

## 自己研鑽

字や数字を書いている

TVを観て学んでいる

漢字の書き取りをしている

新聞を読んでいる  
⇒ 世間から切り離されないように

食生活に気をつけている  
野菜を多く摂る

怪我をしないように気をつけている

散歩している

外出するように気をつけて歩くようにしている

## 人との関わり

他人まかせず、できることは自分でする

家の中にこもらず外に出かけ友人に会う

地域の人とつながる工夫

仕事（職員の手伝い）をするようにしている

週に2～3回離れて住む家族に連絡をして近況報告する



## 認知症の人の声 「日常生活の工夫」



### 忘れないように

予定はカレンダーに書く。新聞や電波時計で日付を確認する

取りやすいところ（高さ）に物を置いている

物がどこに入れたか分からなくならない様に、引き出しに見出しシールを貼っている。

必要なものは起きてすぐ見えるようにしている（TVのリモコン、エアコンのリモコン、薬カレンダー、etc...）

認知症当事者が散歩（一人での）から戻ってきた時、自分の家がわかる様に、（主に夜間）玄関ドアに目印としてピンク色の造花をつけました。これ以来、迷う事なく自分の部屋に戻れる様になりました。

その日あった出来事や思い出した事を日誌に書き留めている。

ガスではなくIH