

「認知症456」ワークショップ開催用テキスト

(ファシリテーター用台本 | 令和6年1月版)

「認知症456」 ワークショップ 開催用テキスト **もくじ**

		ページ
0	はじめに ファシリテーターの皆さんへ 0-1 なぜ「認知症 456」で学ぶのか? 0-2 ファシリテーター(進行役)の役割とは? 0-3 ワークショップの開催 0-4 タイムテーブル(参考)	1
	台本	5
1	導入 1-1 挨拶、自己紹介 1-2 準備物の確認 1-3 本日の予定 1-4 主旨説明	5
2	「知っちゅうかえ? 認知症のキホン」 の説明	7
3	「認知症456」の説明	8
4	「認知症 456」の実践 4-1 実践 4-2 意見交換① (グループ) 4-3 意見交換② (全体)	10
	実践に際してのヒント ・「ストップマス」の説明 ・「1. 変化の起き始め」 ゾーンの声かけヒント ・「2. 見守りが必要」 ゾーンの声かけヒント ・「3. 日常生活に手助けが必要」 ゾーンの声かけヒ ・「4. 常に介護が必要」 ゾーンの声かけヒント	11
	休憩	19

5「認知症456 資源編」の説明

6 まとめ

ワークショップの開催 時間によっては、省略 が可能です

19

21

0 はじめに --- ファシリテーターの皆さんへ

0-1 なぜ、「認知症 456」で学ぶのか?

① すごろくで認知症の「疑似的体験」を

2025年には、現在65歳以上の高齢者のうち、5人に1人が認知症になると言われています。認知症と健康の境界と言われる軽度認知障害(認知症予備軍)の方を合わせると、4人に1人となります。軽度認知障害の場合、何の対応もしなければ、そのうちの50%が認知症に移行すると言われています。

誰もが認知症になる可能性があり、もはや他人ごとではありません。 でも、なかなか、自分ごととして考えたくありませんよね。

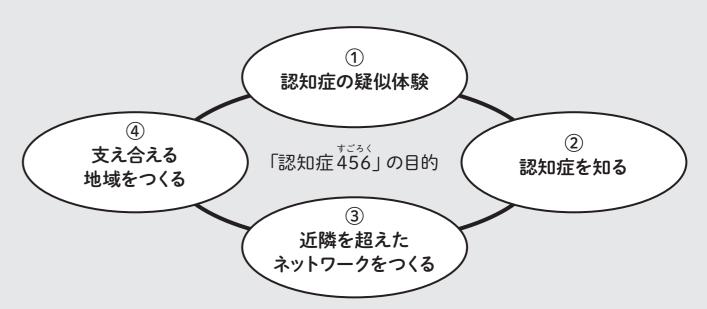
そこで、すごろくを使って、疑似的に「自分ごと」にしてみます。すごろく上で認知症の症状が進んでいく中で、その時どんな気持ちを抱くか、どんな支援を必要とするか、自分だったらどうして欲しいのか、そんなことをグループの皆さんと話し合い、「認知症に優しいまちづくり」のためのアイデアの芽にしていきたいと思っています。

>%

社会資源とは、社会福祉を支える財政や資金、施設・機関、設備、人材、法律などの総称です。

② まずは「知る」ことから

認知症に優しいまちづくりを進めるために、まずは認知症を正しく「知る」ことが大切です。どういう病気なのか、具体的な症状は何か、どのように進行していくのか、その時々に支援者がおこなう対応や使える社会資源*は何かといったことを、グループで遊びながら学んでいきます。



③ 近隣を超えたネットワークを

「認知症 456」を通して認知症を学んだ皆さんは、認知症の本人や家族の良き理解者になれるはず。困っている時には力になることができます。「認知症 456」を起点に仲間を増やし、ネットワークを広げていきましょう。つながりは力です。○○○市町村の各地域包括支援センターもネットワークの一つです。些細な事でもお気軽にご相談ください。

④ 継続して学び、支え合える地域をつくる

「認知症456」は一度体験しただけで終わりではありません。実践してみての感想や、学びや思いを共有し、ともに成長していくための場にしたいと考えています。「仲間がいてくれる」という安心感が、認知症に優しいまちづくりの一歩になります。

○○○市町村の各地域包括支援センターでは、認知症に関する様々 な講座や催しを定期的に開催しています。認知症について、継続して学び、 支え合える地域を一緒につくっていきましょう。

0-2 ファシリテーター(進行役)の役割とは?

