

# Talk about

# List

認知症に関して家族同士で話しておきたい項目をご紹介します。  
話した内容はメモに残しておきましょう。

## 1 自身の思い、相手の思い

ex. 「もし私が認知症になったら、あなたはどう思う？」

CHECK

- 認知症に対する自身の思い、身近な家族の考え

POINT

自身または家族が普段から認知症について思っていることを語り合しましょう。「もし私が認知症になったら、あなたは何が困りますか」と聞くと、家族の多くは「いろいろ困る」と率直な気持ちを伝えてくるかもしれません。その場合、なぜ認知症の人を介護することを「困ること」と考えるのか話し合ってみましょう。

MEMO

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 2 認知症になって望む生活とは

ex. 「もし認知症になったとしたら、どのような生活を望みますか？」

CHECK

- 暮らしたい場所
- サポートを受けたい相手  
(配偶者、子、プロの介護者、その他の人)
- 希望する地域の介護サービス  
(訪問介護・通所介護・施設介護など)

POINT

認知症になると一人での生活が困難となり、誰かの介護が必要な場合があります。そこで、あなたが認知症になったときに、何処で、誰に介護をしてもらいたいか、家族と話し合っておくと良いでしょう。実際に介護が必要になり、家族が介護を担うのが難しい場合は、介護の専門家をお願いすることになるかもしれません。他者があなたを介護することの印象を、家族に伝えておきましょう。

## 3 続けたいこと、やりたいこと

ex. 「認知症になっても楽しめることを考えてみよう。」

CHECK

- 続けたい趣味や生活習慣
- やってみたいこと

POINT

今まで夢中になっていた趣味や楽しんできた生活習慣は、認知症になっても楽しいものです。自分の好きな趣味や季節の楽しい行事など、家族と語り、認知症になっても続ける方法を考えてください。もし、それらが思い浮かばない人は、今からでもやりたいことを探してみましょう。

MEMO

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 4 老後の資金

ex. 「本格的な介護が必要になったとき  
現実的に費用は足りるのかな？」

CHECK

- お金を上手に使う方法
- 保険などの加入状況

POINT

まもなく人生100年時代が到来すると言われています。健康で豊かな長寿を楽しむには、さまざまな出費を覚悟しなければなりません。長生きすればするほどお金は必要です。介護が必要になる場合もあります。そんな時代を生きる私たちにとって、お金の上手な貯め方、使い方を家族と一緒に考えてみることは大切です。認知症保険の加入も安心材料の一つかもしれません。一人で考えず、家族で考えてみましょう。

