認知症

す・ご・ろく

4 遊んで　5 学んで　6 ともに支え合う

水戸版 第2版

認知症は、誰もがなりうる身近なものです。認知症のある人に起こっていること、認知症のある人が感じていることを理解することが大切です。認知症456（すごろく）を通して、認太郎さんの暮らしをのぞいてみましょう。

水戸 認太郎（みと にんたろう）

ご近所の友人 うめさん　息子夫婦 水戸 認太・知子

スタート！

まずは、準備体操。お口の体操「パタカラ」を10回言ってみましょう。

1 認知症の疑い

1. シルバーリハビリ体操教室に参加した。いくつになっても、体を動かして介護予防
2. 【あたまと体の体操】野菜の名前をみんなであげてみよう（1人1個ずつ交代に10個まで）
3. 最近、新聞を読むのがめんどうだなぁ
4. 成年後見制度の勉強会に参加した。エンディングノートを書いてみようかな
5. 物忘れが多くなったなあ。かかりつけ医に相談してみよう
6. 友達との約束をまた忘れちゃった…
7. まだまだ元気！働いたり、できることで役に立ちたいな
8. サロンに集まってみんなでお茶を飲んだ
9. 【あたまと体の体操】肩を回す。前に3回、後ろに3回（全員）
10. 今朝の薬、飲んだっけ？ 1マス進む
11. 今日は何のごみの日だっけ？ うめさんに教えてもらったよ。
12. 認知症サポーターという人がいるんだって？
13. ストップ！ ＊最初の人だけ 高齢者支援センターって何？
14. 耳が遠くなったかな。テレビの音量が大きいって言われるよ

2 見守りが必要

1. 「お薬カレンダー」を使って、自分で確認できるようになったよ
2. 道で知人に会った。顔は分かっているんだけど、名前がでてこないな
3. 肉じゃがを作ったら、また鍋を焦がしちゃった
4. 車にこすり傷がたくさんある
5. いつも同じ事を何回も聞いてくる
6. 財布、どこに置いたかな？ 誰かがとったんだ！
7. かかりつけ医から認知症疾患医療センターの受診を勧められた
8. 【あたまと体の体操】右手はグーで胸の前、左手はパーで前に出す。次は左右逆。それを交互に10回繰り返す（全員）
9. 「認知症カフェ」に行ったら昔話に花が咲いたよ
10. ストップ！ ＊最初の人だけ 介護保険ってどうやって申請するのかな。 1マス進む
11. ケアマネジャーって何をしてくれる人なの？
12. 【あたまと体の体操】座ったままで、交互にもも上げ10回（全員）
13. 同じ物を買ってきてしまう…。
14. うめさんが迎えに来てくれて、「いきいき健康クラブ」に行ってきた
15. 地域の草取りに参加して、懐かしい顔にいっぱい会えた
16. お口の健康を保ちましょう 1マス戻る
17. お弁当を届けてもらうようにしたよ

3 日常生活に手助けが必要

1. あれ？ この洋服、着方がわからない。着がえる順番に並べておいたよ
2. お風呂に入りたがらない、どう声かけしたらいいだろう？
3. 認太郎さんの思いを聞いた「忘れたの？」「また？」と言われるのが一番つらい。
4. 認知症の講座で本人への声かけの仕方を教わった
5. 「ごはんまだ？」（あら、さっき食べたのに…）「お茶をいれますね」
6. デイサービスでみんなと一緒に過ごすのもいいね
7. うめさんに盆栽の手入れを教えたよ
8. ヘルパーさんに入浴を手伝ってもらった
9. 訪問販売にひっかかりそうになり、ご近所さんが気づいてくれた
10. 友人に誘われてお散歩したよ 1回休み
11. 【あたまと体の体操】右手で2拍子、左手で3拍子（全員）
12. 季節に合わない服装をしている
13. 週末に息子夫婦と一緒に食事に行ったよ。嬉しかった
14. 自宅の他にも安心して泊まれる所があるのはいいね
15. 家族と一緒にエンディングノートを確認した
16. 「家族の集い」でお互いのことを語り合った 1マス進む
17. かかりつけ医が自分のことを理解してくれるので安心 2マス戻る
18. いつも行くデイサービスの職員さんは家にも来てくれるんだよ
19. 散歩に出かけて帰ってこない。道に迷っているのかもと心配 2マス進む
20. 認太郎さん、最近一人で出歩くのが心配なんだって。見かけたら連絡してって頼まれた
21. 市が行う見守りなどのサービスに申し込んだ。ヘルプカードを持つことにした
22. 担当のケアマネジャーに今後の生活の場を相談した。あなたが認太郎さんだったらどうしますか？ 話してみましょう。 ストップ！
＊どちらのマスに進むか決めてください。
23. 施設に入ることにした：グループホームってどんな所？
24. 自宅で暮らすことにした：相談できる人がいるから安心。相談して介護ベットをレンタルすることにした

4 常に介護が必要

1. 今日もうめさんが来てくれた、嬉しいな
2. 今日は誕生日、みんなからお祝いしてもらった。「ありがとう」 1回休み
3. 特別養護老人ホームに入所した。一緒に暮らしている人たちとも仲良くなったよ 1マス戻る
4. 施設に遊びに来てくれた人がいた。また来てくれるかな
5. 施設のみんながよくしてくれるから、家族も安心して過ごせるよ
6. 近所で声を掛け合うことが増えた。年をとってもこの地域に住み続けたいな
7. リハビリのため老人保健施設で短期間入所した
8. 【あたまと体の体操】座ったままで、交互に膝伸ばし10回（全員）
9. 長い距離は歩けないけれど、外出できるようになった。今年も一緒にお花見に行こう
10. 訪問入浴。寝たままでも自宅でお風呂に入れるんだって
11. 自宅にお医者さんや看護師さんが来て、診てもらっているよ

ゴール！

認知症について、みんなで学べましたね。見守ってくれる人が地域で増えれば、安心して暮らし続けられますね。

制作：水戸市高齢福祉課（水戸市東部高齢者支援センター）｜ 制作協力：水戸市東部高齢者支援センター サポーター会議、水戸市認知症地域支援推進員 ｜ 編集・デザイン：ユーアイデザイン ｜ 令和7年3月作成【禁無断転載】

「認知症について知りたい」「予防のための活動は？」「認知症の人へのサービスは？」といったご質問や心配ごとは、お気軽にご相談ください ▶ 水戸市高齢者支援センター