



上田市在住の

# 達人たちに聞いた もの忘れ対処法



これがあれば、  
もの忘れなんて怖くない！  
達人たちの知恵の結晶です



加齢とともに増える、もの忘れの困りごと。

他の人はどんなふうにして、対処しているのでしょうか？

認知症予防教室で伺ってみると、沢山の対処法がでてきました。  
これはぜひとも多くの方にお伝えしたいと、作ったのがこの冊子です。

もの忘れがある方もない方も、身近ですぐに真似できる方法が  
いっぱいです。ぜひ手に取って、ご覧ください。

そしてまだまだこの先も皆さんのお知恵を募集して、  
上田市独自の一冊を作り上げていきたいと思っています。

## 目次

### 第1部 物の管理編

- 1) 家の整理・整頓 ……1ページ
- 2) 家の鍵/車の鍵 ……2ページ
- 3) 携帯電話 ……2ページ
- 4) 眼鏡・老眼鏡・補聴器 ……3ページ
- 5) 外出先での持ち物 ……3ページ

### 第2部 健康管理編

- 1) 医療機関にかかるとき …4ページ
- 2) 薬の管理 ……4・5ページ

### 第3部 今からできる備え編

- 1) 人との約束/予定・時間…6ページ
- 2) 火の消し忘れ …7ページ
- 3) 買い物での買い忘れ …7ページ
- 4) 外出 …8ページ
- 5) 外出先での駐車場所 8ページ
- 6) 人の名前が思い出せない 9ページ
- 7) スマホの活用 …9ページ
- 8) 便利グッズあれこれ …9ページ

# 第1部 物の管理編

達人たちの物をなくさない・探さないコツは

- 1.置き場所を決めて、必ずそこに戻す
- 2.置き場所は、常に目につくところにする
- 3.棚にはラベルを貼って、中がわかるようにする
- 4.通帳や印鑑などの大切なものは、身内の人にも置き場所を伝えておく(ちょっと終活も意識)



## 1) 家の整理・整頓

- ・大切なものは必ず決まった場所に置く
- ・鍵・携帯電話・財布・保険証などは目に付くところに置き、寝る前に確認してから寝る(安心してよく眠れる)
- ・箱を置いておき、家に帰ったら荷物は全部そこに入れる。出かけるときはそこから持ち物を用意する
- ・置き場所の一覧表を作っておく(通帳・印鑑・保険証など)
- ・常に持っていくものは、持ち物チェック表を作っておいて、出がけに確認する
- ・物を減らす! 大切なものだけにする! 断捨離する!



<input type="checkbox"/>	財布
<input type="checkbox"/>	スマートフォン
<input type="checkbox"/>	家の鍵
<input type="checkbox"/>	車の鍵
<input type="checkbox"/>	水筒
<input type="checkbox"/>	マスク
<input type="checkbox"/>	

## 2) 家の鍵 / 車の鍵

- ・必ずカバンのポケットに入れておく(決まった場所に)
- ・カバンにぶら下げる  
(リールで伸びるようにして使う、外さない)
- ・帰ってきたら、必ず決まった場所に置く
- ・首からかける
- ・大きな音の出る鈴をつけておく(バッグの中でも有無が確認できる)
- ・家の中では **キーファインダー (\*)** を使う



### (\*)キーファインダー

電池式・スマホ不要。受信範囲30m  
家の中でのなくしものを、音を鳴らして探せます。鍵だけでなく、お財布やパスケースにもつけられます。



参考価格2,680円

- ・**スマートタグ**(忘れ物防止タグ)を利用する  
スマートフォンと連携させて、置き忘れた場所や位置情報を通知。  
屋外でもおおよその位置が分かる。

参考価格3,000円~5,000円

## 3) 携帯電話

- ・外では**首からかける**(スマホ専用ケースを利用する)
- ・帰ってきたら、必ず決まった場所に置く
- ・見当たらない時は、自分の番号に電話をかけて鳴らす  
(時々自分の番号が分からずに途方に暮れる)
- ・なくした時に、固定電話や他の人の電話から電話をしてもらえ  
るように、自分の電話番号はメモをして、わかるようにしておく



