

にんちしょう 認知症

物忘れなどの症状で生活を送りにくくなる状態のいよ。

認知症は様々な原因で脳に変化が起こり

症状が進み方も個人差があるよ。

あれっ？

びしょっ！

認知症のいよはもう知っているかな？

ほとくの仲間のことすこころの楽しみ方を紹介するね。

えっ！

あたらしい認知症観

× 何もできなくなる

○ できること、やりたいことがある

希望を持って生活のめをたてたいいよ。

認知症の新しい考え方

にんちしょうちいきしえんすいしんいん 認知症地域支援推進員

将来のじぶんこと。

認知症は私たちの

実はすこころを作った人たち

じゃーん！

福祉相談センターにいるよ

にんちしょう 認知症サポーター

認知症サポーターが豊川で活躍しているよ。

認知症地域支援推進員や

豊川を目標して安心して暮らせる

認知症の方や家族が

じゃーん！

たのすこころをもっと楽しむには

すこころの中に丸のマスがあるよ。

そこに止まったら認知症について知っているよ。

や自分の意見を話してみよう。

編集後記 認知症になっても得意なことを生かして活動する人、役割を持って喜んでいる人がたくさんいます。いろいろな工夫や前向きな声があることを知ってほしくて、このすこころを作りました。認知症があっても自分らしく喜ばせる道を一緒に考えていきましょう。(Y&M)

〈お問い合わせ先〉

東部福祉相談センター ☎ 85-6110 西部福祉相談センター ☎ 88-8005 南部福祉相談センター ☎ 89-8820

北部福祉相談センター ☎ 88-7260 豊川市介護高齢課 ☎ 89-3179

わたしの 旅

私たちの 認知症

たび すこころ

おばあちゃん やさしいおばあちゃん。人の話を聞くことが好き。

* ストーリー

認知症の診断を受けたおばあちゃん。不安もあるけれど、豊川には認知症の方を支えるしくみいっぱい！ぷちぷちオレンジちゃんと一緒にいろいろな人に出会ってお話(エピソード)を聞きに行きましょう。

