

認知症への備え

- 1 道に迷うようになるので iPhone の Google マップの操作に慣れて起き、迷っても iPhone の指示で帰れるようにしておく。新しいところに行く時はいつも Google マップを使いその操作に慣れておく。
- 2 時間感覚がなくなるので iPhone と Apple Watch をお使い指定された時刻に Apple Watch に通知がくるようにする。例えば iPhone のリマインダー機能を使い「10 時に床屋に行く」と言う通知が流れるように設定しておく。iPhone のリマインダー機能に慣れておく。
- 3 買い物に出られなくなるのでアマゾンで買い物にすることに慣れておく。ただし安易に注文しないように注意する何故かと言うと支払いは大変になるから。
- 4 文字が書けなくなるのでまた昨日のことが覚えられないので、不安になるので iPad で記録を取るようにする。音声入力で記録を取る。
- 5 伝えたい事は文章にして iPad で記録を取る。文章のタイトルを忘れてしまうのでと言うよりは覚えていられないのでタイトルの頭に日付をつけて日付で読み出す。例えば 7 月 14 日とタイトルの頭につけて 7 月と入力し読み出す。診察の時、医師に伝えることを覚えていられないので、文章として準備する。
- 6 スケジュールを覚えられなくなるので Google カレンダーでスケジュールを管理することに慣れておく。スケジュールの入力は iPad であえて音声入力を使わず脳トレのため、手入力とする。