



**A to Z**



手に取っていただき  
ありがとうございます。

「つながるAtoZ」とは、  
認知症かもしれないと不安を感じている方や、  
診断を受けて、これからの日々をどうしたら  
よりよく暮らしていけるかと  
考えておられる方に向けたメッセージを、  
AからZの見出しで始まる26のキーワードとともに  
まとめたものです。

ご自分のペースでゆっくりご覧ください。

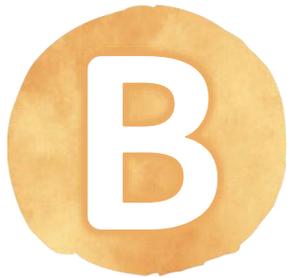
## contents

<b>A</b>	あゆみ	<b>N</b>	認知症の人と家族の会
<b>B</b>	病院	<b>O</b>	オープンにする
<b>C</b>	地域	<b>P</b>	パートナー
<b>D</b>	出来ること探し	<b>Q</b>	クエスチョン
<b>E</b>	縁 / 円	<b>R</b>	リラックス
<b>F</b>	ファミリー	<b>S</b>	相談窓口
<b>G</b>	元気	<b>T</b>	友達
<b>H</b>	働く	<b>U</b>	運転
<b>I</b>	違和感	<b>V</b>	ボランティア
<b>J</b>	自分らしさ	<b>W</b>	笑う
<b>K</b>	薬	<b>X</b>	認知症×私
<b>L</b>	LOVE	<b>Y</b>	予定
<b>M</b>	MCI(軽度認知障害)	<b>Z</b>	ZZZ...



## あゆみ

今までの歩みを大切に。  
そしてこれからの歩みを  
もっと大切に。  
これからの道しるべに  
ぜひこの「つながるAtoZ」を…



## 病院

診断・治療だけでなく  
「相談」できるのも病院です。  
まずは、かかりつけのお医者さんに  
相談してください。



## 地域

南丹市には、認知症の基礎を  
学んだ「認知症サポーター」が  
子供から大人まで  
のべ約5,100人います。  
オレンジリングや  
キーホルダーが目印です。



## 出来ること探し

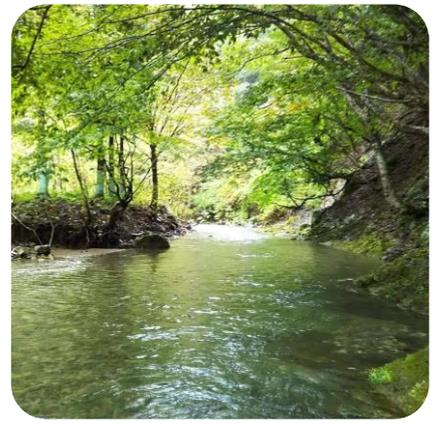
これからのことで不安があるかも  
しれませんが、今できることに  
目を向けてほしいです。





## 縁 / 円

今までの縁、これからの縁、  
みんなつながったら、  
大きな円ができます。  
縁結びの神様はあなたです。



## ファミリー

言いたいことを言う。  
ケンカをする。  
でも、やっぱり  
あなたのことを一番わかって  
支えてくれるのは家族です。



## 元気

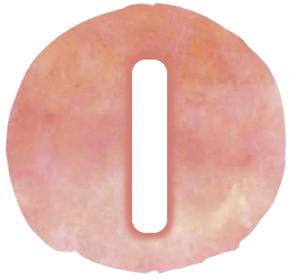
美味しいごはんも、仲間との  
井戸端会議もカラオケも。  
好きなことは何でも  
元気のもとになります。



## 働く

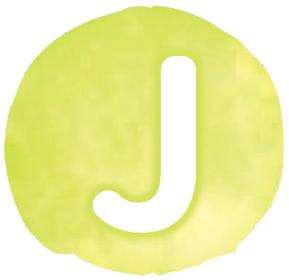
仕事を辞めずに続けることが  
出来ている人もいます。  
あきらめないで。





## 違和感

「あれ？」 「えーっと…」  
生活をしている中で  
覚える違和感。  
一人で悩まないで。



## 自分らしさ

大切にしていること、  
長年やってきたこと…  
「らしさ」は  
あなたが一番よく知っているはず。



## 薬



お医者さんの指示を守り、  
薬はしっかり飲みましょう。  
薬剤師さんも心強い味方です。



## LOVE

あなたの周りはLOVE（愛）  
があふれています。



## MCI(軽度認知障害)

認知症の一手手前の状態をMCI(軽度認知障害)と言います。正しい知識を得ることから始めましょう。

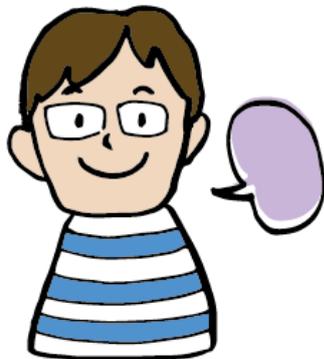
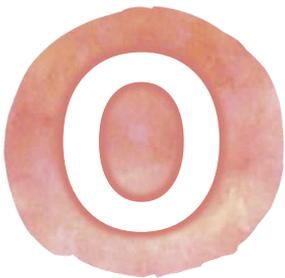


