

5. 買い物

買い物は、必要なものを見て、触って、選んで、決めて、手に取って、代金を支払うなどいくつもの段階を踏んでいます。自分の好きなものを買うことは、日常生活の楽しみでもあります。

困ること

- ① 目的の売り場に行くことが難しい。
- ② 欲しい商品を忘れる、何を買うかを忘れる。
- ③ 同じものを何度も買ってしまう。
- ④ レジで支払う際に戸惑う。



上手いかわらない理由

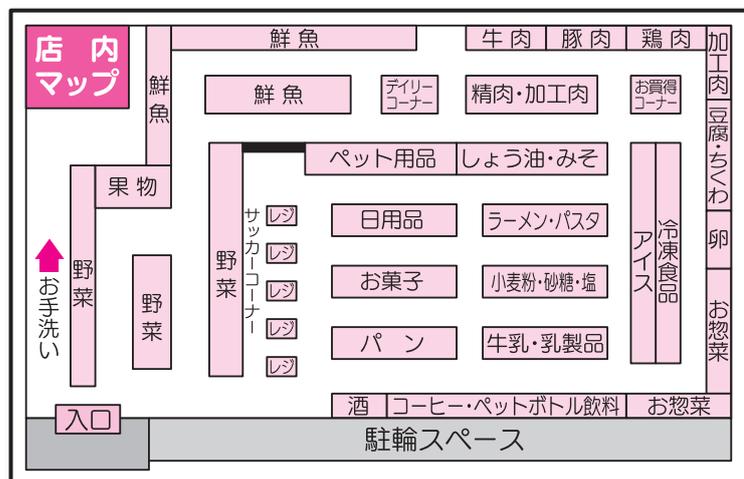
- ◇ どこに何があるかが分からなくなる。
- ◇ 商品の種類が多く、いつも使用しているものが分からなくなる。
- ◇ 財布の中から細かいお金(小銭)を出すことが面倒になってくる。



「買い物」のヒント

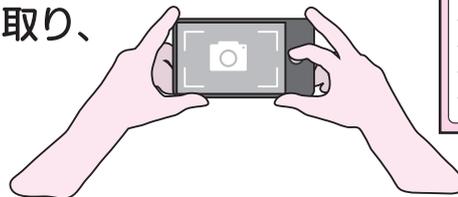
1 目的の売り場に行くことが難しい

- 行き慣れたお店に行く
- 店員さんに尋ねる
- 出入口や買い物かごやカートに店内マップを準備する



2 欲しい商品を忘れる、何を買うかを忘れる

- 買い物リストを作成する
- 携帯を持っている場合は、欲しいものを写真に撮る
- 商品の一部(箱紙など)を切り取り、買い物の際に持って行く



3 同じものを何度も買ってしまふ

- 買い物へ行く前に冷蔵庫の確認をしてから出かける
- 定期的に購入するものは、買う日や曜日を定める

4 レジで支払う際に戸惑う

- お札で支払う
- 電子マネーを利用する

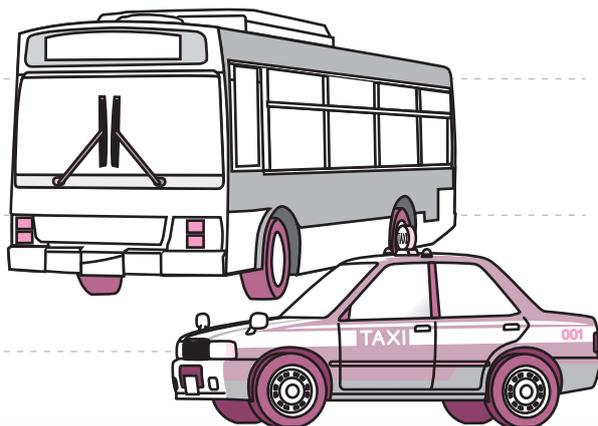


6. 外出

高齢になると、外に出かけることが億劫に感じてくることもあると思いますが、外出することで気分転換が図れたり、他者との交流をする機会も増えます。

困ること

- ①道に迷う。
- ②どの交通手段を使えばいいかが分からない。
- ③歩いたり階段の昇り降りをするのが心配。



上手くいかない理由

- ◇馴染みの風景の変化や移動手段の変化によって混乱してしまう。
- ◇自動車やバイク運転に慣れていて、公共交通機関に馴染みがない。
- ◇足の筋力が弱ってきて歩くことが心配になってくる。



「外出」のヒント

1 道に迷う

- 目的地までのコースを決める
近所の友人宅など馴染みの目印を活用しましょう。
- 携帯電話などの GPS 機能を活用する
迷った際の対処方法を決めることで安心して外出することができます。
- 家族や支援者が行動範囲を知っておく
もし自宅に不在でも、外出時間などで推測できることで安心です。

