

Aタイプ 「まだ いける! 私の人生。」

日常生活を自立して続けられる方です。ご家族やご友人、地域の方々との関係、趣味やボランティアなど、今までどおり続けながら生活ができます。運動や食事、睡眠などの生活習慣を整え、必要なときには医師と相談しながら健康管理をすることで、現在の状態を長く維持することができます。

