

高次脳機能障害のある人が充実した社会生活を送るためのポイント



高次脳機能障害とは、外見上はわかりにくい障害であるため、周囲の理解が非常に大切です。

このパンフレットでは、高次脳機能障害に見られる主な症状に対する生活の工夫と、より充実した社会生活を送るためのポイントをまとめています。

注意障害

●主な症状

- ・さまざまな刺激に気が散りやすい。
- ・複数の情報を同時に処理しようとすると、エラーが生じやすい。

●生活の工夫

- ・一度に多くの作業を行わず、一つ一つの課題を確実に終わらせる。
- ・十分な時間を与え、急かせないようにする。
- ・落ち着いて集中できる環境を整える。
(例：カーテン・パーテーション等で仕切る、壁に向かって作業をする)
- ・視覚や聴覚の情報を制限するために、定規や白紙、サングラス、ヘッドホンなどを活用すると効果的な場合がある



遂行機能障害

●主な症状

- ・物事を段取りよく進めることができない。
- ・物事に柔軟に対応できない。

●生活の工夫

- ・突発的なイベントの変更はなるべく事前に伝え、具体的な指示を出す。
- ・具体的な行動を目に見える形で書き出す（手順書、マニュアルなどの作成）。

注意障害

●主な症状

- ・言われたことをすぐに忘れる。
- ・スケジュールを自分で管理できない。
- ・約束を忘れてしまう。
- ・人の名前や物の名前が出てこない。

●生活の工夫

- ・新しいことを覚える際は、ルーチン化して少しずつ行動を定着させる。
- ・大切なことは、こまめにメモ帳やスマホのメモ機能を活用する習慣をつける。

情報処理速度の低下

●主な症状

- ・会話がとまる。
- ・情報が多いと処理できない。
- ・疲れやすい（易疲労性）。

●生活の工夫

- ・疲れたら休むことを原則とする。
- ・易疲労性に周囲が気づく。
- ・1つずつ、ゆっくり確認をしながら会話を進める。

より充実した社会生活を送るためのポイント

- ・視覚情報（メモや貼り紙など）を積極的に活用する。
- ・趣味（魚釣り、旅行、料理、カメラ、園芸など）、スポーツ、芸術など、好きなことを見つける。
- ・家庭内外での役割を持つ。
- ・少しでも外に出る機会を設ける。
- ・生活リズムを整えることを心がける。
- ・良き理解者（当事者、家族、支援者、友人など）に出会う。



脳卒中・心臓病等総合支援センターおよび脳卒中・心臓病等相談支援窓口では脳卒中や心臓病についてのお悩みの相談に乗っています。お気軽にお越しいただくか、メール、電話などでお問い合わせいただけましたら幸いです。

e-mail: sc-shien@kufm.kagoshima-u.ac.jp 電話番号：099-275-6895