

# アルツハイマーに 関する沈黙を破 り会話を始める: 会話を切り出す



友人、大切な人、または医療提供者との正直で思いやりのある会話をするのはとても重要で、成果をあげ、またアルツハイマー病に伴う不安や羞恥心を克服できるかもしれません。多くの場合、不安や羞恥心のために、早期診断を受ける機会を逃し、病気が後期に進行するまで情報、支援を求めることをためらってしまうのです。

**アルツハイマー病の兆候があり、サポートを必要かもしれない友人や家族に手を差し伸べるために、この会話例を利用して、会話を切り出してみましょう。**

- ・ 最近、アルツハイマー病に関する記事を読んだんだ。それについて一緒に学ばない？
- ・ 最近、きみの記憶力や行動が少し変わったように思うんだ。きみ自身は変化に気づいた？
- ・ あなた、毎日やる仕事をなんとか思い出そうと四苦八苦しているわよね。できる限り力になってあげたいの。何か変わったなとか、大変になったなと感じることはある？
- ・ 今まで、どのような趣味や活動を楽しんでらっしゃいましたか？今でも楽しんでいらっしゃいますか？そうでないなら、新しい趣味を見つけて一緒にやってみませんか。
- ・ あなたのことが心配で、あなたが少し変わったことに気が付いたの。最近はどんな気分で過ごしているの？
- ・ 今朝おはようとあいさつした時、私の名前を思い出せなかったようですね。あなたがどうしているのかと思って。もし話したいことがあれば、いつでも言ってくださいね。
- ・ 最後に医者様の診察を受けたのはいつですか？認知能力と心身が健康であり続ける方法について話し合ったことがありますか？
- ・ 僕はいつもきみのそばにいるけど、きみはどれくらい頻繁に友達と会っているんだい？友達は自分の認知能力について何か話してくれるの？

あなたや知人にアルツハイマーの兆候がある場合は、医師または医療専門家に連絡してください。この病気、兆候、そしてあなた自身とあなたの大切な人達を守るためにあなたができることについては、[TakeOnALZ.com](https://www.TakeOnALZ.com)をご覧ください。

