

## 薬を飲み忘れる

自宅で薬を飲まなくて済むようにする	<input type="checkbox"/> ヘルパーに服薬を支援してもらう <input type="checkbox"/> デイサービスで服薬するようにする  <b>POINT!</b> 服薬を負担に感じていることを、専門職に共有する方法もあります。くり返しの確認や服薬のことも、相談できます。
家族が管理する	<input type="checkbox"/> 家族がその都度薬を手渡す <input type="checkbox"/> 家族がその都度飲むように本人に声掛けする  <b>POINT!</b> 薬を飲む回数を減らす、一包化するなど、負担が大きくならないように工夫しながら行うとよいでしょう。
もともとしていた方法で薬を管理する	<input type="checkbox"/> 昔からお菓子箱に入れていた人は、お菓子箱で管理する  <b>POINT!</b> 薬を飲む回数を減らす、一包化するなど、負担が大きくならないように工夫しながら行うとよいでしょう。薬の数が多いと混乱しやすい時もあり、その日の薬だけを家族と一緒に決めたところに置く方法もあります。
普段の行動を把握し、食事の後に目に付きやすいところに薬を置いておく	<input type="checkbox"/> 仏壇に置いておく <input type="checkbox"/> カレンダーに貼っておく <input type="checkbox"/> 流し台の横にお茶セットと一緒に置いておく  <b>POINT!</b> 薬を飲む回数を減らす、一包化するなど、負担が大きくならないように工夫しながら行うとよいでしょう。薬の数が多いと混乱しやすい時もあり、その日の薬だけを家族と一緒に決めたところに置く方法もあります。
お薬カレンダーを利用する	<input type="checkbox"/> お薬カレンダーに薬を入れておく  <b>POINT!</b> お薬カレンダーは、人によって合う・合わないがあります。早い時期から使い始めると、なじみやすい場合もあります。飲んだ後の袋をカレンダーに入れておくと、確認の手がかりになり、安心につながります。



本冊子は、国立研究法人「医療研究開発機構（AMED）」の認知症開発研究費「血液バイオマーカーと神経画像検査による BPSD の生物学的基盤の解明、および認知症者の層別化に基づいた BPSD ケア・介入手法の開発研究」の分担研究「BPSD ケアレジ研究と J-BIRD-PNB における非生物学的収集項目決定と質管理」の成果物として作成しました。  
 本冊子の作成にあたっては、認知症介護研究・研修仙台センター開発「初めての認知症介護」の構成を参考にしました。

# 笑顔で過ごしたい 認知症の人と家族のための暮らし方のヒント



## ②薬を飲んだことを覚えてもらえないときには？

こんな場面ありませんか？

- ・薬を飲んだのに「薬飲んだかな」と気になる
- ・薬を飲むのを忘れる



この冊子では、現場での実践や支援の知を参考に認知症の人と家族がともに暮らすときのヒントをまとめています。

■順番に読む必要はありません。気になるところから使えます。

■すべてを行う必要はありません。合うものだけ選べます。

■うまくいかないときは、やり方を変えても大丈夫です

# Q. なぜ薬を飲み忘れることがあるの？



## A1. いつもの手順が抜けてしまうため

少し前の行動や、次にしようとしていたことがつかみにくい場面があります。「食事のあとに薬」など、流れが見える形だと確認しやすいことがあります。流れが途切れると、飲み忘れが起こる場合もあります。

### 試してみたいこと

#### その都度確認する

思い出しにくさが出ることを前提において、その場で一緒に確認していく方法を選ぶ人もいます。そうすると、負担の感じ方が変わることもあります。

#### 目につきやすいところに薬を置いておく

手順を忘れても、薬が目に入れば、「あれ？薬飲んだっけ？」などと思いだすことができます。本人・家族で話し合っ、どこにおいておけば飲み忘れないかを考えてみるのも一つの方法です

## A2. 薬を飲むのが難しくなるから

情報が一度に多く入ると、整理しにくく感じる場面があります。たとえば、薬を箱でまとめて管理している場合、必要な分を選ぶところで迷うことがあります。その結果、飲むところまで進みにくいこともあります。

### 試してみたいこと

#### 情報を単純にする

何種類もの薬の中から、その時必要な薬を選ぶのは大変な作業です。一包化したり、一日に一回薬を飲めばよいようにしたりなど、目に入る情報を単純にすれば、自分で管理できる人もいます。医師や薬剤師、看護師などに相談できます。昔から慣れている方法を使うことも本人にとってはわかりやすい方法になります。

## おすすめしない伝え方



### ■返事がないままになる

返事がない状態が続くと、お互いに確認したくなる場合があります。短く伝え合うだけでも、安心につながる場合があります。

### 試してみたいこと

#### 薬を飲んだのに、何度も薬飲んだっけ？と確認したくなる時

自宅で薬を飲まなくて済むようにする	<input type="checkbox"/> ヘルパーに服薬を支援してもらう <input type="checkbox"/> デイサービスで服薬するようにする <b>POINT!</b> 服薬支援が負担になっていることを専門職に伝えてみましょう。
繰り返し事実を伝える	<input type="checkbox"/> 実際に飲んだ時は「さっき飲んだよ」と伝える <input type="checkbox"/> 飲んでいないときは「まだだよ」と伝える <b>POINT!</b> すれ違いなどがあると、お互いに気持ちが強く動く時はあります。そんな時は、少し間を取ったり、その場を離れたりする方法も選べます。
目につくところに書いておく	<input type="checkbox"/> 「薬は飲みました」などと書いてテーブルの上など目につくところにおいて置く <b>POINT!</b> その都度確認するのがお互いに負担になってきたら、書いておく方法もあります。本人が読める大きさの文字にします。また見やすい位置において置くのがお勧めです。しばらく飲み終えた薬の包みを置いておく方法もあります。
本人が自分でわかるように工夫してみる	<input type="checkbox"/> 専門職に相談し、薬を飲む回数を減らす <input type="checkbox"/> 飲む薬が複数になる場合は、一包化する <input type="checkbox"/> いつ飲む薬かわかるよう袋に日付を書いておく <b>POINT!</b> その都度確認するのがお互いに負担になってきたら、書いておく方法もあります。本人が読める大きさの文字にします。また見やすい位置において置くのがお勧めです。しばらく飲み終えた薬の包みを置いておく方法もあります。

谷折り

