5月の問題点

1 キムチを食堂に忘れる。

対策　　下善する時、頭の中で、キムチと叫びながら、キムチを部屋にもち帰る。

2 外出届を書いて、それを持って部屋に戻ると、外出届を出し忘れる。

対策　　　外出届を書いた直ぐに提出する。

3 洗濯していることを忘れる。

対策　終了時刻にアラームを設定して、lineのりマインくん、で「洗濯終了時刻です」　　と知らせてもらう。

4 バスに乗り遅れる。

対策　　1本早いバスに乗る。

5 食事の時間に遅れる。

対策　食事の時間にアラームを設定して、lineのりマインくんに「食事の時間ですよ」とお教えてもらう

6 アラームが鳴っても何のアラームかわからない。

対策　line. のリマインくんに何のアラームか知らせてもらう。

7 iPadを操作するのに時間がかかるようになった。

考え方　　　老化現象なので受け入れる。操作が遅くてもいいじゃないかと割り切る。

8 暑いのか寒いのかわからない。

対策　　温度計で、部屋の温度を調べる26度以上なら、25度に温度設定をして、迷わず、クーラーを作動させる。外気温で、半袖にするか、長袖にするか決める。

9 今日の日付が分からない、今の時刻が分からない。

対策　　「アレクサ今日の日付は」「アレクサ今何時」とアレクサに聞く。

10 食事した事を忘れる。

対策　　食事の写真iPadで写真を撮る。

11 次にしようとしていることを忘れる。

考え方　　必要であれば、また思い出す。いちいち気にしない。

12 暇で、暇でしょうがなかった。

解決策。　　社交ダンスをすることにしたので解決、今は幸せである。

13 将来が不安である。

考え方　　不安なことを書く出してみる。問題が起きったら、その時考える。

　　　　　取り越し苦労はやめる。

14 昨日のことを覚えていない。

対策　　ipadで日記を書く。

15 時間の経つのが早い。

考え方　　　充実しているにで、時間が早く経つにのが早いと認識して、あまり気にしない。

16 ものをよくなくす。スマホ、iPad をよくなくす

考え方　　要らないものを早く捨てて、探しやすくする。探すとますます、混乱するにで、出てくるまで待つ。予備または、代用品を用意しておく。

17 Amazonで無駄なお金を使う。

対策　　購入リストを書き、不要な物は買わないようにする。

18 ワーキングメモリーの容量が少ない。

対策　　全て書き出して、やろうとしていることの手順を確認する。

19 知人の名前が出てこない。

対策　　知人リストを作る。必要があれば写真入りで知人リストを作成する。

20 同じことを、何回も何回も、言ったり、書いたりする。

考え方　病気のため、仕方がないと割りきる。何回おんなじことを言っても病気のためしょうがないと周りの人にわかってもらう。

21 出かけるのが億劫だ。

考え方　　リハビリだと思い出かける。出先でおいしいもの食べたりして楽しみを作る。

22 意欲がなくなった。

考え方　　病気のため仕方がないと割り切る。ボケートしても良いと割り切る。楽しみを見つけて楽しく過ごす。好きだったことを再開する。私は社交ダンスを再開した。

すきなことだけしてすごす。

23 買い物で必要な商品が見つからない。

考え方　　のんびりと買い物を楽しむ店員に聞く。効率的に買い物しようとしない。

24 買い置きしてある商品を買ってくる。

対策. 買ってはいけないものリストを持って買い物に出かける。

25 できないことが多くなった。

考え方　　　できることをできる範囲で行い焦らない。無理はしないできない事はできないと割り切り人の力を借りて賢く生きる。

26 できるようにになるまで人の数倍時間がかかる。。

考え方　　　病気のためしょうがないと割り切る。できるようになっただけでもありがたいと感謝する。人と比べない自分のマイペースで行う。困難が多いほどできたときに喜びは大きい。

