

ともに生きる



PDのように「動くこと」が障害され慢性的に進行する病気になると、生活は大きく変わってしまう。いままでできていたことができなくなり、治らない病気になったという衝撃は大きい。すべてに意欲をなくすのは無理もないが、私たちには「今のこの人生」しかない。別の人生と取り替えることはできない。

病気であっても人生のすべてを諦めることはない。日常生活を少しでも楽にして、いきいきとした毎日を送りたい。症状や体の状態にあわせて生活できるように頭を使おう。

家族や友だちとの関係を大切に、自分らしく生きよう。こう考えることができるようになったとき、今のこの人生が「かけがえのない私の人生」になる。

PDでも素敵な生き方ができる！

PDとともに生活するために

1. ポジティブに考える

ものは考えようだ。同じことでもいいほうに受け取れば明るくなるし、悪いほうに取ればどんどん暗くなってしまふ。PD患者はどちらかというとき暗いほうに考えがちだが、できるだけ明るく考えるようにしよう。

明るく元気な人いると自分も明るくなれるし、元気をもらえ

