

目次

1 高次脳機能障がいを学ぼう

第7回 こんな時どうする？

1. 高次脳機能障がいを学ぼう

第7回 こんな時どうする？

言われたことや予定をすぐ忘れてしまう

高次脳機能障害になると言われたことや予定を忘れしまったり、段取り通りに行動出来なくなり、日常生活や社会生活に支障が出る場合があります。そんな時の対応方法としてよく使われる物の一つがメモの利用です。“メモリーノート”と呼ばれることも多いです。

メモリーノートは記憶障害の方に利用を勧めることが多いです。言われたことや予定を記録しておくことで、忘れたとしても確認する手段になります。その他にも、予定や計画を書き出すことで情報を整理できて混乱しにくくなったり、今日やることを書くことで自発的な行動を促すなど、注意障害や遂行機能障害の症状を軽減する効果もあります。また、「記録を残しておくことで安心する」という声も聞かれており、不安の軽減にもつながることもあるようです。

一般的なメモリーノートは、

- ① 1日のスケジュール
- ② 今日必ず行う内容
- ③ 仕事や作業の手順（やり方）

などの内容で構成されているものが多いですが、一人ひとりの症状や生活状況・目的に合わせた内容に変えていくことも大切です。また、持ち運びがしやすいように手帳サイズにしたり、どこに置いたか分かりやすくするために少し目立つ色のノートを用意するなど、使いやすくする工夫も大切になります。

次回はメモリーノートの具体的な使い方について
ご紹介します。

