

本の紹介：『認知症世界の歩き方』

◎認知症とともに生きるために必要な知恵・心がまえ・ツール・情報

- ・まずは、認知症と認知機能について、正しく理解すること
- ・今の自分の心身の状態を知る
- ・認知症の症状は、1人ひとり違うことを知る
- ・専門職に相談する かかりつけ医、地域包括支援センター
- ・だれかに打ち明ける(自分だけで抱え込むことがないように)
- ・頼れる仲間をつくる
- ・当事者とつながる
- ・「できる」「できない」を知る・伝える(1人でがんばらない)
- ・家の中と外に自分の居場所をつくる
- ・五感にやさしい生活空間をつくる(光、色、音、匂い、暑さや寒さ、段差や傾斜が負担になることがある)
- ・毎日の生活リズムを整える・守る(24時間の感覚がなくなったりするので、起床・食事・外出・就寝などの行動を習慣づけることも大切)
- ・今の自分ができることを前向きに楽しむ
- ・生きがいや役割を見つけて、挑戦してみる
- ・無理しない、がんばらない
- ・しんどい気持ちを閉じ込めない
- ・感謝の気持ちを言葉にする



◎認知症のある人が暮らしやすい社会を実現するために

- ・「認知症の課題解決は、デザイナーの仕事」
- ・認知症の方が使いやすい、暮らしやすいデザインを考えること