「認知症456ワークショップ」は、参加者がすごろくを体験しながら、 グループの中で感想や意見を自由に出し合い、認知症についてお互いに 学び合っていきます。その場を仕切るファシリテーターの役割としては、 次のようなことが挙げられます。

- ●「認知症 456 ワークショップ」をリードし、まとめて、進行していきます
- 参加者が意見を言いやすいような雰囲気を作ります
- 予定された時間内で完了するようにタイムコントロールをします

一方で、ファシリテーターとはあくまで進行役であり、

●偏った結論を出すために誘導するものではありません

基本の認識として持っていただきたいのは、

- ●認知症を、みんなで楽しみながら一緒に学ぶ場をつくること
- ■認知症や介護サービスに関して何か困ったことがあったら、「地域包括支援センターに相談しよう」ということを一つの着地点とすること
- ファシリテーションする際、参加者が自分の意見やアイデアを広げ

るために、「もし自分がこのような認知症の症状があったら、どう思いますか?」「家族にこのような症状が表れたら?」など、自分の立場に置きかえて想像をふくらますような言葉がけも役に立ちます

そして、大切なのは、

● 参加者が「あ~、楽しかった」と思ってもらえるワークショップになるよう、ファシリテーター自身も、笑顔で思い切り楽しむことです

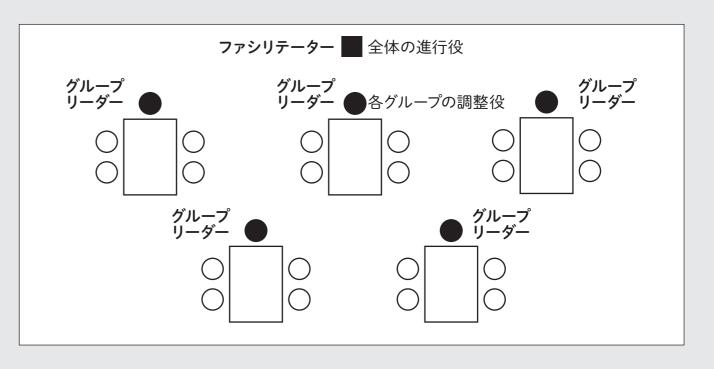
0-3 ワークショップの開催

「認知症 456 ワークショップ」を行う時には、全体の進行役であるファシリテーターのほかに、各グループの調整役であるグループリーダーがいると、スムーズに進行できます(グループリーダーがいない場合でも、ワークショップは開催できます)。

各グループの人数は、多くなりすぎないように4~5名ぐらいで調整してください。

7ページ以降は、ワークショップ進行のための「台本」になりますが、 あくまでも例示であり、参加者それぞれの認知症や福祉サービスに関す る事前知識のレベルや、グループリーダーが存在するかしないかによっ て、臨機応変に変えていってください。

変えてはいけないことはただ一つ、「『認知症 456』をみんなで楽しむ」 ことです。



0-4 タイムテーブル (参考)

※「次第」を配布する場合には、その記載例と してもご活用ください。

1	導入 1-1 挨拶、自己紹介 1-2 準備物の確認 1-3 本日の予定 1-4 主旨説明	10:00~10:05 10:00~10:01 10:01~10:02 10:02~10:03 10:03~10:05
2	「知っちゅうかえ? 認知症のキホン」 の説明	10:05~10:10
3	「認知症 456」の説明	10:10~10:15
4	「認知症 456」 の実践	10:15~11:00
	4-1 実践	10:15~10:50
	4-2 意見交換① (グループ)	10:50~10:55
	4-3 意見交換②(全体)	10:55~11:00
	休憩	11:00~11:10

