

# 認知症

す・ご・ろく

4 5 6  
みんなで  
支える  
学んで  
遊んで

高知県  
中央西版



とさ にんたろう  
土佐 認太郎

ご近所さん

近所に住む  
息子夫婦

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!

## 1 変化の起き始め

【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  
使いゆうで

【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  
へ相談したらえいろう

【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)

2

ありや、メガネは  
どこへ置いたろ  
う? 新聞を読も  
うと思うたのに

「終活」の一つとして  
エンディングノート  
を書いてみろうか

今日はゴミ出し  
の日じゃない  
ぞね!  
声をかけてみろう

3

友達との約束の時間  
は何時やったろう?

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

毎日1500cc以上  
の水分は摂れゆう  
かね? 摂れよつた  
ら2マス戻ろう

1

地域の集いに  
行ってみんなあ  
とおしゃべりを  
した

散歩しよつたら  
知っちゆう人に会  
うたけど、あの  
人誰やったろう?  
名前が出て  
こんちや

1回休み

2コ戻る

4

いの町(紙すき)



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  
こじゃんち付い  
ちゆう



【体操の時間】

イスから立ったり、  
座ったりを5回 (全員)



おんなじこと  
を何べんも聞  
いてくる



いつもお札で  
買い物するき、  
財布が小銭で  
パンパンや

家の中が散ら  
かちゆう。  
前はもっ  
と片付い  
ちよった  
にねえ



また鍋を焦がし  
てしもうた



近所の民生委員が  
声をかけてくれた。  
みんなあがおるき安  
心や

【脳トレの時間】

あと出しジャンケン  
を3回 (全員)

※あと出して勝つのは簡単だけど、  
負けるのはむずかしいですよ。

【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。  
なんだか知  
らんけど病  
院ではしっ  
かりしちゅ  
うがやき



スーパーに来たけ  
んど、何を買い  
に来たがやろう?



土佐市 (文旦)

9

ケアマネって何を  
してくれる人なが?

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  
こえゆうろうか?



7

介護保険ってどう  
やって利用するが  
やろうか



8

# ゴール!

認知症のことをこじやんと学ばたき、  
みんなあで認知症にやさしい地域を  
作っていこうや!

日高村  
(オムライス)

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、  
施設か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

ストップ!

## 在宅コース

今日は認太郎さんの  
誕生日。みんなあで  
ごちそうを食べてお  
祝いした



一人で出歩くのが  
心配やき、GPS  
を使うたり、服に名  
前を書いちよります

18

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  
あとも仲良くしゆうで

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

24

【脳トレの時間】

100-7は?  
さらに-7は?  
さらに-7は?



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)



住み慣れた家  
で最後まで暮  
らせるように、  
みんなあで支  
えていきね



仁淀川町(秋葉祭り)

20

手すりを付けたら  
家のお風呂が入り  
やすくなったで



21

老人保健施設で短期間  
入所してリハビリをして  
家にもんた



誰か  
わからんがや  
けんど、親切な人や。  
おふくろやろうか?



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



22

病院まで行けん  
なっても、お医者  
さんや看護師さん  
が来て、診ても  
らえるき安心



【体操の時間】  
座ったままで  
足上げ10回  
(全員)



4 常に介護が必要

13



成年後見人をお願いして、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

佐川町 (旧青山文庫)

ストップ!

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



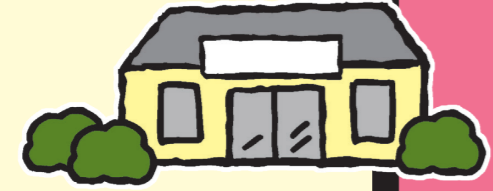
最近いつもおんなじ服を着いちゃうねえ



父がいつも通帳を盗られたと言いゆう。困ったちや

14

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)

15

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



なんちやあやる気がせん。ずっとパジャマのまんまや



食べたばかりやに、まだ食べちゃあせんって言いゆう



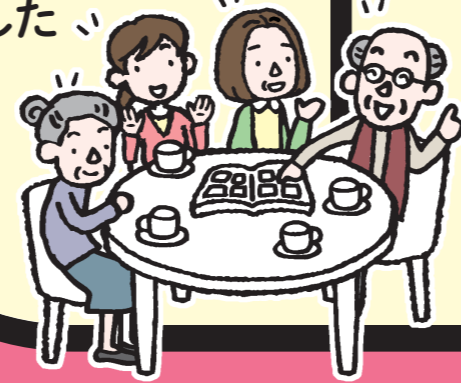
冷蔵庫の中がおんなじものでいっぱいになっちゃう

【脳トレの時間】  
右手で2拍子、左手で3拍子 (全員)



12

「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

11

デイサービスに行ったら生活リズムが整うた



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



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

