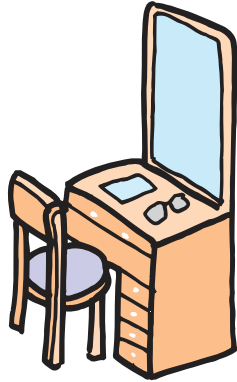


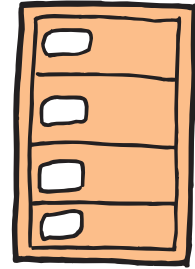
物を置き忘れたり，大事な用事を何か家庭でできる工夫が



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・整頓しておくことも大切です。



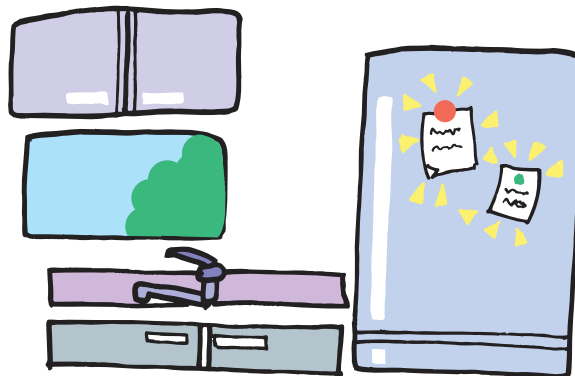
外出するときには、鍵、財布、携帯電話など、必要なものを1つの袋や箱にまとめておいたり、持っていく物のリストを見やすいところに貼っておくとわかりやすいでしょう。



IC電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、まとめておくとう便利です。

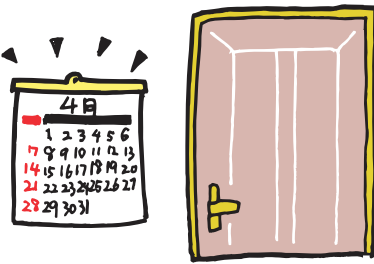


メモをするのは、物忘れを防ぐよい方法です。本人がメモするのが難しい場合は、家族や周りの人がメモを取り、その都度メモを見ながら確認します。この時、あまりたくさんの方が書いてあるとわかりにくいので、大事な情報だけ書くようにしましょう。

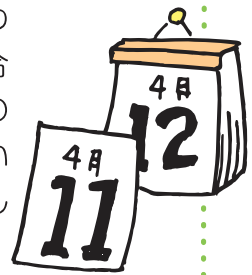


忘れることが増えました。 ありますか？

用事を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します。



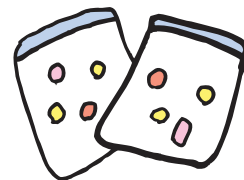
1か月ごとのカレンダーでわかりにくい場合は、1日ごとの日めくりが使いやすいかもできません。



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。



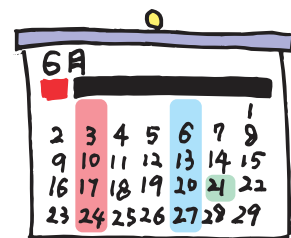
また、1回に飲む薬が複数の場合は、薬局でひとまとめにする「一包化」という方法があります。



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でゴミを出す日と種類(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。



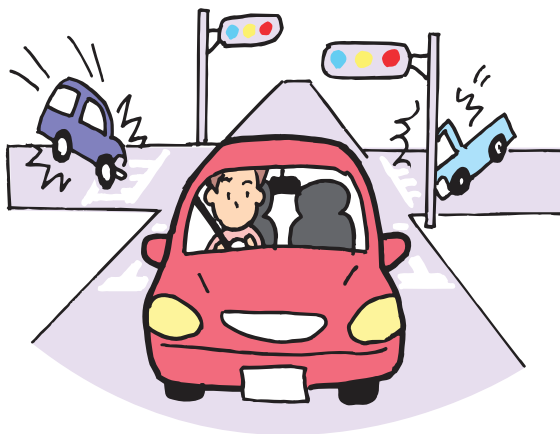


認知症の人に車の運転をやめて

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のでしょうか？

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。

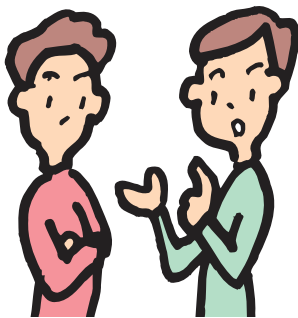


子どもや孫が説得する



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。代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)を持っていると、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。また、マイナンバー制度に基づく「個人番号カード」も住基カードと同様に公的な身分証明書として利用できます。「個人番号カード」を取得した場合、住基カードは返納する必要があります。住基カードは有効期間(発行の日から10年間)内は利用できます。

