

2020/4/29

NPO法人若年認知症サポートセンター関係者の皆さまへ

若年認知症家族会・支援者連絡協議会の皆様へ

新型コロナウイルス(COVID-19)感染症が全国で毎日のように発生していることをテレビやネットで見ていると、「自分や家族も感染するのではないか」、「知人や隣人からうつされるのではないか」、と心配し、自宅に閉じこもり、不安で一杯になっている人がいるかもしれません。

しかし、体調を維持し、不安をなくして気持ちを安定・安心させるには、今まで毎日行っていた生活習慣を変更せず続けることがもっとも肝心です。ただ、家に閉じこもっているのではなく、1日に1度、最低でも30分程度は散歩や買い物などで外出するか、自宅の窓から日光を浴びてみてください。また、朝のラジオやテレビ体操も有効です。食事も3度決まった時間に食べましょう。睡眠については、今までと同様に決まった時間に寝て、決まった時間に起きましょう。そして、日中は家族の方がいれば、積極的に会話をしましょう。遠方に家族や親せきがいるのであれば、電話をしましょう。知人にも電話をしましょう。もし知人や家族がいなければ、家族会の役員や当サポートセンターに電話をください。

今、家族会の定例会は開催できない状態にあると思います。役員の方は、是非会員の方の相談にのっていただくとともに、会員の安否確認をお願いいたします。介護や医療について、コロナウイルスのことだけではありませんが、困られたことがありましたら、当サポートセンターに電話(03-5919-4186)かメール(info@jn-support.com)でご相談いただきたいと思います。

日常使用するマスクや生活用品の不足だけでなく、介護や仕事など、心配は尽きませんし、新型コロナウイルス感染がいつまで続くかわかりませんが、皆が助け合いながら、乗り切れれば良いと思っております。

若年認知症家族会・支援者連絡協議会 会長

若年認知症サポートセンター 理事長

宮永和夫。