

認知症と診断されるまでに

慌てずに、希望を見つけるために行動すべきこと

あなたやあなたのご家族が認知症と診断されたときに、まずは慌てずに、少しでも早く希望を見つけるための3つのヒントを紹介します。

1 誰もが高齢になることに備えましょう

記憶力や判断力は年齢とともに弱まるものです。

自分だけの記憶や判断ではなく、記録できる物や家族や友人の力を活用し、確認して行動する習慣を身につけておきましょう。

2 認知症になるかもしれないことに備えましょう

認知症と診断されても、あなたとあなたのご家族の生活は、昨日と今日で急に変わることはありません。

診断されたばかりの時期も、また普段からでも、認知症に備えてできることはたくさんあります。

- 生活全般を保つために、適度な運動、食事、睡眠をとりましょう。
- 心身の機能を保つために、誰かと一緒にできること、誰かの役に立つこと、趣味にしていたことなどを楽しみながら継続しましょう。

3 体調の変化に敏感でいましょう——そして早めの相談・受診へ

他の病気と同様、できる限り早く、正確な診断がわかることで、適切な治療やリハビリ・介護を受けることができます。

そのため、わずかな体調の変化に気づけるように、普段から規則正しい生活習慣を心がけ、専門的な相談ができる人やかかりつけ医を見つけておきましょう。

①～③が合わさることで、慌てず希望を見つけやすくなります

地域にはさまざまなサービスがあります。まだ早いかもしれないと思っても、実際に行ってみたり体験したりしてみましょう。早めに使い始めたほうが良い支援もあります。

どのサービスがあなたやあなたのご家族に合っているか、地域包括支援センターや家族のつどい（家族同士の交流会）などに参加して相談してみましょう。サービスやその利用環境を納得して選び、よい出会いにつながることで、生活の中の希望を見つけやすくなります。

高齢になること
に備えて

+

認知症になること
に備えて

+

早期に相談や
受診ができると

→

慌てず希望が
見つけやすくなる