9月困りごととその対策

1 朝定時におきられない。

対策　　　スマホのアラーム機能でおきる。

2 食事の時間に遅れる

対策　　開始時間にアラームを設定する。

3 時間感覚がないので、バスに乗り遅れる。

対策　　出かける15分前にアラームを設定する。

4 物忘れが多い

対策　　出かける前日から、持ち物を準備する。出かける30分前に最終確認をする。

5 今日の日付が分からないにで、今日の予定がわからない。

対策　　Googleカレンダーで朝一番で今日の予定を確認する。

6 洗濯していることを忘れる。

対策　　終了時間にアラームを設定する。

7 予定を2件入れると、2件目を忘れる。

対策　　予定は1日１件とする。

8 いつものことを忘れ。例えば、梅干しを食堂に持っていくこと。

　　Facebookに投稿すること。マスクを食堂から持ってくること。

考え方　　細かいことなので気にせず、おおらかに生きる。

9 午前中にしたことを覚えていない。

対策　　正午に午前中にしたことをipadに入力する。

10 午後にしたことを覚えていない。

対策　　5時半に午後した事を、ipadに入力する。

11 見たいテレビ番組を見逃す。

対策　アラームを設定する。

12 時間感覚がないので、寝る時間が不規則である。

対策　23時にアラームを設定して寝る。

13 葡萄が目の前から消えると、ぶどうを買ってきた事を忘れ、腐らせる。

対策　買ってきたものは目の前に置く。

14 メールの宛先を間違える。

対策　送信する前にもう一度宛先を確認する。

15 メールを送ったかどうかあやふやである。

対策　　確認のためccでメールを自分に送るか、メッセンジャーで確認してから送る。

16 予定が覚えられない。

対策　　　Googleカレンダーで予定を確認する。

17 覚えておきたい事が記憶できない。

対策　　　ipadにメモする。

18 忘れたことを忘れる。

対策　　　忘れたことをipadにメモする

19 探し物が多い。

対策　　　探すと混乱するので出たくりまで待つ。予備を用意する。

20 困った事が起こったら、解決策を考える。取り越し苦労はしない。

21 整理整頓ができない。

対策　使わないものはドンドン捨てる。

22 頭がクリアな時と、そうでない時がある。

考え方　　クリアなときに物事を考える。

23 鬱っぽい時がある。

考え方　　そんな時もあると受け入れる。明日に期待。

24 テレビ番組に興味がなく、テレビをほとんど見ない。

考え方　　生活に支障がないので無視する。

25 なんのために生きているか、生きる意味が見つからない。

考え方　　難しいことはかんがえない。生かされているだけ幸せだと思う。

26 調子の良い時と悪い時の波が激しい。

考え方　　病気のため、波が激しいと受け止める。

27 人の名前が出てこない。

対策　　　知人リストを作成する。

28 物をよくなくす。例えば、スマホ、テレビのリモコン。

対策　　　定位置に置くように心がける、出てくるまで待つ。

29 集中力が無い。

考え方　　病気のため仕方がないと受け止める。

30 すぐに疲れる。15分バスに乗っただけで疲れる。

考え方　　　病気のため仕方がない。

31 すぐに諦めてしまう。

考え方　　　粘り強く生きる。自分には無限の可能性があると信じる。

32 いつもしていることを忘れる。食堂に梅干しを持っていくこと。ヨーグルトを食べること。

考え方　　細かいことなので気にしない。

33 屋上庭園を回っているが、何周回ったのかわからない。

対策　　歩いた時間で目安をつける。

34 店の外にトイレがあると戻れない。

対策　　案内人を頼む。

35 何回も言っているのだが、最寄駅がわからない。

対策　　　最寄駅リストを作る

36 思いついたことをすぐに忘れる。

対策　　　ipadにメモする。

37 本を読んでも、すぐに忘れる。

対策　　　覚えておきたい箇所を書き出しておく。

38 多くのことが記憶できない。

対策　　　大事なことだけメモする。どうでも良いことは、記憶しないと割り切る。

39 入力ミスが多い。

対策　　　入力したら必ず見直す。

40 何もする気力が無いボケーとしている。

考え方　　病気のため仕方がないと受け止める。明日に期待する。

41 忘れていることが多い。

考え方　　　周りが覚えていてくれるので大丈夫と割り切る。

42 Zoom 会議を忘れる。

考え方　　細かいことなので気にしない。

43 耳鳴りがする。

考え方　　　毎日、耳鳴りがしないことに感謝。

44 診察電話の予約を忘れる、

対策　　　メモしておく。細かいことなので気にしない。

45 音がうるさい。

対策　　絵本、写真集を見て過ごす。

46 毎日、やることがない。

考え方　　すきなことをしてすごす。嫌いでないことを始める。

47 外出するのが億劫になった。

考え方　　病気のためしょうがないと思う。

48 意欲もなくなって。英会話の勉強の意欲もなくなった。

考え方　　　病気のためしょうがない。

49 集中力もなく、zoomのも参加できない。

考え方　　　そんな時もあると認めて、次に期待する。

50 我慢できない、すぐに投げ出す。

考え方　　そんな時もあるでしょう。

51 次の行動にスムーズに移れない。立ち上がっても、なんの為に立ちあがたのかわからない。

考え方　　　考え混んでもいいのではないか。のんびりゆっくり暮らす。

52 判断を間違えることもある。

