認知症になっても困らないための準備

1 身辺整理

　・余分なものは捨てる

　・預貯金など、財産目録を作っておく

　・保険関係の書類をまとめておく

　・本当に好きな本だけ残して、後は捨てる。

　・飲んでいる薬、かかりつけの医療機関を記録しておく。

2 暇になるのでやるべきことを見つけておく。

　・本が読めなくなるので　絵本、写真集を準備する

　・私の場合は、臨書美術で絵を描くこと。

　・好きなCD 少なくまとめておく

　・好きな音楽をスマホまたはタブレットに録音しておく。

3 習得しておくべき技術

　・文字が書けなくなるので　ipadで記録する技術。

　・予定が分からなくなるので、インターネット上のスケジュールアプリの使い方の習得。例えばGoogleカレンダー。

　・指定された時刻に指定された駅に着くために、経路案内ソフト使い方の習得。例えば　駅探

4 将来の希望

　・将来のどんな施設に入りたいのか、立地条件、料理の内容

　・終末期医療の希望　　例えば　延命治療はしない

　・葬儀の希望　例えば身内だけで行う。

5 生活を便利にする工夫

　・人の名前がわからなくなるので、知人リストを作る。

　・ものをなくすので　必需品は1箇所にまとめておく。

　・自己紹介のための自己紹介文、自分史を用意している。

6 これかから生きていくための心構え

　・認知症になっても不便であるが不幸でない。

　・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。

　・毎日生かされていることに感謝して生きる。

　・取り越し苦労はしない。問題が起こったら　解決策を考える。

　・未来は明るいと信じる。どんな状況でも希望を捨てない。

　・世の中なるようにしかならないので、楽天的に考える。

　・試練には必ず脱出の道があるので安心にて生きる。

　・できないことは、できないと割り切り、人の力を借りで賢く生きる。