「認知症456 資源編」の説明 11:10~11:20

6 まとめ

11:20~11:30

省略可※

このタイムテーブルはあくまでも例示です。全体の設定時間や、その場の流れや調子、進捗状況に応じて、臨機応変に変えていってください。

※「休憩」から「5『認知症456 資源編』の説明」までは、ワークショップ全体の設定時間や進捗状況によっては省略することが可能です。その場合でも「6 まとめ」は必ず実施しましょう。

台本

1 導入 (標準時間5分)

1-1 挨拶、自己紹介 (標準時間1分)

皆さん、本日はお忙しい中、お集まりいただきありがとうございます。

【ヒント】皆さんの緊張 をほぐすように、笑顔 でお話してくださいね! 本日の司会進行を担当いたします、 $\bigcirc\bigcirc\bigcirc$ の $\triangle\triangle\triangle$ です。

皆さんとご一緒に、認知症について楽しく学んでいきたいと 思います。どうぞよろしくお願いいたします。

1-2 準備物の確認 (標準時間1分)

それぞれのテーブルの上の、お手元の資料類の確認をさせていただきます。これから読み上げるものはありますでしょうか? ご確認ください。もし、ない場合には、手を挙げてお知らせください。

各自に1部 各グループで1つ □「本日の次第」 (4ページを参考に作成) □「認知症 456」 □ コマ、さいころ □ ハサミ、マジックペン (コマ製作で使用) □ その他

1-3 本日の予定 (標準時間1分)

それでは本日の予定をお知らせします。お手元の資料の「本日の次第」をご覧ください。最初に今回の勉強会の説明をして、その後にすごろくを実践していただきます。少し休憩をはさんだ後、「認知症456資源編」の説明をし、最後にまとめを行いたいと思います。

1-4 主旨説明 (標準時間2分)

なぜ、「認知症 456」をやるのでしょうか?

2025年には、現在65歳以上の高齢者のうち、5人に1人が 認知症になると言われています。認知症予備軍^{**}の方を合わせ ると、4人に1人となります。

誰もが認知症になる可能性があるのです。

でもなかなか、自分ごととして考えたくありませんよね。

そこで、すごろくを使って、疑似的に「自分ごと」にしてみます。 すごろく上で認知症の症状が進んでいく中で、その時どんな気 持ちを抱くか、どんな支援を必要とするか、自分だったらどうし て欲しいのか、そんなことをグループの皆さんと話し合い、「認 知症に優しいまちづくり」のためのアイデアの芽にしていきたい と思っています。

2 「知っちゅうかえ? 認知症のキホン」の説明 (標準時間5分)



それでは皆さん、お手元の冊子「知っちゅうかえ? 認知症の キホン」をご覧ください。「認知症を知るためのはじめの一歩」と して、高知県が作成した冊子です。内容を簡単に見てみましょう。 認知症は「知ること」、「予防すること」、「みんなで支えるこ と」が大切です。

まずは認知症のことを正しく知りましょう。知ることで、家族 や近所の方が認知症になっても、慌てることがなくなります。

そして、自分自身も予防しましょう。生活習慣を整えること は予防の効果があると言われています。健康に生活することに もつながります。

家族や近所の方が認知症になってしまった時には、支え合いましょう。支え方にもちょっとした工夫が必要です。

そういった事がこの冊子にまとめられています。お時間のある時に、ぜひ目を通してみてください。



「社会資源」という言い

方で総称されることが あります。社会福祉を

支える財政や資金、施

設・機関、設備、人材、 法律などを含みます。 一つだけご説明します。9・10ページをご覧ください。ここに生活に困った時に利用できる制度や福祉サービス*が紹介されています。これらを利用することで、負担を軽くできます。でも、「それはいつ、どうやって使うの?」という疑問もあわせて浮かんでくるのではないでしょうか。そこで、この後に行う「認知症456」で

