



心構えと準備をしましょう

本人や家族の心構えや準備

- 「おかしい」「いつもと違う」と気づいたら早めに相談。
- 健康状態や治療について相談できるかかりつけ医を持つ。
- 今後の生活設計について考える（介護や金銭管理、環境づくりなど）。
- 医療や介護、生活支援サービスを知り、上手にサービスを利用する。
- 本人の尊厳を大事にして、できることを生かす。
- 一人で抱え込まず話せる場所をつくる。



「本人にとってのよりよい暮らしガイド
～一足先に認知症になった私たちがあなたへ～」

認知症になったばかりの人が自分らしく生きるためのヒントを得ることができる冊子

<http://www.jdwg.org/guide/>

発行：東京都健康長寿医療センター 制作協力：日本認知症本人ワーキンググループ