## 4) 眼鏡・老眼鏡・補聴器

・メガネ使用時は、首から下げておく

メガネホルダー

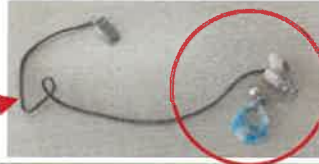
300円～1,000円



・老眼鏡は100円ショップで沢山購入し、使いそうな場所にいくつも置く

・補聴器は安全ピンに繋げて、クリップで洋服につける  
(100円ショップの帽子ホルダーを活用)

帽子ホルダー



補聴器

安全ピン



## 5) 外出先での持ち物

・席を立つ時に、座っていたところを振り返って、必ず確認する

・持ち物は常にまとめておき、外出先のテーブルなどには  
極力置かない(エコバッグなどに入れる)

・ボディバッグやエコバッグを持ち歩き、荷物は肌身離さない



上田市の達人たちがやっている  
もの忘れに負けない「毎日の習慣」

- ・毎朝一時間必ず脳トレや本を読む
- ・朝必ず年月日・曜日を口に出して言う
- ・できるだけ運動をする
- ・時間があれば脳トレをやるようにしている
- ・意識して人とのコミュニケーションを増やす
- ・知らないことはGoogle(グーグル)で調べる
- ・毎日日記をつける
- ・寝る前にその日あったことを思い出す

## 第2部 健康管理編

1. 医療機関にかかるとき、知っておきたいポイント

2. 薬の飲み忘れ・二度飲みを防ぐ

### 1) 医療機関にかかるとき

#### ・かかりつけ医、かかりつけ薬局をもとう

いざという時に、何でも相談できる体制を作っておくことが大切。

いくつもの診療科にかかっている人は、とくに薬局を一か所にするすることで、複数の薬の相互作用を管理してもらえる。

#### ・病院に行くときの持ち物

- ①健康保険証またはマイナンバーカード(マイナ保険証登録済)
- ②診察券
- ③お薬手帳
- ④診療情報に関する情報(高血圧管理手帳、糖尿病連携手帳など)
- ⑤マスク(今も必要なところが多い)

### 2) 薬の管理

#### いっぽうか ・一包化してもらう(有料)

一度に飲む薬を、まとめて一袋にしてもらうことを一包化という。

**薬の飲み間違いや紛失、飲み忘れ、二度飲み防止に効果的。**

但し一包化には処方医の指示が必要で、薬によっては一包化できないものもある。また薬剤の保存期間が短くなるので注意が必要。



## 2) 薬の管理

- ・飲んだ後の包みを翌日まで捨てない  
(翌日のものを飲んだ時に捨てる)



- ・パウチのものは、直接マジックで日付や曜日を書く  
(1日3回の場合は同じ日付を3個書く)



- ・全部をまとめて籠に入れ、  
食事のテーブルの上に置く  
毎食後、すぐに飲むようにすると忘れない



- ・お薬カレンダーやケースを使う



お薬ケース 参考価格110円



お薬カレンダー 参考価格1,000円

- ・お薬タイマーやお薬アラームを使う

服薬専用のタイマー、1日4回までの時間をセットできるものなど



デジタル時計タイプ  
参考価格3,000円～5,000円



スマホ用アプリ  
無料

## 第3部 <sup>そな</sup>今からできる備え編

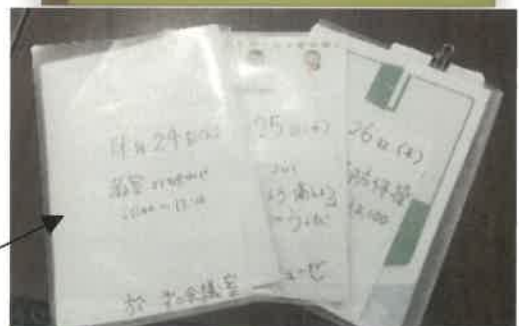
1. 忘れることは当たり前。忘れることを前提にする
2. 忘れても困らない工夫をして、今から習慣にする

「工夫と習慣づけ」こそ、今からできる<sup>そな</sup>備えです

### 1) 人との約束/予定・時間

- ・こまめにメモを取る。予定を決めたら**すぐに書く癖**をつける
- ・小さいノートを常に持ち歩く
- ・チラシや新聞の記事は、スマホなどのカメラで撮っておく
- ・スケジュールは**すべて携帯で管理**する
- ・電話の近くに**電話用ノート**を作っておく
- ・予定は必ず**同じカレンダー**に、書き込んでおく  
(あちこち書かず一つに)
- ・一週間の予定を**冷蔵庫に貼**っておく
- ・クリアファイルを予定日ごとに積んでおき、持ち物や時間なども分かるように書いておく(出かけるときはファイルごと持ち出す)
- ・前日に翌日の予定を**確認**しておく
- ・付箋紙に書いて**目に付くところに貼**る。