遊びながら、一緒に学んでいこうと思います。

認知症の事や介護の事、福祉サービスの事などで困ったら、 地域包括支援センターに連絡して、一緒に考えてもらいましょ う。決して、自分だけ、家族だけで抱え込まずに、早めに、お 気軽にご相談してください。

○○○市町村地域包括支援センターの連絡先は「知っちゅうかえ?認知症のキホン」の14ページに載っています。

認知症予備軍とは、認知症と健康の境界と言われる軽度認知障害の方を指します。何の対応もしなければ、そのうちの50%が認知症に移行すると言われて

います。

3「認知症456」の説明(標準時間5分)

【ヒント】進行しやすい のは4~5人のグルー プです。

さて、ここからは「認知症 456」を使って遊びながら、認知症の方がどういった経過をたどるのか、その時々にどのような行動をとればいいのか等を、楽しく学んでいきたいと思います。

【ヒント】各グループに、 調整役になるグループ リーダーがいると、ス ムーズに進みます。 グループは決まりましたか? それでは「認知症 456」を広げてみましょう。

このすごろくは「認太郎じいさん」が主人公です。他に認太郎じいさんの息子夫婦、そして、ご近所さんが登場します。それぞれのマスにあるイラストを見ながら、その登場人物になりきって読んでみてください。

※1



【ヒント】3つの言葉は あまり関連性のない単 語を選びましょう。

- ②「スタート」にコマを並べてください。
- **3** 今から私が言う「3つの言葉」を覚えてください。

 例「でんしゃ、さくら、はさみ」です。このあと出てくるかもしれませんので、よく覚えてくださいね。
- ④ これから始めますが、簡単にルールを説明します。 まず、順番を決め、1番の人から順にサイコロを振ります。
- ⑤ 出た目に応じてコマを進め、停まったマスに書いてある文章を読み上げます。他の人が何度も同じところに停まる事がありますが、その時も省略せずに、必ず声に出して読んでください。

※2



※3「(全員)」のマスは、全員で体操や脳トレを行います。

※4



- ⑤「体操の時間」や「脳トレの時間」マス^{※2}に停まった場合は、 そのマスで指示されている体操や脳トレ^{※3}を行います。
- ⑦「ストップ」マス^{※4}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停まらずに進めます)

③ 誰かが「ゴール」したら、「認知症456」は終了です。時間が余っている場合は続けても結構です。グループリーダーの判断に従ってください。

制限時間は○○分です。時間が来たら、ゴールした人がいなくても、そこで終わりにしてください。

② また、マスに番号が振ってあるものがありますが、気にせず「456」を進めてください。後半、「認知症 456 資源編」の説明時にあらためて説明します。

4「認知症456」の実践(標準時間45分)

4-1 実践 (標準時間35分)

それでは実際に行ってみましょう。開始してください。

4-2 意見交換(1)(グループ)(標準時間5分)

時間が来ました。終了してください。

さて、疑似体験をしてみて(認太郎じいさんになってみて)どう感じましたか? また、周りの人がどのような対応をしてくれたら嬉しいですか? グループ内で話してみてください^{※5}。また、この後、全体で発表をしていただきたいので、発表する方を各グループで決めておいてください。5分間です。

4-3 意見交換② (全体) (標準時間5分)

では、いくつか発表してもらいたいと思います。○○グループの△△さん、発表をお願いします。

-----(感想の発表)-----

ありがとうございました。認知症になり切ることで、認知症 の人の気持ちや病気の事が少しおわかりになったでしょうか? 前半の部はこれで終了したいと思います。

○○分間の休憩の後、後半の部を再開しますので、△△分 には始められるように、準備をお願いします。

それでは休憩といたします。^{※6}

※5 この「456」を行う最終 目的は、認知症に優しい街づくりをすることです。ファシリテーターは、そのような意見を引き出せるよう、工夫してみましょう。



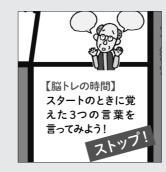
%6

「休憩」から続く「5認知症456資源編の説明」は、ワークショップ全体の設定時間や進捗状況によっては、省事ることが可能です。その場合でも21ページ「6まとめ」は必ず実施しましょう。

