

2024年2月28日認知症当事者として、生活していくための心構え

(体調が悪い時読む)

- 1 何ができなくても生かされていることに感謝して生きること。
介護されていることに感謝する。介護されている感謝の気持ちを介護者に伝える。
- 2 不幸に鈍感に幸せに敏感に生きること。
- 3 失った機能を嘆くのではなく、残された機能に感謝して生きること。
- 4 どんな困難にあっても、生き抜く気迫を持つこと。
どんな試練にも負けない気迫があること。
- 5 どんな失敗にも負けない不屈の精神を持つこと。
- 6 どんな試練にも脱出の道が用意されているということが信じられること。
- 7 神は耐えられない試練は与えないと言うことを信じること。
- 8 どんなに体調が悪くても回復できると言う確信があること。
- 9 体調には波があるので、体調が良くても悪くても一喜一憂しないこと。
体調が悪い時は、それを認めて受け入れる。体調良くなるまで焦らず待つ。
- 10 ものをを行うときには時があるので、うまくいかなくても焦らない。