

認知症の人からのメッセージ

「本人にとってのよりよい暮らしガイド（発行：東京都健康長寿医療センター）」より抜粋

絶望してしまうのはもったいない。 希望がきっと見つかります。



世の中の多くの人たちは、「認知症になったら、何もわからなくなる、何もできなくなる」、「認知症になったら、人生もうおしまい」という古いイメージ（偏見）を、根深くもっています。

わたしたち自身も診断された当初はそう思いこみ、絶望し、生きていく自信や気力を一気に失ってしまった時期がありました。

でも実際は違いました。

病気になったからといって、いきなりすべてがわからなくなる、できなくなるわけではありませんでした。

少しずつ、わからないこと、できないことは増えてはいますが、診断後何年たっても、まだまだわかること・できることがたくさんあります。



自分自身が古いイメージに縛られたままだと、よりよく生きていく可能性を自分でつぶしてしまいます。

まず、自分の中の古いイメージから解放されましょう。

自分自身の中にある可能性を大切に、一日一日を楽しく暮らして行きましょう。



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からあなたへ～

（発行：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター）

認知症の診断を受け、日々の生活を送っていらっしゃる方々からのメッセージです。ホームページからご覧いただけます。

本人にとってのよりよい暮らしガイド

検索