

- 1 認知症の進行を止める方法は無い。だから毎日楽しく過ごす。  
問題が起こったならば、その時解決策を考えて取り越し苦労はしない。  
考えられるすべてのことをしたら、くよくよと心配せずに後は神に委ねる。
- 2 毎日楽しいことだけを考えて過ごす。楽しいことが見つからない時は嫌いでないことをやってみる。やっているうちに好きになるかもしれない。初めからできないと諦めない。
- 3 若年性認知症以外、高齢による認知症は老化の延長線上の問題だから、薬では治らないと割り切り楽しいことを考えて過ごす。  
高齢化するとできないことがあって当たり前だと悟る。  
できないことをクヨクヨして、ストレスを溜めない。
- 4 できなくなかった事はできないと割り切り、できることに注目して生きる。  
できなくなかった事は、人の力を借りて賢く生きる。
- 5 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。
- 6 認知症になっても不便であるけれど、不幸ではない。認知症になっても1度に何もできなくなるわけではなく、できることもたくさんある。
- 7 明日は楽しいことが起こると信じて過ごす。何もしないと、何もできなくなるので、無理をせずにストレスにならない程度に、少し頑張る。
- 8 平凡な生活に感謝して、小さなことに感謝して生きる。例えば食事が美味しく食べられることに感謝する。また痛みが無いことを感謝して毎日送る。
- 9 iPhone、iPad、スマートウォッチ、スマートスピーカー、アレクサなどのIT機器を使い豊かな生活をする。失った機能はIT機器で補う。
- 10 やりたい事は初めから諦めるのではなく、人の何倍も時間がかかってもできると信じて行う。周りの人も本人のやりたい事はできないと決めつけるのではなく、どうしたらできるかを助言する。脳トレなどストレスになることはやる。持っているもので満足し、人と比べない人生を送る。  
人は人、自分は自分、人の評価を気にせずに、自分固有の人生を歩む。

**まとめ** 認知症の進行を止める方法はないので、脳トレなどストレスになる生活をやめて、楽しく生活する。  
できないことは、できないと割り切りできないことを受け入れて、できない部分は、人の力を借りて、楽しく生きる。