

テーマ	概要	本人ミーティング共有事項（詳細）
認知症状	<p>物忘れの症状への自覚 意欲の低下 性格の変化 受診のきっかけ 周囲の反応 自身の葛藤 不安との闘い</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・意欲がわからない。気力が薄れてきている。頼まれたことはやるが、自らやる気は起きない。 ・常に眠気との闘い。(主治医に相談して薬の量は調整しているが) ・元々短気な性格だが、カッとする時が増えた。 ・運転免許の更新ができず受診を勧められた。運転(仕事)が生きがだったので免許がなくなりガクッと落ち込んだ。 ・3月まで働いており、ずっと健康に気を付けていたので、いまだ受け入れられないこともある。 ・家族ができない事をやってくれるが、せつない。 ・すぐ忘れる虚しさは悲しい、情けない。周りは何度でも聞いてというけど、悔しい気持ち。 ・家族に頼まれたことをすぐに忘れることでもめてしまう。 ・家族の反応は自分ではなかなか変えられない。色々細々言われてしまうと、やらない方がいいのかなと思ってしまう。 ・今後どうなっていくのだろうと不安。 ・老化と認知症と区別できない。どこからが認知症なのかと不安になる。特に一人暮らしだと、気づけないかもしれないと怖くなる時がある。認知症かもと不安を友人に話しても「皆そうよ」となる。
	<p>病院・かかりつけ医や薬との付き合い方</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・医師からは心ある言葉が欲しい。 ・認知症の薬との付き合い方に悩んでしまう。医師に相談できておらず自己中断している。

テーマ	概要	本人ミーティング共有事項（詳細）
認知症状	<p>認知症状に対する工夫 気持ちの持ち方</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・大きな紙に何でも書くようにしている。思ったことでも書く。 ・30分タイマーをつけて本を読む・1時間寝たら起きる等自分に強制力をかけてやっている。 ・落ち込む時は落ち込むが、前向きにとらえている。落ち込んだ時は寝て疲れをとる。 ・仲間に物忘れがあることを伝えている。手伝ってくれることを素直にありがたいと思いつけて入れている。 <p>【家族】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本人に手伝い等を頼むときは、詰めすぎないようにひとつずつできることを声掛けしている。 ・やらなきゃいけないことがないと、日中横になってしまうので、食器洗いや買い物等、自分でやらずにわざわざ本人に頼むようにしている。
認知症予防	<p>無気力さや億劫さとの 闘い どの段階でも予防の 意識は大事 予防の選択肢が示され ているものがあると良 い</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・頭にどんな風に刺激を与えたらいいか。頭を活性化する本を買っても長続きしない。 ・誰かと話したいという気持ちがあってもちょっと面倒に感じてしまったり、腰が重く一歩が踏み出せないことが多い。 ・仲間になれそうな人からのお誘いがあるといい。 ・認知症があっても、身体が不自由になることが一番みんなに迷惑がかかると思って、体力維持に努めている。 <p>【家族】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の得意な分野(1人でできること)に偏りがち。もっと人と話す場に行っても良いと思ってしまう。 ・一人一人が自分に合った予防の選択ができるよう活動できる場が増え、その選択肢が示されているものがあると良い。