2 どの交通手段を使えばいいかが分からない

- よく行く場所までの交通手段をあらかじめ決めておく
- 馴染みのタクシー会社、運転手を決める

行先	交通手段	
●●病院 ◆◆銀行	バス	10時 12時 14時 ○○バス停を出発
コープ 郵便局	タクシー	099-000-0000 △△さん

3 歩いたり階段の昇り降りをするのが心配

- 介助者(家族やヘルパーさんなど)に付き添いを依頼する
- 店内移動は、カートを使用する

7. お金の管理

お金を自分で管理して、計画性をもって適切に使用することを意識しながら、すべて自分で行おうとするのではなく、上手に人・物に頼る気持ちも大切です。

困ること

- ①月々のお金の使用状況が分からない。
- ②ATM や銀行の利用ができない。
- ③財産管理ができない(通帳・印鑑・カードの管理)。

上手いかない理由

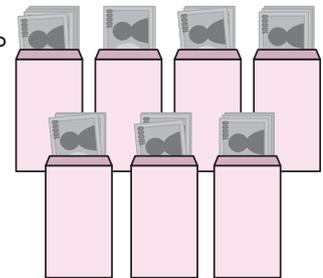
- ◇すべて自分で行おうと意地になっている。
- ◇お金を使ったことを忘れてしまう。
- ◇年金振込日や家賃引き落とし日がわからない。
- ◇通帳・印鑑・カードの管理ができない。



「お金の管理」のヒント

1 月々のお金の使用状況が分からない

- 家計簿をつける
- 一か月の内訳を紙に書きだして冷蔵庫に貼っておく
- 使う前に食費や病院代などは封筒に仕分けしておく
- 自動引き落としが可能な固定費(光熱費・通信費など)は、すべて通帳引き落としにしておき、手間を省く
- 買い物をしたレシートは、一か月分とっておき、あとから家族も含めて振り返ることができるようにしておく
自分の無駄な買い物がいないかを見直すことができます。
同じものをたくさん買い込んでいる場合、要注意です。
- 電子マネーを使用する



2 ATMや銀行の利用ができない

- 窓口で係の人に相談する
- 浪費癖がある場合、ATMの利用限度額を最低限度にしておく
- 振込詐欺対策として、振り込む前に、必ず誰かに相談する
第三者に相談して、冷静になることができます。



3 財産管理ができない(通帳・印鑑・カードの管理)

- できない部分を家族に依頼する
- ケアマネージャーに相談する
- 日常生活支援事業、成年後見制度など、本人の財産管理能力に応じて、安心して生活できるよう適切なサービスがある

8. 薬の管理

困ること

- ①いつ、どの薬を飲むかわからない。
飲み忘れや、二重に薬を飲んでしまう。

上手くいかない理由

- ◇薬の量が多く、いつどの薬を飲めばいいかわからない。
- ◇記憶障害によって、飲んだか飲んでないか、または飲むことを忘れてしまう。



「薬の管理」のヒント

1 いつどの薬を飲むかわからない 飲み忘れや、二重に薬を飲んでしまう

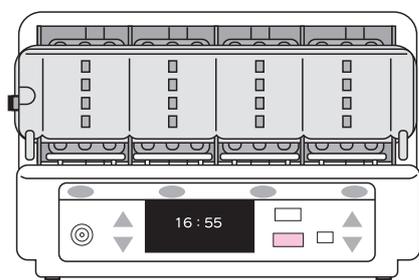
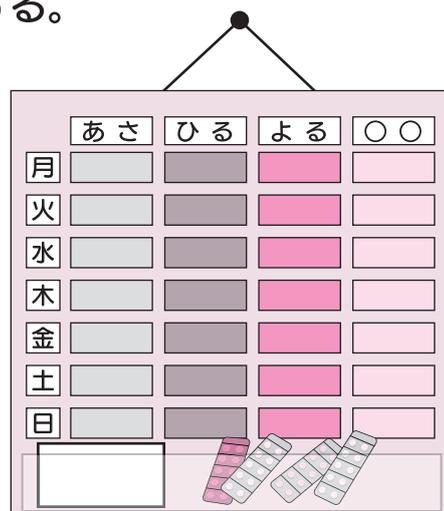
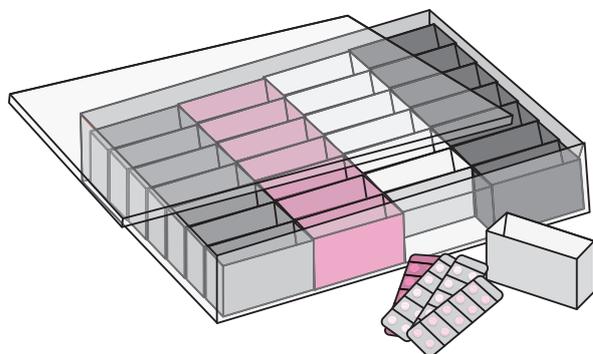
- 薬を一包化してもらい、どの時間にどの薬を飲むかわかりやすくする



