

認知症

す・ご・ろ・く
4 5 6
みんなで
学んで
遊んで

1 変化の起き始め

いの町 (紙すき)

【脳トレの時間】
野菜の名前を10個言ってみよう

元気なうちから頭も体もしっかり使おう

【お口の体操の時間】
パタカラと10回言ってみよう (全員)

5 親が最近物忘れするようになりだした。どこへ相談したらえらう

【脳トレの時間】
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5回繰り返す (全員)

6 今朝の薬飲んだらうか？ いよいよ忘れるちや

【体操の時間】
座ったままでもも上げ10回 (全員)

車にこすり傷がこじやんち付いちゆう

【脳トレの時間】
あと出しジャンケンをして3回 (全員)
※あと出し勝つのは簡単だけど、負けるのはむずかしいですよ。

おんなじことを何べんも聞いてくる

【脳トレの時間】
スタートのときに覚えた3つの言葉を言ってみよう！

ストップ!

病院に行った。なんか知らんけど病院ではしっかりしゆうがやき

1 地域の集いに行ってみみんなとおしゃべりをした

友達との約束の時間は何時やったろう？

2 「終活」の一つとしてエンディングノートを書いてみようか

「認知症サポーター養成講座」などの勉強会に参加して、認知症がどういもんか、ようわかった

今日はゴミ出しの日じゃないぞね！ 声をかけてみよう

3 散歩しよったら知っちゃう人に会ったけど、あの人誰やったろう？ 名前が出てこんちや

毎日1500cc以上の水分は摂れゆうかね？ 摂れよたら2マス戻らう

るんるん若ガエル体操で心も体も若ガエル～!!

4 1回休み 2コ戻る

7 スーパーに来たけど、何を買いに来たがやろう？

介護保険ってどうやって利用するがやろうか

8 ケアマネって何をしてくれる人が？

9 買い物はヘルパーさんと一緒に行くようにしたで

物忘れが多くなってきたちや…。いや、自分に限って…

10 おじいちゃん、返事がチグハグや。聞こえゆうらうか？

高知県 中央西版

とき にとらう 土佐 認太郎

近所に住む 息子夫婦

ご近所さん

ようけ進められんで～

スタート!

早く進むほど認知症も進むきね。ゆっくり進んで、しっかり学んでや。はじめに3つの言葉を覚えちよってよ!

2 見守りが必要

土佐市 (文旦)

13 成年後見人にお願いして、お金の管理をしてもらいよります

ありや、この服、着方がわからんちや

【脳トレの時間】
100-7は？
さらに-7は？
さらに-7は？

施設に短期間泊まった。その間、家族の負担が減った

【体操の時間】
肩を回す。前に3回、後ろに3回 (全員)

趣味や生きがいはありますか？ 思いつくものを言うてみて言えたら3マス戻る

最近いつもおんなじ服を着いちゆうねえ

父がいつも通帳を盗られたと言いゆう。困ったちや

14 小規模多機能の職員さんは家にもよう来てくれるがよ

夏やのに冬の服を着ちゆう

なんちゃあやる気がせん。ずっとパジャマのまんまや

食べたばかりやに、まだ食べちやせんって言いゆう

冷蔵庫の中がおんなじものでいっぱいになちゆう

【脳トレの時間】
右手で2拍子、左手で3拍子 (全員)

15 しっかり食えることが大事。お口の中をケアせんといかんで

「認知症カフェ」にボランティアとして参加した。

「認知症カフェ」に行ったら、昔話に花が咲いた

デイサービスに行ったら生活リズムが整った

しっかり栄養が摂れるように、お弁当を届けてもらうたら安心や

3 日常生活に手助けが必要

佐川町 (旧青山文庫)

16 しっかり食えることが大事。お口の中をケアせんといかんで

17 おじいちゃんが道に迷うことがこじやんち増えてきた

【深呼吸でリラックス】
息を3秒吸って3秒とめる。7秒かけてゆっくりはく (全員)

18 一人でお出歩きの心配やき、GPSを使うたり、服に名前を書いよります

19 車いすを借りたら外出できるようになったで。今年も一緒にお花見へ行こうや

20 手すりを付けたら家のお風呂が入りやすくなったで

住み慣れた家で最後まで暮らせるように、みんなあて支えていきね

21 老人保健施設で短期間入所してリハビリをして家にもんだ

【体操の時間】
座ったままで足上げ10回 (全員)

22 病院まで行けんなくても、お医者さんや看護師さんが来て、診てもらえるき安心

地域のみなさんにお世話になった。私たち家族も地域を良くするために貢献したいわ

施設のみんなあが良くてくれゆうき家族も安心して任せできゆうがよ

誰かわからんがやけど、親切な人や。おふくろやろうか？

今日は認太郎さんの誕生日。みんなあてごちそうを食べてお祝した

特別養護老人ホームに入居して、顔なじみの職員さんや一緒に暮らしている人らあとも仲良しゆうで

23 グループホームに入所したら、仲間ができたがよ

施設コース
担当のケアマネに、施設が在宅で暮らせるかを相談した。
「施設コース」か「在宅コース」
どっちへ進むか自分で決めてや。決めた理由を1つ話してや

在宅コース
一人でお出歩きの心配やき、GPSを使うたり、服に名前を書いよります

24 地域のみなさんにお世話になった。私たち家族も地域を良くするために貢献したいわ

施設のみなあが良くてくれゆうき家族も安心して任せできゆうがよ

誰かわからんがやけど、親切な人や。おふくろやろうか？

今日は認太郎さんの誕生日。みんなあてごちそうを食べてお祝した

特別養護老人ホームに入居して、顔なじみの職員さんや一緒に暮らしている人らあとも仲良しゆうで

25 担当のケアマネに、施設が在宅で暮らせるかを相談した。
「施設コース」か「在宅コース」
どっちへ進むか自分で決めてや。決めた理由を1つ話してや

ゴール!

認知症のことをこじやんと学べたき、みんなあて認知症にやさしい地域を作っていこうや!

4 常に介護が必要

日高村 (オムライス)

仁淀川町 (秋葉祭り)