

シニア向け スマートメモ帳 作成法

すぐにメモが書け、常時メモが見える機能あり

対もの忘れ用に作ってみよう！

2020.10.17 安田 清 (言語聴覚士)、<https://gensoshi.jimdofree.com/>
齋賀医院 (千葉県市原市)、大阪工業大学、京都府立医科大学



バンドと首掛
け紐、ストラ
ップ用のリン
グ (紐などは
各自購入)

首から掛け
ると、すぐ
に書ける、
メモ帳を持
っているこ
とも自覚



市販の名刺入れ
と付箋

ポケット四個



裏にクリ
ップ使いか
は下！



大事な
用件が下を向
いた時、手に
触れた時に目
に入る



右のよう
に開けた
くない時
は、目印
に付箋を
出す



常時メモ
が見たい、見せ
たい時は、裏の
Wクリッ
プの手持
ち部にバ
ンドをか
け開けて
おく

●はじめに

もの忘れを減らす機能があるメモ帳の作成法を公開します。このメモ帳は安く、少ない加工で作れます。作業所や認知症カフェなどで作り、無料、有料で高齢者に配ることもOKです。

もの忘れのある人は何度も同じことを聞きます。そこで、答えを付箋に書き、その付箋が下を見た時、手に触れた時に目に入るよう、15年かけて考えました。これで、同じことを聞く回数や用件のやり忘れが減ると思います。例えば、「今日は何日？」の答えや、「電話を3時にかける」などです。

移動時はこのメモ帳の付箋に書いておき、後でその付箋を、以下の「新記憶サポート帳」に貼れば、情報の一元管理ができます。

首掛けにすると手帳が斜めになりますが、その方が“スマート”に見えます。このため、スマートメモ帳と名付けました。

もの忘れが始まる前にこれらのグッズを使い始めるのが理想です。メモを取らない高齢者などに薦めてくださると嬉しいです。皆でもの忘れや認知症に対処できるグッズを開発しましょう！

●スマートメモ帳簡易版の作り方

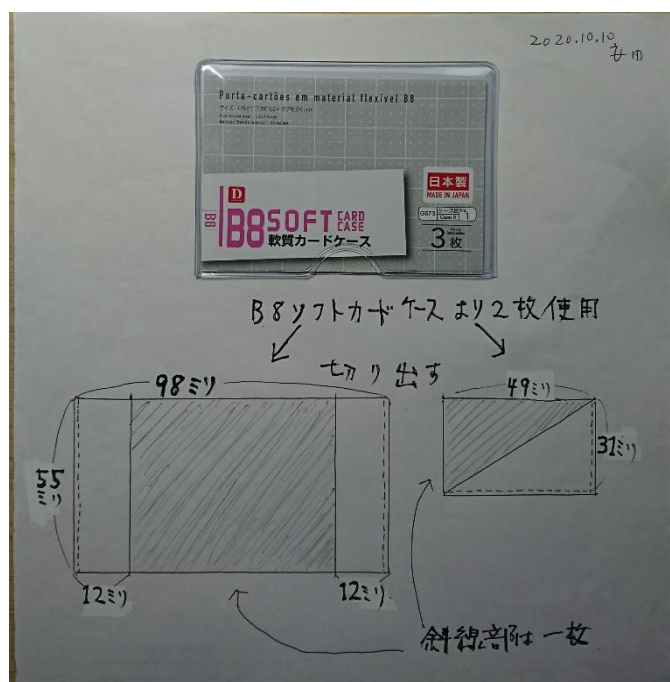
1. 材料と材料費

- ・以下が無い場合は類似品で代用を。
- ・名刺入れ（見開きで横15cm、縦11.5cm程度の大きさ）。写真のものは100円店のセリア製。
- ・手帳用ボールペン。1本。（ネット注文で注文すると、1本85円程度のものがある。おおきな文房具店には、200～400円で手帳用のものがある）。
- ・両面ハトメ。外径10ミリ内径5ミリ。1組。ハトメの穴あけ器（5ミリ）は100円店や手芸店にあり。
- ・丸カン（一重リング）。外径12ミリ太さ1.8ミリ1個。

- ・B8カードケース。軟質3枚セット100円から2枚使用72円。100円店など。
- ・リングゴム（髪留め）。100円2本のうち1本使用、55円。100円店など。
- ・付箋は5×7.5cmのものがお勧め。
（以下、必要なら装着）
- ・Wクリップ。黒部分の横12×縦7ミリ程度の大きさ。
- ・首下げ紐、またはスマホ用ストラップ（ポケット入れ用）。

2. 作り方と使いかた

- ・B8カードケース軟質2枚を以下のように加工。カッターを使うと良い。
- ・首に下げた時、横揺れが気になる時は、紐の途中（胸のあたり）を大きめのクリップで服と紐を挟む。またはポケットに手帳を入れておく。
- ・紐やストラップが伸びるとメモ帳が水中に落ちたりする。その場合は伸びないものにする。
- ・丸カンは固いので、二つのペンチで操作する。



上記を名刺入れに以下のように貼る

左の角から横 15 ミリ縦 8 ミリの中心に、5ミリの穴を開け、両面ハトメを打つ



丸カンにリングゴムを入れた後、ハトメにつける

Wクリップをつけた後、内側の手持ち部を強く挟んで外す

●スマートメモ帳フル装備版の作り方

- ・上記簡易版に、以下の「カード入れ」や、横揺れ防止クリップなどを付けたものです。
- ・市販の名刺入れで、見開きが横幅 16 センチ以上ならば、以下のカード入れが挿入できます。これで、カードの確認、出し入れが楽になります。
- ・ノートム・カードホルダー(6枚)。200円、NH-01 200 UNSHUDO CO, LTD。ネットや文具店で。
- ・名刺入れの見開きの横幅が 16cm 以下だと、(上記簡易版の名刺入れは、横幅 15 センチ)、カード入れを入れたとき、そのカード入れが横からはみ出す可能性があります。



カード入れの周りは一部カットしてポケットに挿入

●新記憶サポート帳

拙著ですが、以下のように、各欄は付箋紙(5×7.5cm)の大きさに対応しています。外出から帰ったら、書いた付箋をここに貼ります。すると、情報の散逸が防げ、メモなどの一元管理ができます。さらに、付箋は左にある自由ページにも貼れます。エスコアール社より発売中。書店やネットから



●その他

この手帳以外にもさまざまな手帳やグッズを開発し、以下の拙著で紹介しています。

安田清著「MCI・認知症の人のリハビリテーション: Assistive technology による生活支援、3 版」、2020 年、エスコアール社。

