

目次

1	知りたい、これからの暮らし	1
2	「ひょっとしたら認知症かも」と心配なあなたへ	3
3	どこで受診できるの？	5
4	認知症ってなに？	9
5	これからの生き方を考えてみませんか？	11
6	相談できる窓口は？	15
7	安心して外出するためには？	17
8	こんなところに外出してみませんか？	19
9	役割をもって暮らすためには？	20
10	経済面で助けになる制度があることを知っていますか？	21
11	生活上の困り事のためのサービスについて知りたい	23
12	認知症の進行予防や健康維持にはどうしたらいい？	25
13	認知症の本人の声が知りたい	29
14	ご家族の方へ	30

この冊子に掲載されている作品は、認知症当事者の作品です。

