もの忘れ看護電話・オンライン相談をご利用ください。

問合せ先 神戸市看護大学いちかんダイバーシティ看護開発センター事務局

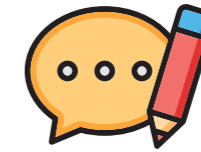
他にも集える場はたくさんあります!

●市内の公園などで行うラジオ体操 ●地域福祉センターで行うサークル活動
また、自らが主体となって集いの場をつくることもできます。
地域のあんしんすこやかセンターは、地域住民間で支え合いができる
コミュニティづくりの支援も行っています。



もの忘れとうまくつき合う

ご本人やご家族の声



若年性認知症／50代／男性

予定していた時間が記憶から飛んでしまうので、約束をしたら、カレンダーに書き込んだり、携帯電話にアラームをセットして、約束の内容も入力したりするようにしています。

出典：佐藤雅彦(2014),
認知症になった私が伝えたいこと, 大月書店

解説

忘れることに対して、「身の回りにあるものを活用すること」や「情報を簡単にする」といった工夫がされていますね。誰かに頼らずともできる工夫の1つですね。



認知症／90代／女性

グループホームに入ることになってしまいましたが、ゆとりのあるときに自分の末(人生最期の時)を見つめ、夜ベッドに入るときに1日の幸せを感謝し明日への祈りとしています。

出典：認知症の私たち, NHK取材班(2017),
認知症になっても人生は終わらない, harunosora

解説

自分自身に嫌悪感を抱くことがあっても、「心の持ち方を変える」ことで、これからの生活に小さな希望が見つかることがあります。



母がアルツハイマー型認知症／50代／女性

妄想や同じ話の繰返しは、一話完結型だと思って、「再放送」ではなくCMが入って「新番組」が始まっていると思うようになったら結構楽になりました。

出典：認知症フォーラム・ドッド・コム(2023),
認知症の人とともに生きる家族たちVol.1(動画)

解説

同じ言動を繰り返す本人に怒ってしまうことに対して、「一話完結型だと捉える」という工夫がされています。本人も家族も穏やかな気持ちで過ごすためには、気持ちを切り替えることも必要ですね。



父が認知症／50代／男性

奇麗好きで整頓好きの妻の様子に異変が起こった。夏物と冬物の区別がつかなくなった。夏物は出せないように衣装箱に収納した。靴下も左右別々の物を履いた。気がつくたびに直した。

出典：棚橋正夫(2018),
認知症介護の知恵と工夫～自宅ケアの奮闘記～, かなめ出版

解説

認知症が進行してくると本人の行動に腹が立つことや戸惑うこともあります。そのような時にも、「現実の本人をみようとする」「自分と本人は違う存在であることを意識する」などの工夫をして対応されていますね。



もの忘れが気になる方／70代／男性

役所から毎年届く公的な書類など、新しい情報が届けば速やかに古いものを捨てて新しいものに入れ替え、最新のものがそこにあるようにしています。

出典：公益財団法人テルモ生命科学振興財団
2021年度 III 研究助成インタビュー調査より

解説

日常の行動の混乱や整理整頓がしにくいことに対して、「環境を整備する」といった工夫がされていますね。



もの忘れが気になる方／70代／男性

70歳を超えてから、もの忘れの頻度が増えた。(中略)気楽に近所で参加できる集まりがあれば、「ほい、じゃあはいりますわ。」って言うて、なるべく参加しています。

出典：2016年度神戸市看護大学COC共同研究成果より

解説

「生活にうおいを与え」たり、「やりがいを見つけ」たり、社会参加を続けていくことは、自分らしい生活を続けるための、ひと工夫ですね。



母がアルツハイマー型認知症／40代／女性

母がする洗い物は、ときどき、洗剤を使わずに水で流すだけだったり、汚れが残っていたりすることがあるのだが、よほどでない限り、見て見ない振りをするようにしている。

出典：恩蔵純子(2018), 脳科学者の母が認知症になる,
河出書房新社

解説

本人の言動・失敗に対し怒ってしまいそうになる中で、あえて「見て見ないふりをする」といった工夫がされています。本人は、ただ昔のように家族のために洗い物をされているだけです。その気持ちが尊重された工夫ですね。



