

1 なぜ、「認知症456」で学ぶの？

① 認知症の擬似的体験

認知症は、誰にでもなる可能性があります。もはや他人事ではありません。すごろくを自分に見たてて、認知症が進んでいくと、どんな気持ちを抱くかどんな支援をして欲しいか体験してみましょう。

② まずは「知る」ことから

認知症を正しく知ることが、認知症にやさしいまちづくりの第一歩です。進行にあわせた具体的症状、活用できる社会資源、予防のための対策など、すごろくを通して学びましょう。

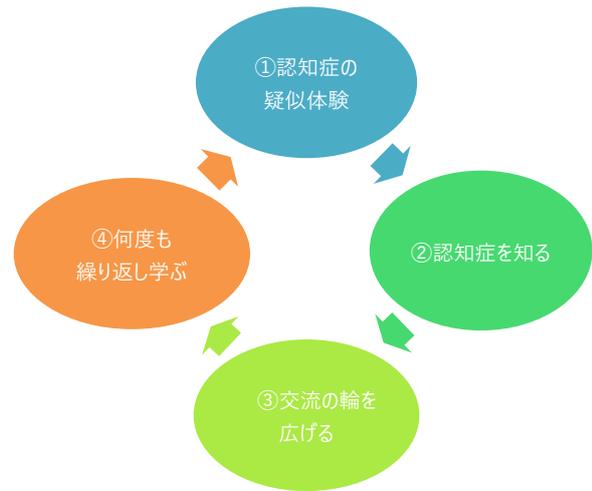
③ 支援の輪を広げよう

一人ひとりの力は小さくても、みんなが認知症を正しく理解し、できることを支援していくことが大切です。この、すごろくの体験を通して、支援の輪をどんどん広げましょう。

④ 何度も繰り返し学ぶ

一度の体験では全てを学びきれません。体験の感想を分かち合いながら繰り返し、この、すごろくを使って学び、仲間を増やし、認知症にやさしいまちを作っていきます。

認知症にやさしい地域をつくる



2 「認知症456」の説明

① 3～4人程度で

人数が多いとすごろくの進行に時間がかかります。30分程度で終了するように3～4人程度で行うのが適当です。コマを組み立て、自分の名前を書きましょう。

② マスの内容を読み上げよう

マスに止まったら、止まった人は、止まったマスに書いている文章を読み上げましょう。読むことで、内容を記憶し、お口の体操にもなります。

③ 体操や脳トレはみんなで

体操の時間や脳トレの時間のマスに止まったら参加者みんなで一緒にやりましょう。頭だけでなく、身体全体を使って楽しみましょう。

④ ストップマスは必ず停まる

「ストップマス」はどんな目が出ても通過することはできません。必ず停まって、そのマスの指示に従いましょう。(2回目以降は無視して進めます)

⑤ 黄色のマスは社会資源

黄色のマスは、認知症ケアのために活用できるサービス(社会資源)の学びへとつながっています。すごろく終了後に、別紙「認知症456資源編」で学びを深めましょう。



脳トレの時間のマス



社会資源のマス

- ・ 認知症をみんなで一緒に楽しみながら学びましょう！
- ・ 認知症や介護サービスに関して困ったことがあったら市町村の地域包括支援センターに相談しましょう。