

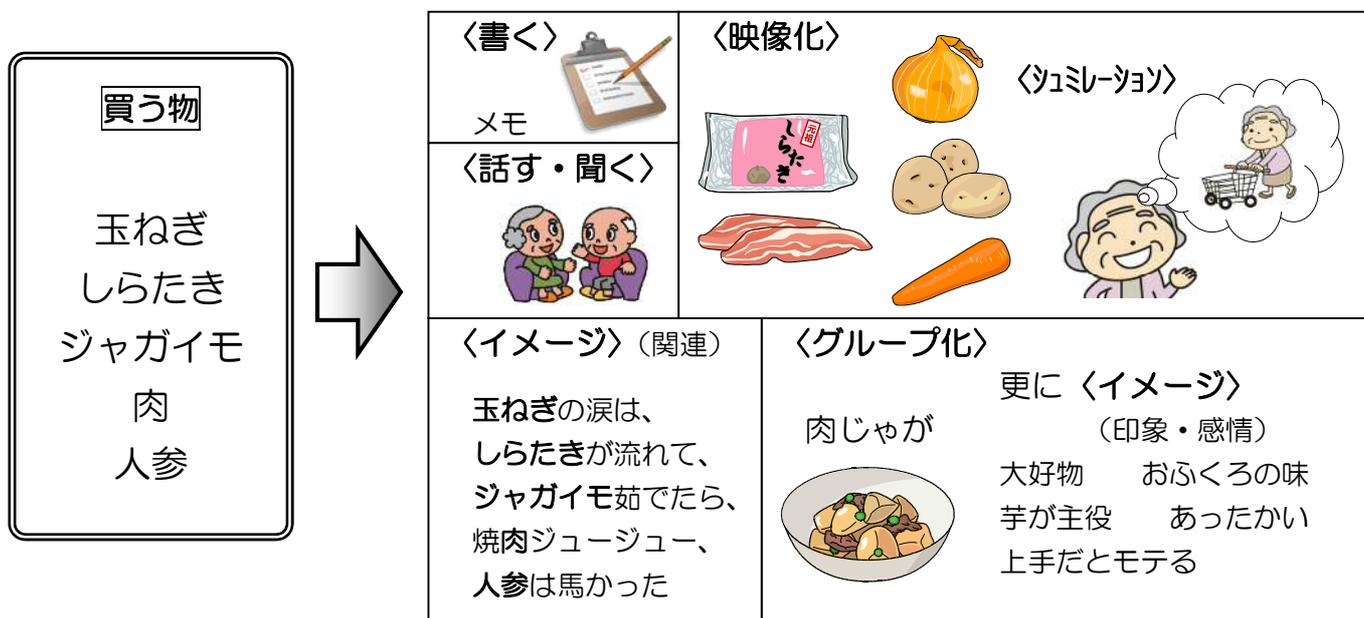
物忘れに対する生活の工夫

物忘れや認知症を予防するためには、脳の働きを活発にすることが重要です。ただ、それでも物忘れによる失敗をすることがありますので、物忘れを防ぐための生活の工夫を知って、日頃から物忘れに備えましょう。

しっかり記憶しよう

簡単に覚えた記憶は、すぐ忘れてしまいます。しっかり覚えることで、記憶を忘れにくくできるため、様々な記憶法を紹介します。

- ☆ 書く : 手で繰り返し書く
- ☆ 話す・聞く : 何度も口に出して、それを聞く（人に説明する）
- ☆ 映像化する : 目を閉じて、映像を思い浮かべる（シュレション）
- ☆ イメージ化 : 関連する事柄・印象・感情と合わせる
- ☆ グループ化 : 複数のことを関連付けてまとめる
- ☆ 目的を考える : 複数の行動をする時は、目的を意識すると良い
- ☆ 理由を考える : 手順などを覚えるには、理屈を知ると良い



忘れない工夫をしよう

物忘れには、忘れる「きっかけ」があります。複数の事柄を同時に行う『ついでに～』『～しながら』などを避けると、物忘れを少なく出来ます。



記憶を助けよう

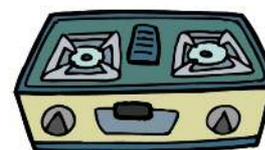
物忘れしても大丈夫なように、大切なことは『メモ』したり、物の置き場所を固定化するなどの工夫をしましょう。

- ☆ メモをとる : メモ帳（スケジュール帳）を持ち歩く習慣、書きとめる習慣、定期的に見直す習慣を作る
- ☆ 付箋を使おう : 付箋にメモをとり、目に付く場所に貼る
- ☆ 場所を決める : 物の置き場所を固定し、一時的にでも別の場所に置くことは止める
- ☆ あちこち置く : よく使うものは、あちこちに準備しておく

失敗を防ぐ道具を使おう

物忘れによる失敗・事故で、大きな危険や損害が起こる場合などには、市販の道具を活用して、未然に防ぐことが大切です。

- 自動消化機能付きガスコンロ
IHクッキングヒーターでも良い



- タイマー（ブザー）
時間設定で鳴るキッチンタイマーや、お風呂の注水ブザーなど

古い電化製品は買い換えよう

古い電化製品には、十分な安全装置がついていない場合があり、重大な事故の原因となりますので注意が必要です。