「後で」と思うと大抵忘れる



ふせんし

**ここが重要**

スマホカバー・冷蔵庫・テーブルの上、トイレなど、  
1日に何度も目にするところが良い

## 2) 火の消し忘れ

- ・やかんは音の出るものを使う
- ・やかんをやめて電気式の湯沸かしポットにする
- ・タイマーをかける(レンジやトースターでもOK)
- ・火のそばを絶対に離れない。離れるときは火を消す  
(料理がまずくなっても)
- ・途中で他の用事をしない
- ・火のそばを離れるときは「火をつけている」と書いたメモを身に付けておく
- ・コンロを安全装置つきに換える
- ・コンロの上には鍋を置きっぱなしにしない  
(火がついていないことを常に確認する)
- ・IHに換える(時間で消えるので)



## 3) 買い物での買い忘れ

- ・必要なものをメモして出かける  
(でも時々そのメモを忘れる)
- ・メモをスマホで写真に撮っておいて、出かける
- ・その都度必要なものをホワイトボードに書いておく  
(ホワイトボードは冷蔵庫に貼っておく)
- ・あらかじめ必要なものを書き出しておき、買ってくる品数だけ  
しっかり覚える。買い物に行ったら、思いだしながら購入する  
(脳トレも兼ねて楽しみながら)



## 4) 外出

- ・玄関にチェック表を貼って、電気やガスの消し忘れ、窓の閉め忘れ等がないか、確認してから出かける
- ・外出時、声出し・指差し確認をする  
(電気OK, ガスOK, など)
- ・鍵を掛けたら声を出して「はい、かけました」と言う  
(無意識にしない)
- ・ストーブの向きを玄関から見えるようにして、消えていることを最終確認できるようにしている



点検チェッカー  
参考価格500円

外出時 おうちの見廻りチェック表

<input type="checkbox"/>	ガスコンロ
<input type="checkbox"/>	電気
<input type="checkbox"/>	ストーブ
<input type="checkbox"/>	こたつ
<input type="checkbox"/>	窓
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

## 5) 外出先での駐車場所

- ・車から離れる前に、スマホのカメラで、周りの建造物とともに位置が分かるように写真を撮っておく
- ・いつも行くお店では、決まった場所に駐車するように心がける
- ・お店に入る前に振り返って、車の場所と景色を確認しておく
- ・大体の場所を覚えておき、近くにいったらキーについているボタンを押して、車の反応を確認する



## 6) 人の名前が思い出せない

- ・正直に聞く(「忘れっぽくなっちゃって」と言いながら)
- ・気にせずに、笑い飛ばす
- ・「お互い様」と割り切る
- ・名前を聞いたときに、覚えられるように心の中で何度も呼ぶ  
(できるだけ頑張っって覚えようとしてみる)
- ・家に帰って、日記をつけながら復習する(でも思い出せない)



## 7) スマホの活用

- ・もの忘れが進んだ時に、スマホ(スマートフォン)を使いこなせていると、安心な機能があります。

今、できる備えの一つとして使える機能を増やしておきましょう。

- 例えば
- ・キャッシュレス機能(現金がなくてもOK)
  - ・ネットショッピング(家にいながら買い物ができる)
  - ・約束やスケジュールの管理
  - ・アラームの活用(服薬時間やスケジュールをお知らせ)
  - ・ビデオ通話(家族との安否確認・家の中の様子確認)
  - ・位置情報システムの活用(道に迷った時に位置が分かる)



## 8) 便利グッズあれこれ



- ・電波式でずれない  
日めくりカレンダー

(時計機能付き) 参考価格 3,500円

- ・口が大きく開いて、中身を取り出しやすい小銭入れ



- ・教室などでの荷物掛けに  
S字フックを活用



令和7年7月発行 上田市

達人たち：上田市認知症予防教室ご参加のみなさん  
(ずくだせ教室・もっとずくだせ教室・するだ会)

編集：上田市役所高齢者介護課

Tel 0268-23-5140 (直通)