

# 外出編 ～高次脳機能障害①～ 記憶障害がある方の工夫や配慮点

※外出したいけど、どうしたらいい？と思ったら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

記憶障害のある方は、新しい物事を覚えにくくなったり、過去の経験を思い出すことが難しくなるという症状があります。外出活動においては主に「スケジュールが覚えられない」「道順を混乱する」「途中で目的を忘れてしまう」などの状況として現れます。今回はそれぞれに対する工夫の一例をご紹介します。

## ■ スケジュールが覚えられない方への工夫

カレンダーや手帳に、月間・週間・1日など本人にとってわかりやすい単位で、必要最小限の情報を記入します。スマートフォンや携帯電話ではアラーム付きでスケジュールが管理できる機能やアプリがあり、記憶を想起させる必要がある時に有効です。これらのツールは常に確認しやすいよう見やすい位置に掲示したり、取り出しやすい場所に携帯することがポイントです。これらの活用が困難な場合には、曜日や出発時間を固定するなど、スケジュールそのものを単純でパターン化し、習慣化することが有効な場合があります。



【図1：略図と写真による道順カードの例】

### バス停→作業所

1. バスを降りたら右
2. 橋を渡る
3. コンビニの角を左
4. 黄色の建物の2階

【図2：文章による道順カードの例】

## ■ 道順に混乱がある方への工夫

いくつかの経路が考えられる場合、乗り換えや曲がり角が少ない単純な経路や、本人にとってわかりやすい目印のある経路を選びます。道順を整理するツールとして、道順カードなどの利用が有効な場合があります。略図、目印の写真【図1】、文章【図2】など、本人にとってわかりやすい情報で構成します。効果的に使えるようになるまでには、確認の声かけ、促しなどの周囲の援助と繰り返しの練習が必要になります。

## ■ 途中で目的を忘れてしまう方への工夫

外出途中で目的を忘れてしまう場合は、メモを杖や定期券など、外出時に必ず携帯するものと一緒に持ち歩いてすぐに確認できるようにします。会話や寄り道が目的を忘れる原因となることもあるので、付き添いの人は不用意な会話を避け見守るようにしたり、寄り道を回避するようにするとよいでしょう。1人で外出する場合は、ポイントポイントで家族と連絡をとるようにすることで安心して外出できることもあります。