朝食後	昼食後	夕食後

- 家族が時間をみて電話などをする
また、ヘルパーさんや通所サービス利用時に服用して貰う
- 普段使うテーブルなどに「薬は飲みましたか」「朝は〇〇〇をのみましょう」と記載したメモを置いておく
- 一日三回(朝・昼・夕)服用が必要な方には、ご家族やヘルパーさんに『必ずご飯を食べたらお薬を飲む=ご飯と薬はセット』を繰り返し話していただく

- 服薬ボックスやお薬カレンダーを利用する。
また、服薬支援機器を利用する



◀服薬を支援するIT機器

普段使うテーブルや目につく箇所に服薬ボックス・お薬カレンダーを設置しましょう。

服薬後は、薬のカラ袋を入れて貰うようにしましょう。

服薬後は、服薬済シールを貼りましょう。

ご自身で、手作り服薬ボックスを作製すると、薬に注意が向かいやすくなります。

- 服薬の調整を相談する

飲み忘れがあることをかかりつけ医の先生へ相談し、薬の形状や服用頻度を調整してもらいましょう。

9. スケジュール管理

人と会う約束や病院受診日、何時に薬を飲むか、など日常生活の中での出来事を管理することがスケジュール管理です。

困ること

- ① 予定を忘れる。

上手くいかない理由

◇覚えておくことができずに忘れてしまう。

◇覚えておくことが多過ぎて、整理できずにいる。



「スケジュール管理」のヒント

1 予定を忘れる

- 予定が入ったらメモをとる習慣をつける
- 予定表やカレンダーへの記入、張り紙を利用する
- 曜日ごとに予定を決める
- 携帯電話のアラーム機能を利用する
- 定期的な予定と新しい予定を分けて記入する(色を分けるなど)



/	月	
/	火	
/	水	
/	木	
/	金	
/	土	
/	日	



スケジュール管理の例

• 1日の予定の管理

例えば…「お薬」

お薬の服用の回数・量は人それぞれです。
いつ・どのようなお薬を服用しているかを知り、
服用は間違いなくできていますか？



• 1週間の予定の管理

例えば…「介護サービスや地域活動」

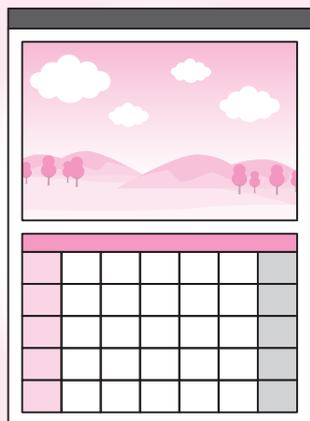
町内会の行事や参加したいイベントが
行われる曜日や時間、場所の確認がで
きていますか？
参加・不参加に限らず、地域の方と声
をかけ合って確認しましょう。



• 1か月の予定の管理

例えば…「病院受診」

次回の検査予定日や診察日は、決まっています
か？ご自分で予約が必要な場合は、連絡先の確認
や予約した日を記載していますか？



変更の可能性の少ない予定は、早めに
カレンダーなどに書き込みましょう！
予定を書き込むことで重複を避けたり、
家族や支援者が把握できることで調整
がスムーズになることもあります。

10. 着替え (更衣)

身体の保温や皮膚の保護の役割があり、気候や場所、目的にあったものを身につけることは重要です。個人の好みやおしゃれなど楽しみや自己表現の手段としての役割もあります。

困ること

①着替えを嫌がる。同じ服や季節に合わない服を着る。

②衣服をうまく着ることができない。

例) ボタンのかけ違い、衣服の前後・上下・裏表・順番を誤る、なんとなくだらしがないなど…。

③汚れた衣服をタンスや押し入れにしまう。

④服をしまう場所や取り出す場所が分からなくなってしまう。

⑤繰り返し、服を着たり脱いだりする。

⑥服が破れていても気にせず着てしまう。



上手いできない理由

◇朝・夕の生活リズムの乱れから、着替える時間が分からなくなっている。

◇誰かに見られながら行うということに抵抗がある。

◇「身支度を手伝ってもらおう＝子ども扱いされている」と感じてしまう。

◇たくさんの衣類の中から適切なものを選ぶことが難しくなっている。

◇本人のこだわりや思い。

(例: 新しい服は病院受診用、畑に行くときはこの服…など)