27 いちごを買ってきても、視界から消えると、すぐに買ってきたことを忘れる。

対策　よく目につくところうにおき、すぐに食べる。

28 思いついたことつぐに忘れる。

対策　思いついたことを、すぐにiPadに記録する。次の行動を思いついたらすぐにメモしておく。

27 こせこせする。ゆっくり、のんびりする。小さにことにこせこせせずにおおらかに生きる。

28 部屋の鍵を無くす。

対策　　鍵に紐をつけて首から下げる。むやみに鍵を色々のとこにおかなくいつも首から下げておく。

29 部屋の鍵をかけ忘れる。

対策　　部屋の鍵がかかっているかどうか、必ず指先確認をして出かける習慣をつける。

30 記憶力が悪いので、同じ本をAmazonで買う。

対策　本の購入リストをつくり、確認してから注文する。

31 ipad、iPhone、Apple watch を充電するのを忘れる。

対策　　時間を決めて、充電する習慣をつける。

32 医師の話が覚えられない。

対策　iPhone又はiPadで会話内容を録音する。

33 文字が書けない。

対策　ipad. で記録する。

34 新しことが覚えられない。

対策　ipad. にメモすれば良い。細かいことは気にせずに生きる。

35 体温を朝、食事の時、食堂で連絡することになっているが、体温を食堂までおぼえておれない。

対策　体温計を食堂までもっていけばよい。

36 判断力がない。

対策　　判断したいことを書き出して、2、3日考える。

　　　　上手い話には、必ず落とし穴があるので乗らない。

37 予定が覚えれれない。

対策　googleカレンダーで管理して、朝確認する。lineのリマインくんで時刻が来たら、何をするのか教えてもらう。するべき時刻にアラームを設定する。

38 夜、眠れない。朝はやくおきる。

対策　眠る努力はするが、どうしても眠れない時は、無理に寝ようとせず、音楽を聴き。写真集、絵本を見て楽しすごす。

39 次の行動にスムーズに移れない。やらうてしていることを、覚えられない。

考え方　　無理せずにのんびり暮らす。

40 忘れ物が多い。

対策　　前日から持っていくものを用意する。

41 疲れてしまう。疲れやすい。

対策　　活動日は週4日として、3日間は、家でのんびりする。

　　　　活動は、原則、1日1件とす。

42 同じことを書いたりする。

対策　　書いたものを、よく読み返す。タブっても良いと割り切る。

　　　　小さなことを気にせずに、おおらかに生きる。

43 毎日の日課を忘れる。

対策　　lineのりマインくんに、日課をおかなったかどうか確認の通知してもらう。

　　　　通知は　　Apple Watchに届くので、行っているか、確認する。

　　　　毎日の日課を朝メモして、確認する。

44 勘違いが多い。

対策　　行う前に、よく考えて、行動する。必要があればiPadに書き出す。

45 今日やるべきこと忘れる。　　朝今日やるべきことを書き出す。

46 本が読めない。

体調が悪いと、本が読めないとわり切る、読まなくても、体調が良い時に読むと割り切る。

47 商品が5個あり、3個までしか覚えられない．

 必要があれば、iPadで写真を撮り、こたえればば良い、5個覚えられなくとも、問題ない。

48 人の話は覚えられない。アイホンで録音すれば問題ない。

49 整理整頓ができない、思い切って物を捨てる。

50 できないことが増えた。出来ることに直目して生きる。

51 Zoom会議の 開始日、開始時間、ルームI’d. パスコースがわからない。

解決策　　メモしておけばだいじょうぶ。

52 クレジットカード、キャシュカードをなくす。

対処方法　ふんしゅつ届けをして、再発行してもらえれば大丈夫、カードをそれぞれ二枚持ち、予備を用意しておく。

53 飲み屋で履いてきた、靴の管理ができない。人に管理を頼む。

54 飲み屋で、トイレの位置がわからない。いくだけでなく、帰りも案内してもらう。

55 メールをおくたかどうかわからない。

対策　　　ccで、自分のところうにも確認のメールを送る。

56 メールアドレスを間違える。送る前にもう一度、メールアドレスを確認する。

57 頭に浮かんだことをすぐに忘れる。すぐにメモする。

58 考えがまとまらない、疲れている証拠なので別の日に考える。

59 不本意なことを言った時は、すぐに謝罪する。

60 余分な物を買う。5000円以上の買い物は、気分で決めないで、2、3日考える。

まとめ　　　それぞれ問題はあるが、対処方法があるので大丈夫。

　　　　　　問題が起こったら、その時、解決策を考える。取り越し苦労はしない。

　　　　　　週2回社交ダンスをして、人生を楽しんでいるので、幸せです。

　　　　　　うまくできなくとも、病気のせいだと割り切り落ち込まない。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　以上