認知症

す・ご・ろく

4 学んで
5 遊んで
6 みんなで支える

高知県 中央西版

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つの言葉を覚えちょってよ！

1 変化の起き始め

いの町（紙すき）

1 地域の集いに行ってみんなぁとおしゃべりをした

ありゃ、メガネはどこへ置いたろう？ 新聞を読もうと思うたのに

友達との約束の時間は何時やったろう？

元気なうちから頭も体もしっかり使いゆうで

【脳トレの時間】
野菜の名前を10個言ってみよう

【おロの体操の時間】
パタカラと10回言ってみよう（全員）

2 「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

「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

3 散歩しよったら知っちゅう人に会うたけんど、あの人誰やったろう？ 名前が出てこんちや

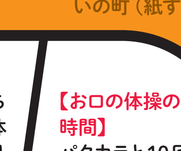
4 るんるん若ガエル体操で心も体も若ガエル〜!!

1回休み

毎日1500cc以上の水分は摂れゆうかね？ 摂れよったら2マス戻ろう

2コ戻る

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）

今日はゴミ出しの日じゃないぞね！ 声をかけてみろう

6 今朝の薬飲んだろうか？ 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ゅう

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。みんなぁがおるき安心や

【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

【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！

【脳トレの時間】
あと出しジャンケンを3回（全員）

※あと出しで勝つのは簡単だけど、負けるのはむずかしいですよ。

病院に行った。なんでか知らんけど病院ではしっかりしちゅうがやき

病院に行く時いっつも保険証を探しゆう。どこへしもうたろう

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？

9 買い物はヘルパーさんと一緒に行くようにしたで

ケアマネって何をしてくれる人なが？

8

7 スーパーに来たけんど、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

家の中が散らかっちゅう。前はもっと片付いちょったにねぇ

いっつもお札で買い物するき、財布が小銭でパンパンや

2 見守りが必要

土佐市（文旦）

3 日常生活に手助けが必要

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

ありゃ、この服、着方がわからんちや

佐川町（旧青山文庫）

【体操の時間】
肩を回す。
前に3回、
後ろに3回
（全員）

14 施設に短期間泊まった。その間、家族の負担が減った

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

16 しっかり食べることが大事。お口の中をケアせんといかんで

【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）

17 おじいちゃんが道に迷うことがこじゃんち増えてきた

【脳トレの時間】
100－7は？
さらに－7は？
さらに－7は？

18 一人で出歩くのが心配やき、GPSを使うたり、服に名前を書いちょります

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

住み慣れた家で最後まで暮らせるように、みんなぁで支えていくきね

20 手すりを付けたら家のお風呂が入りやすくなったで

仁淀川町（秋葉祭り）

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

【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

4 常に介護が必要

24 施設のみんなぁが良くしてくれゆうき家族も安心してお任せできゆうがよ

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

今日は認太郎さんの誕生日。みんなぁでごちそうを食べてお祝いした

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くしゆうで

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

在宅コース

担当のケアマネに、
施設か在宅で暮らせるかを相談した。

ストップ！

「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ゃんと学べたき、みんなぁ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）

制作：高知県中央西福祉保健所 ｜ 制作協力：認知症すごろくプロジェクト会議、ユーアイデザイン ｜ 令和6年1月作成【禁無断転載】