◇服の汚れや破れに気づいていない、気づいていても隠したい気持ちがある。



「着替え(更衣)」のヒント

1 着替えを嫌がる。同じ服や季節に合わない服を着る

- 無理に促さず、時間をあけて再度、声をかける
本人のペースに合わせた声かけを行きましょう。
- 事前の準備と環境の調整
季節に合った衣服を事前に置いておきましょう。
カーテンなどプライバシーに配慮した環境の設定をしましょう。
- いくつかの選択肢を提示し、選んだ衣服を着てもらおう
自分で服を選ぶことで着替えることへの意欲向上を図りましょう。



2 衣服をうまく着ることができない

例) ボタンのかけ違い、衣服の前後・上下・裏表を誤る、だらしないなど…。

- 服の形状の工夫
かぶりシャツ⇒前開きシャツ、小さなボタン⇒マジックテープへ。
ゴム入りなど伸縮性のある脱ぎ着がしやすい服へ変えましょう。
前後や表裏が分かりやすいように目印を付けましょう。
- 見てわかるように準備する
衣服を着る順番であらかじめ並べておきましょう。
ハンガーにかけて一目でわかるようにしましょう。



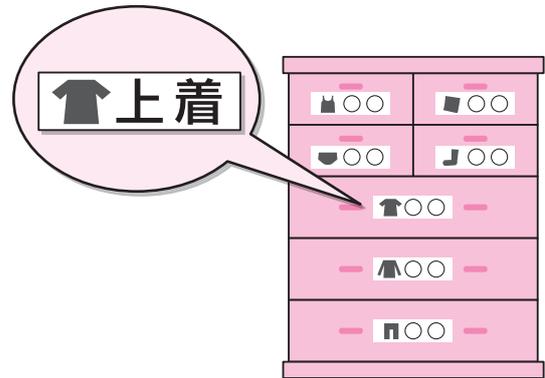
3 (排泄の失敗や食べこぼしなどで) 汚れた衣服をタンスや押し入れにしまう

- 衣服の保管場所を決める(もし、服が汚れても大丈夫！)
汚れた際に着替える場所の近くに専用の入れ物を準備しましょう。
- 失敗やできなかったことを責めない
汚してしまったことに気づいていることも多いので、見えないようにしまっていることを理解しましょう。



4 服をしまふ場所や取り出す場所が分からなくなってしまう

- 衣服の収納場所(タンスや押入れ)に目印を付ける
着替える洋服が取り出しやすいように、タンスや収納に上着、ズボンなどのラベリングを行いましょう。

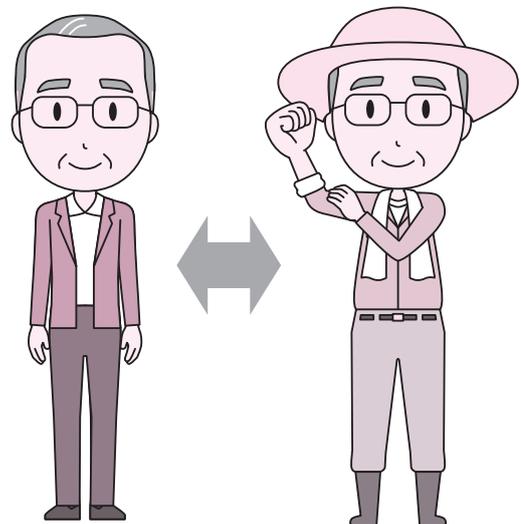


5 繰り返し、服を着たり脱いだりする

- 脱ぎ着がしやすい服を準備する
- 場面に応じた服を選択できるように提案してみる
買い物などの外出の目的を詳しく伝えることで、混乱することなく衣服を選択できるように声かけしましょう。

6 服が破れていても気にせず着てしまう

- 小さな破れ、ほつれの修繕を行う
破れた部分が大きくなる前に対処しましょう。
- 場面に応じた服の着用を助言する
農作業などは汚れても良い服、病院受診時は着脱がしやすい服など場面に応じた服の選択を促しましょう。



高齢者の衣服を選ぶポイント

• 脱ぎ着が楽で、生活行為で便利なもの

前開や袖が大きくゆったりした形、ボタンは大きく平らで指に引っかかりやすいもの、軽くて伸縮性があるなど。

• 温度調整が容易にできるもの

体温調整が難しく、寒い季節は手足が冷えやすいため手袋・ひざかけ・帽子など。

• 安全な素材・デザインのもの

肌に触れて着心地のよいもの。裾や袖の長さ、靴下の滑り止めなどもポイント。

• 洗濯がしやすく丈夫なもの

家庭での洗濯方法や保管方法などが手軽であること。

• おしゃれで心が華やぐもの

明るい色を身につけることで表情が明るくなり、気分が明るくなるなどの変化。

• 体の欠点をカバーできるデザインのもの

体形の変化や変形に応じた服の工夫、首のシワ隠しにスカーフを着けるなど。