実践に際してのヒント

各マスについての簡単なアドバイスを記載しますので参考にしてください。

「ストップマス」の説明



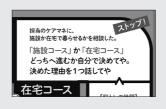
ストップマス①「初めの3つの言葉」

- 言えない時にはヒントを出す
- ・それでも言えない時には、他の人にも助けてもらう



ストップマス②「趣味・生きがい」

- ・「趣味や生きがいのある人は、活動力が活発になり脳に刺激が与えられます。楽しく取り組んでいることを教えてください」
- ・言えない人には、最近笑ったことやドキドキしたことを聞く
- ・それでも言えない人には、昔に遡って思い出話を聞く



ストップマス③「在宅コース、施設コース」

- ・「最期をどこで迎えたいですか?」
- ・「理由を話してください」
- ・「実際は、一度決めても、いつでも変更ができます」



「1. 変化の起き始め」 ゾーンの声かけヒント



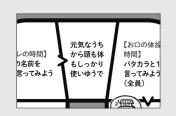
地域の集いに行ってみんなぁとおしゃべりをした

「地域の集いでなくても集まってお茶をすると楽しいですよね。 まさにこういう場ですね」



友達との約束の時間は何時やったろう?

「皆さん、カレンダーに忘れないように予定を書いたりしていますか?」



元気なうちから頭も体もしっかり使いゆうで

「運動を心がけていますね」「生活習慣を整えることは健康 でいる秘訣ですよね」



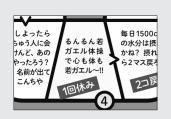
「終活」の一つとしてエンディングノートを書いてみろうか

「『エンディングノート』を活用するとまとめやすいですよ」 ※冊子があれば見せる



「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

「皆さんは『認知症サポーター』をご存じですか」



るんるん若ガエル体操で心も体も若ガエル~!

「いの町内約60カ所に『るんるん若ガエル体操』のグループがあります」「楽しみながら介護予防ができますよ」



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

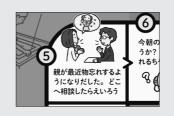
「自分が1日にどれくらい水分を摂っているか知っていますか? 分からない人は測ってみるといいですね」「水分を摂ることで 血流が良くなって認知症の予防になりますよ」「アルコールは

水分ではありませんよ」



今日はゴミ出しの日じゃないぞね! 声をかけてみろう

「近所の人が声をかけているんですね」「もしかしたら、近所 の人が一番最初に気づけるポイントかもしれないですね」

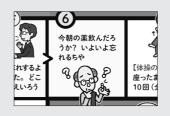


親が最近物忘れするようになりだした。どこへ相談したらえい ろう

「相談窓口として『地域包括支援センター』があります」「かかりつけのお医者さんに相談してみてもいいですよね」



「2. 見守りが必要」ゾーンの声かけヒント



今朝の薬飲んだろうか? いよいよ忘れるちや

「飲んでいないことにご家族が気がつくこともあります」「どこに相談するといいですかね」「薬剤師さんに相談してみるといいですよ」



車にこすり傷がこじゃんち付いちゅう

「免許返納を促す必要があるかもしれませんね」「空間認知 能力の低下によって、車庫入れが難しくなったり、こすったり することがあるそうです」



また鍋を焦がしてしもうた

「自動消火装置のついたガス台やIHのタイマー機能のついた機種もありますよ」



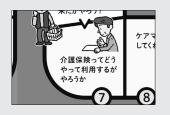
近所の民生委員が声をかけてくれた。みんなぁがおるき安心や 「ご近所同士、おたがいさまの気持ちで支え合えるといいで

13

すね!

















いっつもお札で買い物するき、財布が小銭でパンパンや

「お金の計算が難しくなってきたので、小銭で支払いすることができなくなってきたんですね」「小銭がたまってきたら要注意ですよ」

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

「いろいろなことが億劫になってきてしまうんですよね」「家の 中が散らかってきたら要注意です」

介護保険ってどうやって利用するがやろうか

「地域包括支援センターが手続きなどの相談にのってくれます よ」

ケアマネって何をしてくれる人なが?

