

私の問題点と対処方法

1 睡眠障害を起こしている。12時に寝て4時に目が覚める。徹夜することもある。

対処方法 寝る努力はするがどうしても眠れない時は絵本、写真集、星野富弘の詩画集を読んで楽しく過ごす。

2 時間感覚がなく、食事の時間に遅れる。バスに乗り遅れる。

対処方法 食事の時間に遅れるならば食事の時間にアラームをかけてiPhoneのリマインダー機能で食事の時間ですと設定をして、Apple Watchに通知をしてもらう。バスに乗る時もバスに乗る10前にアラームを設定してiPhoneのリマインダーでバスに乗る時間ですよと設定して、Apple Watchに通知が来るように設定する。

3 何かをする意欲、気力がなくなる時もある。

対処方法 あせらず意欲、気力が出るのを待つ、そんな時もあると認めて焦らない。

4 お店で支払う時、小銭が数えていると支払い代金を忘れてしまいますので、毎回、お札で支払うので、財布に小銭が貯まる。

対処方法 Suicaまたはクレジットカードで決済する。

5 地図が読めないし、方向感覚がないので(場所がわからなくなる場所の見当識障害)新しいところに一人で行けない。空有間認知能力が障害を受け、飲み屋でトイレに行っても、元の席に戻れない。

対処方法 あらかじめ案内人を頼んでおく。

6 忘れ物が多い。例えばiPhone、障害者手帳、スイカ、iPad、本、持っていく資料

対処方法 前日から出かける時にもっていくものを用意しておく。

7 ものをよくなくす。最近、実印、認印、スイカ、スマホ、お薬手帳、クレジットカード、キャッシュカード、銀行の通帳、支払い用紙、重要書類を無くす。

対処方法 あせらず意識して定位置に置くように心がける。

8 人の名前、はおろか顔も思い浮かばない。あったかどうか顔も認識できない時もある。隣の部屋の人の顔も、名前もおぼえられない。

対処方法 写真入りの知人リストを作る。

9 音がうるさく、テレビ、ラジオ CDが聞けない。疲れやすくなった、バスで15分も乗れば疲れてしまう。疲れが取れない。

対処方法 音がうるさければ、写真集 絵本などを読んで過ごす。

考え方 疲れやすかったら無理をしなくて休む。外出するのを選んで外出を減らす。

10 同じスーパーで商品の位置がわからない。毎回初めて行くスーパーのようだ。

対処方法 買いたい商品を店員に尋ねる。

11 字が書けない。1番悪い時はひらがなの「あ」もをかけなかった今は少し回復したがiPadで入力すると誤字脱字が多い。言葉が出ない。例えば、紫陽花、訪問したお寺の名前、商品の名前など、リマインドという言葉など。

対処方法 iPadで音声入力で記録を取る。忘れた言葉は思い出した時点でiPadにメモしておく。

12 気分にもちがある。感情的になることもある。大きな声を出すこともある。切れやすくなった。

対処方法 感情的になったらその場から離れる。深呼吸をする。

13 外出から帰ったら、スタッフに体温を報告することになっているが、体温を報告することを忘れることもある。食堂に梅干、ふりかけなをもっていくのを忘れたり食堂で食べるのを忘れることもある。毎朝ヨーグルトが出るがヨーグルトを食べるのを忘れる。食堂に持っていった梅干しやキムチを食堂に忘れてくることもある。冷蔵庫に冷たい飲み物を取りに行くが何を取りに行ったかを忘れることがある。毎朝体温を職員に報告することになっているが体温をはかることを忘れることもある。

対処方法 iPhoneのリマインド機能で帰る時刻に職員に体温を報告するとメッセージを設定する。

考え方 細かいことには気にせずおおらかに生きる。

14 テレビ番組、ドラマの筋がわからないので、テレビは見ない。ビデオ、DVDも見ない。

考え方 別に生活に支障がないので、気にしない。

15 本を読んでも、内容は理解できても、内容を記憶できない。数分前の記憶がない。養命酒を飲んだこともインシュリンを打ったことも3分も覚えていない。食事をしたことを忘れることもある。

対処方法 記憶できなければ要約してiPadにメモしておけば良い。
インシュリンを打ったかどうかはお薬カレンダーに張りがあればまだ打ったとみなす。

考え方 記憶がなくても構わないと割り切る、細かいことに気にせずおおらかに生きる。

16 同じ人に同じメールを送る。送ったメールの内容を覚えていない。メールを送ったかどうか覚えてない。

対処方法 メールを送るときにccで自分のところに確認のメールをおくる。

17 頭が働かない時がある、老化現象だと思って諦める。

18 iPadの操作が遅くなった。

順序建てて物事を書くことができない思い出した事、頭にに浮かんだことをランダムに書いている。考えがまとまらなくなった。

考え方 老化現象だと割り切る。動作が遅くなくてもできればそれでよしとする。ー

19 半ズボンの前後を間違えたり、パンツの前後を間違える。

対処方法 あせらず時間をかけて前後ろ確認して、着る。

20 日課をわすれる。毎日ホームページを更新することを忘れたり、洗濯することを忘れたり、散歩することを忘れたり、着替えをすることを忘れたりいろいろなことを忘れることがある。薬を飲んだことも忘れることがある。下着を着替えたことも、覚えていないことがある。約束を覚えていないこともある。1日に。予定が2件あれば1件の予定を忘れることがある。忘れたことを忘れるので失敗することがある。

考え方 生活に支障がなければよしとする。問題があるとすれば問題点を書き出して対処方法を考える。小さいことに気にせずおおらかに生きる。

まとめ 個別に対処方法があれば問題ない。細かいことに気にせずおおらかに生きる。

問題点を書き出せば自然と対処方法がわかる。

変えられる事は変える努力をして、変えられない事は素直に受け入る。

できる事は面倒がらず何でも試す。やりたい事はできると信じて行う。