

## 認知症について

自分と同じように認知症になり、落ち込んだり、不安になったりしている人は多くいると思います。認知症の先輩として、私はそうした人たちに伝えたいことがたくさんあります。参考にしてもらえば幸いです。

- 1 認知症になっても不便であるが不幸ではない。
- 2 認知症当事者は、社会のお荷物的存在ではない。
- 3 認知症になったことをオープンにして、周囲の協力を得る。
- 4 人生を諦めたりしない。希望をなくさない。
- 5 できないこともあるが、できることもたくさんある。
- 6 失った機能を嘆くのではなく、残された機能に感謝して生きる。
- 7 認知症になっても、人間の価値が小さくなるわけではない。
- 8 自分に誇りを持つ。自己肯定感を持つ。
- 9 人間の価値は「できる」「できない」といった生産性によるものではない。
- 10 認知症当事者と知り合いになり、その人から元気をもらう。
- 11 役割を持って、ハリのある生活を送る。
- 12 自分でできる事は、率先して行う。
- 13 できない事はできないと割り切、人の力の上手に借りる。
- 14 好きなことややりたいことをあきらめない。
- 15 頼る人を見つける。頼り上手になる。
- 16 何もせずにもうボーとしていると廃用症候群になるので、頭も体も使うようにする。
- 17 体調が良くても悪くても一喜一憂しない。
- 18 新たなことに挑戦する勇気を忘れない。
- 19 支えられていることに感謝する。感謝の気持ちを相手に伝える。
- 20 社会との接点を持ち助け助けられる生活する。
- 21 スマホなどデジタル機器をうまく生活に取り入れる。
- 22 現在を未来の準備期間とするのではなく、今を大切に生きる。
- 23 たまには、おしゃれをして街に出て、日々の生活を楽しむ。
- 24 できなくなったことを認めて、必要以上に卑下することなくそれでよしとする。
- 25 能力が落ちた点に注意を払うよりも生活を楽しむ事を重視して、楽しく生活することに力点を置く。