「介護サービスをどうやって受けたらいいか、一緒に考えてくれる人ですよ」

買い物はヘルパーさんと一緒に行くようにしたで

「認太郎じいさん、介護保険サービスを使い始めたんですね」

物忘れが多くなってきたちや…。いや自分に限って…。

「認太郎じいさん自身が、物忘れに気づいてきたんですね」

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 「しまい忘れてしまうことがあるんですよね」

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

「自宅ではなく、社会性が必要な場では、しっかりしていることはあるんですよね」



おじいちゃん、返事がチグハグや。聞こえゆうろうか?

「耳の聞こえが悪いと認知症を悪化させることがあります」 「日常生活に支障がある方に補聴器購入費用の一部を助成してくれます」

1 2 4 3

「3. 日常生活に手助けが必要」ゾーンの声かけヒント



父がいっつも通帳を取られたと言いゆう。困ったちや

「お嫁さんに盗られたと思っているようですね」「記憶障害によって自分で置いた場所を忘れてしまったようです」



最近いっつもおんなじ服を着いちゅうねぇ

「いろいろなことが億劫になってきてしまうんですよね」「服装や身なりをきちんとしていた人がそうなったら要注意です」



なんちゃあやる気がせん。ずっとパジャマのまんまや

「『なにかがおかしい』 『失敗するのが怖い』 と本人は不安に 思っています。 その結果、あらゆる行動が億劫になってしま うのかもしれませんね 』



食べたばっかりやに、まだ食べちゃあせんって言いゆう

「食べたこと自体を忘れてしまったみたいですね。認知症の 特徴の一つですよ」



冷蔵庫の中がおんなじものでいっぱいになっちゅう

「冷蔵庫を開けてびっくりということもあります。 豆腐が何丁 も入っていたとかね」



しっかり栄養が摂れるように、お弁当を届けてもろうたら安心や

「食事を届けてくれるサービスも充実していますよ。 いろいろ な会社があります!

15



「認知症カフェ」に行ったら、昔話に花が咲いた

「認知症だとしても、昔のことはよく覚えていたりするんですよね。 思い出話に花を咲かせてください」



「認知症カフェ」にボランティアとして参加した

「ボランティアは随時募集中ですよ」



夏やのに冬の服を着ちゅう

「季節に合わない洋服を着ている人がいたら要注意です」



ありゃ、この服、着方がわからんちや

「そういうこともあるんですよ。裏表がわからなくなったりとかズボンに腕を通してみたりとか」



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

「判断力がなくなってきた時に使える制度なんですよ」



施設に短期間泊まった。その間、家族の負担が減った

「ショートステイと呼ばれているものです」「ご家族もホッとできる時間は必要ですね」



小規模多機能の職員さんは家にもよう来てくれるがよ

「通い、訪問、泊まりを組み合わせて提供することができます」



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

「自分の歯で噛んで食事をとることが大切ですよね」



「4. 常に介護が必要」ゾーンの声かけヒント



おじいちゃんが道に迷うことがこじゃんち増えてきた

「慣れた道でも迷ってしまうことがあります」「よく立ち寄る所の方や近所の方に『見かけたら教えてください』と伝えておくのも手です」



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

「安全への備えも大切ですね」



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

「介護保険で車いすを借りることもできますよ」



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

「今は最後まで在宅で過ごすためのサービスや資源が整って いるんですよ」



手すりを付けたら家のお風呂が入りやすくなったで

「介護保険で住宅改修の補助を受けることもできますよ」



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

「一般入所と呼ばれているものです」「自宅で生活できるよう に一定期間入所してリハビリをする施設です」



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

「定期的に自宅を訪問してくれて、診察・検査・処置などを行います」



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

「こういう地域があちこちにできるといいですよね」「隣近所 の人とつながっていると安心ですよね」



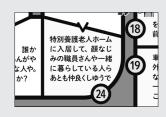
グループホームに入所したら、仲間ができたがよ

「自分のできることを活かしながら、暮らすこともできますよ」



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

「施設ではお誕生日会や季節毎のイベントを通して入居者同士が交流できますよ」



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

「特別養護老人ホームに入居したら専門の人がお世話をしてくれるので安心ですね」



誰かわからんがやけんど、親切な人や。おふくろやろうか?

