

## (5) その他の相談（都内の電話相談）

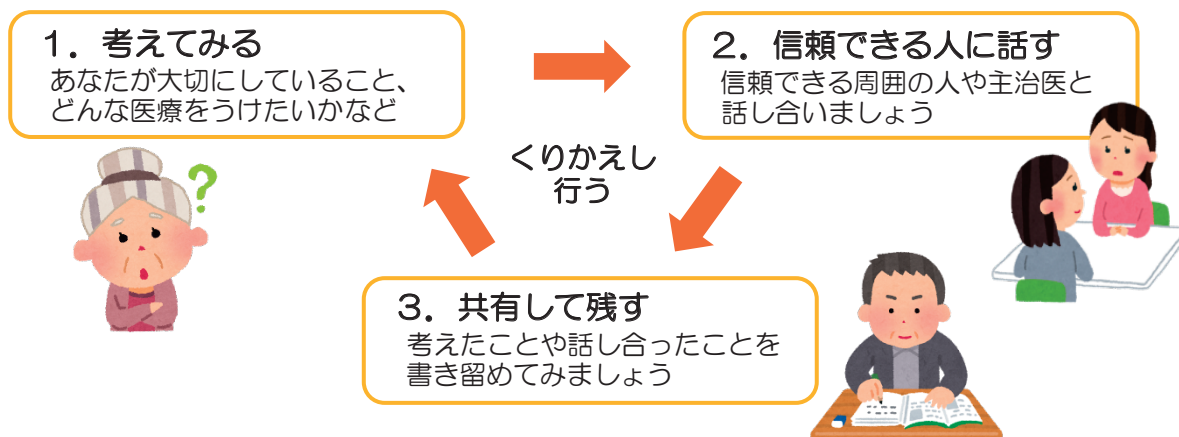
|                                                                              |                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>公益社団法人<br/>認知症の人と家族の会 東京都支部</b><br>新宿区左門町20 四谷メディカルビル2階<br>アルツクリニックPETラボ内 | 認知症てれほん相談 ☎5367-2339<br>（火・金曜 午前10時～午後3時）<br>本部（京都府）の電話相談（月～金曜 午前10時～午後3時）<br>☎0120-294-456 |
| <b>高齢者虐待専門相談</b>                                                             | ☎5970-7348<br>（24時間365日）                                                                    |
| <b>運転免許の自主返納について</b>                                                         | 板橋警察 ☎3964-0110<br>志村警察 ☎3966-0110<br>高島平警察 ☎3979-0110                                      |



## コラム② 知っていますか？ ACP（人生会議）

誰でも、突然に命に関わる大きな病気やケガに遭遇して、意思を伝えることが難しい状態になる可能性があります。ACP（人生会議）は、最期まで自分らしく生きるため、これからの生き方をあらかじめ自分自身で考え、身近な人と繰り返し話し合い、伝えておく仕組みです。

例えば、「自分が大切にしていること」「自分はどう生きたいか」などの価値観や、「どこで暮らしたいか」「どのような医療・ケアを望むか」などの医療・ケアの希望などを身近な人と話してみましょう。



板橋区には、認知症と診断されてからも、地域とつながる場所やサポートする仲間がたくさんいます。そして家族や地域の方と一緒にいきいきと生活を送っている方たちが多く暮らしています。

悩み、葛藤、不安がありつつも、あの場所があるから、あの人がいるから今日も頑張ろうと思えるつながりがあります。

私たちは、それぞれが異なる境遇の中で暮らしています。多様な価値観の中で、あなた自身の「私と認知症」を考えてみませんか？

詳しく知りたい方は、各ホームページをご覧ください。

▶「厚生労働省 人生会議」で検索 ▶「日本医師会 ACP」で検索