父が嗜銀顆粒性認知症／50代／女性

父の頑張る姿を応援するのが私の役目なのだが、うまくサポートできない時には、やはり周りの方々にただ見守るだけではなく、ときには話を少し先に進めてもらったり、助け舟を出してほしい。

出典：長谷川和夫, 南高まり(2020),
父と娘の認知症日記, 中央法規出版

解説

本人を応援したいと頑張りすぎてしまう家族もおられますが、1人で頑張りすぎてもうまいかないこともあります。本人も家族も認知症とうまくつき合いながら生活していくためには、周囲の人にそっと頼ることも工夫の1つです。



もの忘れが気になる方／70代／女性

自宅にこもった生活は窮屈で、どんどんもの忘れが進んでしまうなと思います。コロナ禍でも、まちの掲示板で地域活動の情報をよくみたり、市の窓口でボランティア活動の情報を得て、必死に社会とのつながりが消えないようにしています。

出典：公益財団法人テルモ生命科学振興財団
2021年度 III 研究助成インタビュー調査より

解説

コロナ禍の長い自粛生活を経験したからこそ、社会とのつながりの大切さを実感された人が多くいらっしゃると思います。いかなる社会状況であっても地域で安心して暮らすために「続けられる方法」を見つける工夫が必要ですね。



パンフレット改訂版が作成されるまで

～地域住民の皆様とともに認知症とともによりよく生きることを考える～

日頃より本学の老年看護学分野教員が運営している「もの忘れ看護相談」やコロナ禍に始めたオンラインミニ講義にご参加いただいた方の「私たちの意見も取り入れて欲しい」というお声から、以前より取りかかろうとしていたパンフレット改訂版の作成が始まりました。ご協力に同意いただいた方々に、パンフレット初版に対する意見、日々のもの忘れに対する工夫などについてお話をいただきました。その結果、生活上の工夫として必要な要素「様々な人の生活に応用できること」、「自分に馴染みある方法でできる工夫を見つけるための仕掛け」、「認知機能検査では問題にならないもの忘れへの対応」などが明らかとなりました。また、協力者の方々には、「コロナ禍を経験して強まった社会とのつながりへの思い」があることがわかりました。これらの結果をもとに、パンフレット改訂版を作成いたしました。ご協力いただいた皆様のもの忘れとうまくつき合うための工夫やコロナ禍を経て生活の中で意識していることを盛り込んだこのパンフレットが、地域で生活しておられる皆様にとって、少しでも安心して暮らし続けていくための一助になりましたら幸いです。

老年看護学分野教員一同

パンフレットのメモ欄に自分なりの工夫例を書いてみると、実生活に役立ちます。

携帯電話じゃなくて、今の時代はスマートフォンの方が使いやすいのでは？私は、スマートフォンを使ってCloud上のカレンダーを妻と共有しています。

自分なりの工夫を見つけるために、パンフレットに示されている困りごとに対する工夫の具体例は見本になるよ。



高齢の方はスマートフォンに馴染みのない人もまだまだ多いと思う。それぞれ自分に馴染みのあるものを使うのがいいかなって思います。

もの忘れの自覚のために受診しても認知症の診断はされない。認知機能検査では問題のないもの忘れとつき合っていくためにもこのパンフレットを役立てられると感じます。

もの忘れの進行予防のためにも人と会うことって大事だと思う。でも、コロナ禍の後は、何かと億劫になってしまっているから、これはいけないと思っている。

グループインタビューは、2022年7月～10月にオンライン会議システムZOOM®を使用して実施しました。

ご協力いただきました皆様に心より感謝申し上げます。

なお、グループインタビューおよび本パンフレットの作成は、公益財団法人テルモ生命科学振興財団2021年度Ⅲ研究助成を受け実施いたしました。

作成者一覧

坪井 桂子(責任者)

石橋 信江

秋定 真有

蒲谷 苑子

水川 真理子

医学監修

前田 潔

(神戸大学医学部名誉教授)

2024年4月5日作成



× €

Lined writing area on page 26.

Lined writing area on page 27.