「わからなくなっても、安心できる声や、優しい表情だと感じる感情は残っていますよ」



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

「規則正しい生活の中で介護スタッフが見守ってくれると家族は安心ですね。」「レクリエーションや入居者との交流を通じて、穏やかに生活を送ることもできますよ」

休憩 (終了時間を考慮して、調整する)

省略可

5 「認知症456資源編」の説明 (標準時間10分)

省略可

19

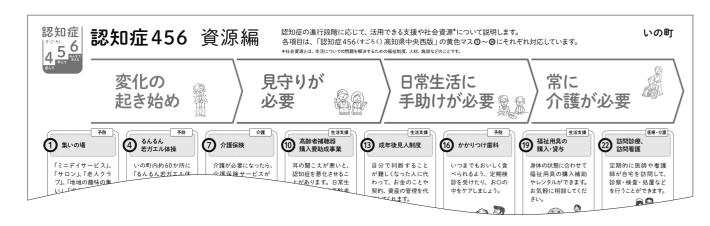
そろそろ後半の時間となりました。

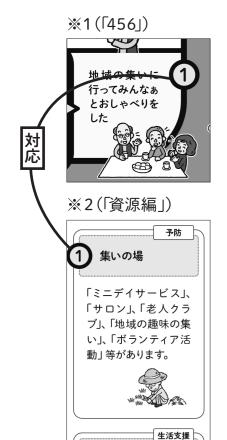
ここからは別紙の「認知症 456 資源編」の説明をいたします。 どうぞご覧ください。

「資源」とは「社会資源」のことです。 さまざまな福祉サービスや施設、人材、制度のことで、公的サービスだけでなく民間サービスも含まれます。



認知症の進行段階に応じて、左から右へ大きく4つの段階に分けてまとめてあります。右へ行くほど認知症が進んだ状態であるとご理解ください。





左の列から縦に、数字①マスから②マスの順に見ていきます。なお、この数字は別紙の「認知症456」マスと対応しています。例えば、「456」の①番マス *1 と「資源編」の①番マス *2 が対応しています。

そのまま、①番マスを見てみましょう。「456」ではタイトル「地域の集いに行って、みんなぁとしゃべりをした」と書いてあります。これを「資源編」では、「集いの場」があるので、「仲間づくりや交流のために積極的に外に出ましょう」といういざないの意味も込めた形で案内・説明しています。

この「資源編」に掲載されているものはすべて、〇〇〇市町村で提供されるさまざまな福祉サービスや公的機関となります。 必要な時に〇〇〇市町村の地域包括支援センターへ連絡してください。

6 まとめ (標準時間10分)

ありがとうございました。

皆さん、長い時間お付き合いをいただき、ありがとうございました。認知症について今まで漠然としていた方、〇〇〇市町村の福祉サービスをよくご存じなかったり、知ってはいてもそういったサービスを使うタイミングに悩んでいたりした方なども、今回の「認知症 456」を通して、「良くわかった」「少しわかった」と感じていただけたら幸いです。

ここで、今日のことをもう一度簡単に振り返りましょう。

認知症の方には支援が必要です。支援するためにも、まずは地域の皆さんに認知症を知っていただきたいと思います。そして、支援が必要な方に対しては、日頃から温かな目で気にかけ、小さなことから支援を実践していただければと思います。

また、自分や家族だけで悩まず、〇〇〇市町村 地域包括支援センターに相談しましょう。電話番号は「知っちゅうかえ?認知症のキホン」に載っていますので、ご覧ください。

そして、この「認知症⁴⁵⁶」は、お時間がある時にぜひ、家族や友人同士でやってみてください。

本日はお疲れさまでした!