



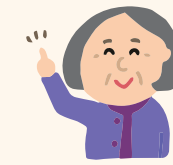
はじめに

この冊子は、「認知症かもしれない」と不安に思っている方や認知症と診断された方、そのご家族などに向けて認知症に関するさまざまな情報をまとめたものです。

一足先に認知症とともに生きる本人や家族の声から伝えたい3つのこと

1. 認知症になってからも自分らしく暮らし続けることができます。
2. 地域の中には相談できる場所があります。
3. 人とのつながりや自分の思いを伝えてみるのが大切です。

自分らしく暮らし続けるための
一歩を踏み出すために、ご活用ください。



もくじ



自分らしく暮らし続けるための道しるべ

➡P3

わたしの暮らし

➡P5

認知症ってなに？

➡P7

相談したい

➡P9

受診について

➡P11

車の運転について

➡P12

仲間とつながる

➡P13

暮らしを支えるサービスなど

➡P15

外出を続けるためのそなえ

➡P16

わたしのたいせつメモ

➡P17

自分でできる認知症の気づきチェックリストの使い方

➡P18

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

➡P19