

**A****あゆみ**

今までの歩みを大切に。  
そしてこれから歩みをもっと大切に。

**C****地域**

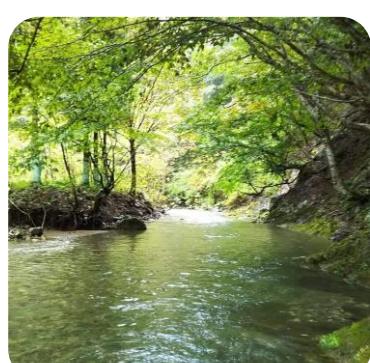
南丹市には、認知症の基礎を学んだ「認知症サポーター」が子供から大人までの約5,100人います。オレンジリングやキーホルダーが目印です。

**D****出来ること探し**

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

**E****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。

**F****ファミリー**

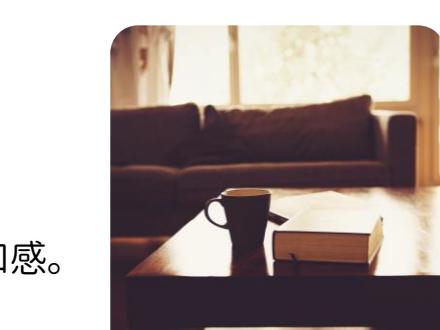
言いたいことを言う。ケンカをする。でも、やっぱりあなたのことを一番わかって支えてくれるのは家族です。

**G****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。

**H****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。

**J****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。

**K****薬**

お医者の指示を守り、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。

**M****MCI(軽度認知障害)**

認知症の一歩前状態を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。

**L**

あなたの周りは  
LOVE(愛)があふれています。

**南丹地域包括支援センター**

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

**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、本音で語ることができます、経験者からの話も聞けます。



詳しくは  
こちら

**N****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、一步踏み出すごで、力になってくれる人が見つかるかもしれません。

**P****パートナー**

いろんなことを話せるパートナーを見つめましょう。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。

**Q****クエスチョン**

あなたが大好きなことはなんですか？得意なこと。わくわくすること。自分AtoZを作ってみるのも面白いかもしれません。気が向いた時に考えてみてください。



自分AtoZを作ろう

**R****リラックス**

時には緊張を解いて、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めましょう。

**S****相談窓口**

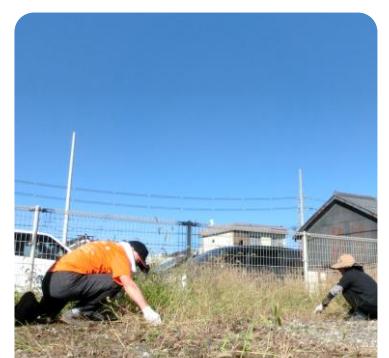
南丹地域包括支援センターにご相談ください。看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員があなたの伴走者となり、一緒に考えます。

**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。

**U****運動**

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。そのためには、少しずつ準備をしていきましょう。

**V****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。

**W****笑う**

あなたのユーモアと素敵な笑顔が、たくさんの笑顔を連れてきます。笑いいっぱいで元気な毎日を！

**X****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。

**Y****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。

**Z****ZZZ…**

夜はぐっすり眠っていますか？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。



つながるAtoZが  
載っている  
別冊認知症ケアパス  
を配布しています。

