

## 認知になってどう生きるか

- 1 症状または問題点を書き出して、調子の良い時に解決策を考える。自分で解決策が見つからない時は、信頼できる人に相談して解決策と一緒に考える。
- 2 認知症になってもすべてのことができなくなるわけではないので、冷静になって楽しいことだけ考えてそれを実行する。もし楽しいことも思いつかなかったならば、嫌いでないことを始めてみる。やっているうちに好きになったり、楽しくなったりすることもある。
- 3 失った機能を嘆いたり、数えたりしないで残された機能に感謝して生きる。
- 4 できない事はできないとは割り切りできることに注目して生きる。できないことを分析してできない点だけをフォローしてもらってできることを実行する。
- 5 認知症当事者の書いた本を読んで真似をする。
- 6 できない事はできないと割り切りできない点は人にフォローしてもらって賢く生きる。
- 7 不安な事は書き出して、取り越し苦労はやめて、未来は明るいと信じる。不安な事はほとんどが起きないことであると確信する。不安な事は対策を考える。