対策　　　迷ったら、人に相談して決める。

53 同じことを言ったり、書いたりする。

考え方　　病気なのでしょうがない。

54 気分にむらがある、できることにむらがある。

考え方　　　そんな物だと受け入れる。

55 同じ失敗をする。

対策　　　原因を突き止めて、記録して同じ間違いをしないようにする。

56 zoom で取材を受けたら疲れてします。

考え方　　　できる範囲で行う。

57 睡眠障害を起こしている。

対策　　朝散歩をする。

58 人の迷惑のなるようなことをする。例えばAさんに川柳150句送り感想をもとめる。

対策　　　迷惑にならないか考えてから、メールする。

59 割り込みが入ると、元に戻れない。

対策　　　割り込みは許さない。

60 洋服がだらしなくなった。

対策　　オシャレに気をつける。

61 買い忘れる

対策　　　買い物リストを持っていく。

62 買い置きしている商品を買ってくる

対策　　　買ってはいけない物リストを持っていく。

63 話を聞いてもわすれる。

考え方　　病気のためしょうがないと割り切る。

64 歩く気力が無い時もある。

考え方　　　そんなとき見あると、認める。明日に期待する。

65 適切な言葉が出てこない。

考え方　　　出てくるまで待つ。

66 夜になると無性にさみしくなる。

対策　気を使わない友人に電話する。

67 文字が書けない。

対策　　ipadで入力する。

68 何もする気力が無い。

考え方　　　そんな時もあるでしょう。明日に期待する。

69 体がだるい時もある。

考え方　　そんなときも、あるでしょう明日に期待する。

70 歩いた経路を覚えていない。

考え方　　　迷わなければよしとする

71 地図が読めなく、新しいところうに一人でいけない

対策　　　　案内人を頼む。

72 できないことも多い

考え方　　　不甲斐ない自分を受け入れる。

73 インスリンを打ったことを1分も覚えてない。

対策　　　　お薬カレンダーに針があれば、まだ打ってない、なければ打ったとみなす。

74 お釣りの計算ができない。

対策　クレジットカードで会計処理をする。

75 ワーキングメモリーの容量が小さい。

考え方　　素直に認める。

76 銀行で現金を下ろしたことを覚えていない。

対策　　通帳に打ち出し、用途を記入する。

77 いつもなにかを探している

考え方　探すと混乱するので出てくるまで待つ。

78 何もかもに、興味を失う。

考え方　　そんな時もあるでしょう。趣味を続けるように心がける。

79 出かけるのが面倒くさくなる。

考え方　　無理して出かけなくて良い。運動不足にならないため散歩だけは続ける。

80 プリンターのインクが取り替えられない。

対策　　　人に頼む。

81 段取りが悪い

考え方　　やるべきことを書き出して、ゆっくり、順番を考える。

82 入浴が好きでなくなった。

考え方　　死ぬわけでないにで、できる範囲で入浴する。

83 部屋の鍵をかけわすれる。

対策　　指差し確認をする習慣をつける。ケアハウスなにで、貴重品を持って出れば大丈夫。

84 本を読む気力がない時見ある。長い文章を要約して記憶できないこともある。

考え方　　そんな時もあると受け止める。気にしない、できる範囲で行う。

85. 疲れやすい。

考え方　　　無理はしない、できる範囲でする。余裕のあるスケジュールで行動する。

86 すぐにメモしないと、思いついたことを忘れてしまう。

対策　　ipad にすぐにメモする。

87 外出届を出し忘れる。

対策　　前日からから用意して、朝提出する。

88 優先順位を間違えることがある

考え方　私にとってなにが一番大切か常に考えて、優先順位を決める。

89 Ipad に入力した文章のタイトルが思い出せない。

対策　　タイトルに日付をつけて、日付で読み出す

90 名前はおろか、顔も覚えてない。

考え方　　相手が覚えていてくれるので大丈夫だと割り切る。

91 一度決めたことに悩む。

考え方　　　一度決めたことは、最良の方法だと信じる。

92 薬を飲も忘れる。

対策　　薬をお薬カレンダーにセットして、アラームを設定しての見忘れを防ぐ。

93 なにみしていたいと、人生がもったいないと罪悪感を持つ。

考え方　　もう引退しなのだからなにもしなくとも良いと割り切る。人生を楽しむことに専念する。私の場合、臨床美術で絵を描く。

94 忘れたことを忘れる。

考え方　　　生活に支障がなければよしとする。

95 財布をなくす。

対策　　　予備の財布を用意する。キャシュカードと財布は別に管理した、財布を無くしても、現金を引き出せるようにする。

96 外出届けの日付を間違える。

対策　　届けを出す時、職員と一緒に日付を確認する。

97 食事をしたことをおぼえていない。

対策　　　　ipadで食事の写真を撮る。

98 施設の行事の日付を忘れる。

対策　　Googleカレンダーに入力して、朝一番で予定を確認する。

99 収入の計算ができなくなった。

対策　　人に頼む。

100 何もかも面倒くさくなる。

考え方　　　病気なせいだと受け入れる。できることは、進んで行うように心がける。

１０１　　A.にメールしようとして、ipadを起動するが、起動したら、メールすることをわすれる

考え方　　細かいことなので気にしない

まとめ　　　できないことはできないと割り切り、人の力を借りて上手にいきる。

　　　　　　できないことは病気のせいだと割り切り受け入れる。