

A

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。



B

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。



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。



D

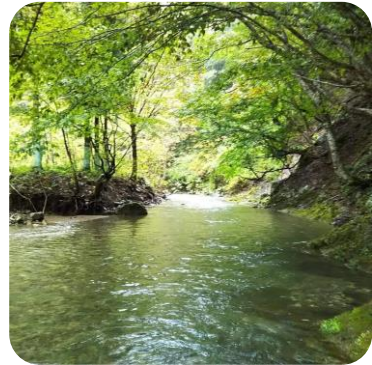
出来ること探し

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。

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。



N

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、
経験者からの話も聞けます。



詳しくは
こちら



O



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。

P

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。



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。



S

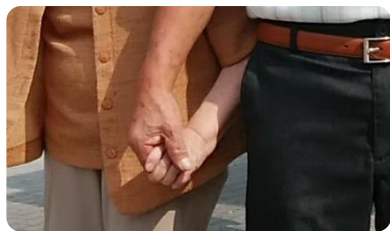
相談窓口

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。

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。



認知症かもしれないと不安に感じている方や
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考えておられる方へ
このメッセージが届きますように・・・



T

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

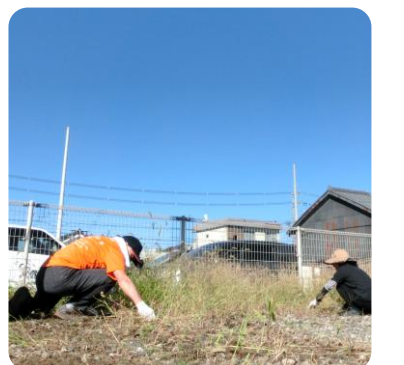
もしかするとこれから先、運転を卒業する
ことになるかもしれません。その時のため
に、少しずつ準備をしていきましょう。



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。



K

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。



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。



W

笑う

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



認知症の人と家族の会ホームページより

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を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。

M

MCI(軽度認知障害)

認知症の一手前の状態を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。



LOVE

あなたの周りには
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



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



つながるAtoZが
載っている
別冊認知症ケアバス
を配布しています。