## 認知症の人と家族の会

あなたを理解してくれる仲間がいます。毎月開催している「つどい」では、本音で語り合えることができ、経験者からの話も聞けます。



詳しくはこちら



## オープンにする

認知症のことをオープンにすることは勇気がいると思いますが、一歩踏み出すことで、力になってくれる人が見つかるかもしれません。



## パートナー

いろんなことを話せるパートナーを見つけましょう。ケアマネジャーかもしれませんし、地域包括支援センターの職員や認知症地域支援推進員もあなたの味方です。



## クエスチョン

あなたが大切にしたいことは  
なんですか？  
メモが出来るページを作りました。  
気が向いたときに書いてみて  
ください。これからの暮らしに  
役立つはずです。



9ページへ →



## リラックス

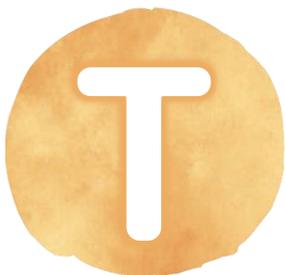
時々緊張を解いて、頭と体、  
そして心を休めることも大切です。  
焦らず一息、深呼吸。  
自分にあったリラックス法を  
見つけましょう。



## 相談窓口

南丹地域包括支援センターにご相談ください。  
看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員が  
あなたの伴走者となり、一緒に考えます。

連絡先は裏表紙へ →

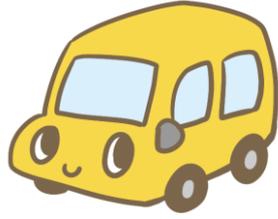


## 友達

時には、家族ではなく、  
友達の方が気楽で  
話しやすいかもしれません。



## 運転



もしかするとこれから先、運転を卒業することになるかもしれません。その時のために、少しずつ準備をしていきましょう。



## ボランティア

自分に出来ることを活かしてボランティア活動をされている方もいます。人のために何かを行うことは、自分の励みにもなります。



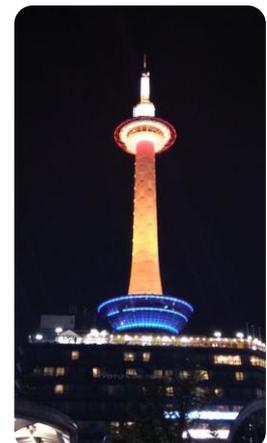
## 笑う

あなたのユーモアと素敵な笑顔が、たくさんの笑顔をもたらしてくれます。笑いっぱい元気な毎日！



## 認知症 × 私

あなたも私も地域の一員。希望を持って暮らせる南丹市と一緒に作っていきましょう。





## 予定

ひとまずカレンダーや手帳に予定を書いてみましょう。また周囲の人にあなたの予定を伝えて知っておいてもらうことで安心できます。



## ZZZ・・・

夜はぐっすり眠れていますか？  
睡眠の質も大切です。  
眠れずに困っている場合は  
すぐに身近な人や病院に相談ですね。



## 南丹市認知症ケアパス

「認知症について」や「相談窓口」など、もっと詳しく知りたい方は、南丹市認知症ケアパスをご覧ください。冊子は地域包括支援センターの各事務所にあります。



南丹市社会福祉協議会のホームページからダウンロードできます。



# 私が大切にしたいことメモ

今の気持ちを  
書いてみましょう

楽しみ・好きなこと

好きな食べ物

大切な習慣

好きな場所

好きな音楽

これからも続けたいこと

これからやってみたいこと

自由に

## 認知症とともに生きる希望宣言

- 1 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、  
前を向いて生きていきます。
- 2 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
- 3 私たち本人同士が、出会い、つながり、  
生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
- 4 自分の思いや希望を伝えながら、  
味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、  
一緒に歩んでいきます。
- 5 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、  
暮らしやすいわがまちを、一緒につくっていきます。

私たちは、認知症とともに暮らしています。  
日々いろんなことが起き、不安や心配はつきませんが  
いろいろな可能性があることも見えてきました。

一度きりしかない自分の人生をあきらめないで  
希望を持って自分らしく暮らし続けたい。  
次に続く人たちが、暗いトンネルに迷い込まずにもっと楽に  
いい人生を送ってほしい。

私たちは、自分たちの体験と意志をもとに  
「認知症とともに生きる希望宣言」をします。

この宣言をスタートに、自分も希望を持って暮らしていこうという人  
そしてより良い社会を一緒につくっていこうという人の輪が  
広がることを願っています。



一般社団法人  
日本認知症本人ワーキンググループ  
<http://www.jdwg.org/>

一緒に考えましょう

やりたいこと

家族のこと

お金のこと

車のこと

体調管理のこと

介護が必要になった時のこと

認知症とともに歩む

これからの暮らし これからの人生

まずはあなたと繋がりたいと思って  
この「つながるAtoZ」を作りました

ご連絡をお待ちしています  
あなたが一步踏み出せますように…

## 南丹地域包括支援センター

- ▶ 総合相談
- ▶ 認知症初期集中支援チーム
- ▶ 認知症地域支援推進員

南丹市社会福祉協議会のサイト内  
南丹地域包括支援センターのページ



園部事務所 0771-68-3150 八木事務所 0771-43-0551

日吉事務所 0771-72-0214 美山事務所 0771-75-1006

✉ [anshin-nantan@kyoto.zaq.jp](mailto:anshin-nantan@kyoto.zaq.jp)