診断される前に、やっておきたいこと

③親族・友人の連絡先

・入院や施設に入居の際に保証人になれる人、症状が急変したときに連絡してほしい人

④医療・介護方針

・週末期の治療について（胃ろうや人工呼吸などの延命治療の意思など）、治療を受ける場所（自宅、病院、施設など）の希望

・介護方針（だれに介護を頼みたいか、介護費用はどうするか、財産管理はどうするかなど）

⑤葬儀についての希望

・どのような葬儀にしたいのか（規模、形式、場所、喪主、費用など）

⑥相続について

・遺言書の有無や、あれば保管場所、私物の処分や形見分け

⑦その他

・お墓のこと（お墓の有無、散骨や樹木葬などの希望など）

・ペットのこと（かかりつけの病院、託したい人など）

・携帯電話やパソコンのID、パスワードなど

診断される前に、やっておきたいこと

5. 遺言書を作成する

遺言書にはいくつかの種類がありますが、もっとも一般的なものは「自筆証書遺言」です。第三者を介することなく、手軽に自分の意思を伝えることができますが、認知症発症後に作成したものは無効になるケースが少なくありません。できるだけ早いうちに作成し、全文、日付、氏名が自筆であることと押印（できれば実印）を満たしていることを確認しましょう。添付する財産目録はパソコンで作成しても大丈夫です。

さらに、エンディングノートなどに保管場所を記して、確実に家族に伝わるようにしておきましょう。

診断される前に、やっておきたいこと

6. 身のまわりの整理をする

①要・不要を選別

認知症が進むと片付けが出来なくなるため、徐々に家が「ゴミ屋敷化」しがちです。元気なうちに少しずつ身のまわりの整理をしましょう。要・不要の選別をすることや、ものを所定の位置に戻す作業をすることで、脳のトレーニングにもなります。

②パソコン・スマホ内のデータを整理する。

認知症パソコンやスマホに残されたデータが、思いがけないトラブルを招くこともあります。「人に見られたくない、見られたら困る」データは、早めに整理して削除しておきましょう。

認知機能の低下と車の運転

1．認知機能の低下で起こる運転行動

高齢者の事故のニュースは、もはや他人事ではありません。
運転中に下記のようなミスや自覚がないかチェックしてみましょう。

- □ いつもの道なのに、行き方に迷う
- □ 次の操作を忘れたり、操作を間違える
- □ 運転中に行き先を忘れる
- □ 車庫入れに失敗する
- □ センターラインを越えて走る
- □ 他人に指摘されるまで違反に気づかない
- □ ハンドルやギアチェンジなどの操作が遅い
- □ 車間距離がとれない
- □ 運転が荒い
- □ わき見が多い
- □ 信号が変わってもすぐに発車しない
- □ カーブをきれいに曲がれない