

目次

1 高次脳機能障害を学ぼう

1. 高次脳機能障がいを学ぼう

第10回 こんな時にも便利？

つかってみようメモリーノート その4

遂行機能障害や注意障害があると、計画を立てられない、立てた計画を実行できない、予想外のことに対応できないことがあります。そのような場合にもメモリーノートを役立てることができます。

今回はメモリーノートを工程表として使う方法をご紹介します。

まず、何をやるかを書く

やること：カレーライスを作る

用意するもの：カレールー1箱、人参1本、玉ねぎ1個、

ジャガイモ2個、豚肉約250g、水750ml、お米2合

材料は数量まで具体的に

手順

	手 順	チェック
①	材料確認。全部テーブルに並べたらチェックする	<input checked="" type="checkbox"/>
②	お米を研ぎ、炊飯器にセット。18時で予約。	<input checked="" type="checkbox"/>
③	ジャガイモ、人参を洗って皮をむく。	<input checked="" type="checkbox"/>
④	玉ねぎ、ジャガイモ、人参、豚肉を一口大に切る。	<input type="checkbox"/>
⑤	切った野菜と豚肉を全部入れて炒める。玉ねぎがあめ色になってきたら水(750ml)を入れる。	<input type="checkbox"/>
⑥	水を入れたら、タイマーを30分でセット。	<input type="checkbox"/>
⑦	タイマーが鳴ったらカレールーを入れる。さらにタイマーは10分でセット。	<input type="checkbox"/>
⑧	タイマーが鳴ったら、お皿に盛り付ける(4人分)	<input type="checkbox"/>

手順はできるだけ具体的に。タイマーの時間や、盛りつけの数なども書く

※ 困った時は火を消してから、隣の部屋のお母さんと呼ぶ



夏といえばお祭り！
お祭りといえば
たこ焼き！？

誰でも焦ると手順が抜け落ちやすくなりますが、遂行機能障害や注意障害があるとさらにミスをしやすくなります。焦った時でも確認して行動できるように、手順はできるだけ具体的に書きましょう(「いい感じになってきたら水を入れる」などあいまいなのはNG!)

困った時の対処法を入れておきましょう。ただ、火を消さないでおろしておろしていううちに鍋を焦がしてしまうなんてこともあるので、まず、安全確保の方法について書きましょう(ここでは火を消すこと)。

一人ひとりの症状に合わせて作ることが大切になります。本人と相談しながら使いやすいものをつくってみましょう。