家族 息子と孫と犬のポチ。おばあちゃんと一緒に喜んでいる。



ぷちぷちオレンジちゃん みかんの妖精。おばあちゃんたちのお供をしてくれるよ。好きな食べ物はいなりずし。

ぷちぷちオレンジちゃんに であ会った！

「ぷちぷちオレンジちゃん」の名前の意味

認知症のシンボルカラーはオレンジ！たくさんの粒(ぷちぷち)が集まってオレンジができてるように、みんなの力でやさしい豊川市を作りたい…そんな思いで名づけました。

サイコロとコマが ついてくる！



「すこころ付属品」に遊び方が書かれているよ。はさみ、のり、テープを用意してね。

発行元：豊川市福祉相談センター 豊川市介護高齢課

挿絵等協力：愛知県立宝陵高等学校衛生看護専攻科1年生ボランティア

認知症すごろく

スタート

さあ！みんなの
ほっこりエピソードを
聞きに会いに行こう！



車の運転を止めたよ。お弁当を届けてくれるサービスや移動スーパーを便利に使って生活しているよ。

4

免許返納者のための社会資源一覧

父が半年以上お風呂に入らない。何か理由があるのか、まずは話を聞いてみよう。

3

いなりんお守り

いなりんお守りももらった。安心して散歩に行ける。

2

ちこっとサポート事業

ゴミ出しをシルバー人材センターの人が手伝ってくれる日もあって本当に助かるよ。

1

福祉相談センター

認知症って病院で診断されたけど、一体何から始めたらいいいのか、とりあえず福祉相談センターへ行ってみたよ。

道に迷っている高齢者を見かけて、お手伝いできることがないか声をかけてみたよ。

5

介護者交流会

私が失敗しても、夫は笑顔で見守ってくれるの。やさしい夫に恵まれた。

2マスすすむ。

物忘れのある親とうまく話せない。介護者交流会で悩みを話せたよ。

お店でうまくお金が出せずに困っていたけど店員さんが手伝ってくれたよ。

1回休み。

道に迷ってしまい、たくさん歩いた。疲れたなあ。

スーパーや銀行で働く人たちが認知症サポーター養成講座を受けたと新聞に載っていたよ。

6

認知症希望大使

父が認知症と診断された。勉強のために認知症講演会に参加したよ。

7

認知症講演会

福祉相談センターの講座で、認知症予防について学んだよ。笑顔で楽しく、仲間と交流を続けることが大事だね！

19

認知症予防

認知症と診断されてから歌を習い始め、カラオケ大会に出場。昔の歌をたくさん知っているね！とほめてもらえたよ。

出勤時間を忘れないよう、スマホでアラームをセットしているよ。

GAMING

すてきな出会いはあったかな？
おばあちゃんの旅はまだまだ続く。

20

認知症ケアパス

高齢者サロンで愛知県認知症希望大使の呼びかけを見たよ。

8

認知症サポーター

図書館で認知症の人が書いた本を読んだ。認知症の人の気持ちを知ることができたよ。

9

介護保険

認知症になっても趣味のグラウンドゴルフを楽しんでいるよ。

10

チームオレンジとよかわ

お化粧をする順番がわかりやすいように、家族が整理してくれたおかげでおしゃべりが続けられるよ。

18

生活の工夫と知恵②

車の運転ができるけど高齢者の事故のニュースを見たら迷った。認知症の検査を受けてみようかな。

17

本人ミーティング

本人ミーティングに参加して、自分の話を聞いてもらえたよ。

わかるよ
～したい
それな

14

民生委員

家族と旅行に行ったよ。物忘れがある私だけど少しでも楽しい記憶が残るように。

13

家族

高齢者サロンで友人と再会。また仲よくできてうれしいよ。

12

友人

「チームオレンジとよかわ」の活動に参加した。歌をうたって楽しかった。

11

かかりつけ医

冬だけ間違えて半袖を着ちゃった。でも夫がカーディガンを着せてくれたの♡

3マス進む。

大事なことはメモしておくと、忘れても大丈夫。

16

生活の工夫と知恵①

テレビに出ているあの人、名前なんだっけなあ。ゆっくり調べてみよう。

6マスもどる。

認知症サポーターとして活動するために、認知症カフェでボランティアができないか見学してみたよ。

15

認知症カフェ

うちの母は、包丁使いはお手のもの！毎日料理をしていたからばっちりおぼえているんだ。野菜の切り方を教わりたくない。

車がへこんでいる。どこでぶつけたか全く覚えていない。前にも同じことがあったし、まずは家族に相談してみようかな。

4マスもどる。

「歩いて病院に行けなくなったらどうしよう」とかかりつけ医に相談したら「通院が難しくなったら訪問するね」と言ってくれたよ。

【マスの色の見方】 : 認知症の人エピソード : 家族のエピソード : 認知症サポーターのエピソード

<p>ぶちぶちカード／社会資源 福祉相談センター 1</p>  <p>医療・介護・暮らしの困りごとなど、世代を問わず相談ができる。各中学校区に1か所設置。気軽に相談してね。</p>	<p>ぶちぶちカード／社会資源 ちよこっとサポート事業 2</p>  <p>シルバー人材センターに登録された隊員さんが、高齢者の「ちよこっとした困りごと」をワンコイン(500円)で引き受けてくれるよ。</p>	<p>ぶちぶちカード／社会資源 いなりんお守り 3</p>  <p>お出かけの強い味方。外で迷った時の連絡先が書かれていて安心。市役所で発行してくれるよ。キーホルダーとカードが選べるよ。</p>	<p>ぶちぶちカード／社会資源 免許返納者のための社会資源一覧 4</p>  <p>車の運転をやめても住み慣れた地域で元気に生活できるように、お弁当の配達やタクシーなどの役立つサービスをまとめているよ。</p>
<p>ぶちぶちカード／地域に住む人たち 認知症講演会 7</p>  <p>毎年9月のアルツハイマー月間に、認知症の方やお医者さんにお話をしてもらっているよ。みんなも参加してね！</p>	<p>ぶちぶちカード／地域に住む人たち 介護保険 9</p>  <p>高齢者などの生活を支えてくれる仕組み。白婦りの外出支援のデイサービスもそのひとつ。他にもいろんなサービスが選べるよ。</p>	<p>ぶちぶちカード／社会資源 認知症ケアパス 20</p>  <p>認知症とともに生きるために必要な情報を整理したガイドライン。これ1冊で、豊川市の取り組みがまるわかり。</p>	<p>ぶちぶちカード／地域に住む人たち 認知症希望大使 6</p>  <p>認知症の方が自分らしく暮らしている姿やおもいを発信する活動をしているよ。多くの認知症の方の希望だよ。</p>
<p>ぶちぶちカード／地域に住む人たち 認知症サポーター 8</p>  <p>認知症の方やその家族を支える「応援者」。認知症サポーター養成講座を受けると、サポーターの証としてオレンジリングがもらえるよ！</p>	<p>ぶちぶちカード／地域に住む人たち かかりつけ医 11</p>  <p>身近で相談ができる、地域のお医者さん。必要な時は、専門の病院への紹介もしてくれるよ。</p>	<p>ぶちぶちカード／地域に住む人たち 友人 12</p>  <p>いくつになっても、友だちとの関係は大切になりたいよね。認知症があってもなくても、それは同じ。</p>	<p>ぶちぶちカード／地域に住む人たち 家族 13</p>  <p>お互いに支えあっていく、身近な存在。形も関係も人によってさまざま。住んでいる場所が近くても遠くても、家族は家族。</p>
<p>ぶちぶちカード／地域に住む人たち 民生委員 14</p>  <p>自分の住む地域で相談ができる身近な存在。必要な支援を紹介してくれたり、さりげなく見守ってくれたりしているよ。</p>	<p>ぶちぶちカード／集まれるところ 介護者交流会 5</p>  <p>介護をしている人たちも、息抜きが必要！みんなで話をしようよ。月に1回、ウイズ豊川で集まるよ。</p>	<p>ぶちぶちカード／集まれるところ チームオレンジとよかわ 10</p>  <p>認知症の方と家族、地域の人の垣根のない活動のこと。みんなの「やってみたいこと」を大切に、楽しく活動をしているよ。</p>	<p>ぶちぶちカード／集まれるところ 認知症カフェ 15</p>  <p>認知症の方やその家族、地域の方など、だれでも参加できる集いの場。喫茶店形式やサロン形式など、いろんなところがあるよ。</p>

遊び方メモ

- ① コマとサイコロを切り取り組み立てる。
- ② 「ぶちぶちカード」を切り、並べる。
- ③ 順番にサイコロを振り、出た数だけマスを進む。
- ④ ④の印のマスに止まったら指定の「ぶちぶちカード」を取る。(声に出して読んでみよう)
- ⑤ ゴールに到着した順番で「着順ポイント」と、「ぶちぶちカード」の枚数(1枚1ポイント)を合計し、1番ポイントの多かった人が勝ち。

【着順ポイント】
1位:1点、2位:2点、3位:3点、4位以降:4点
「ぶちぶちカード」の色別の意味

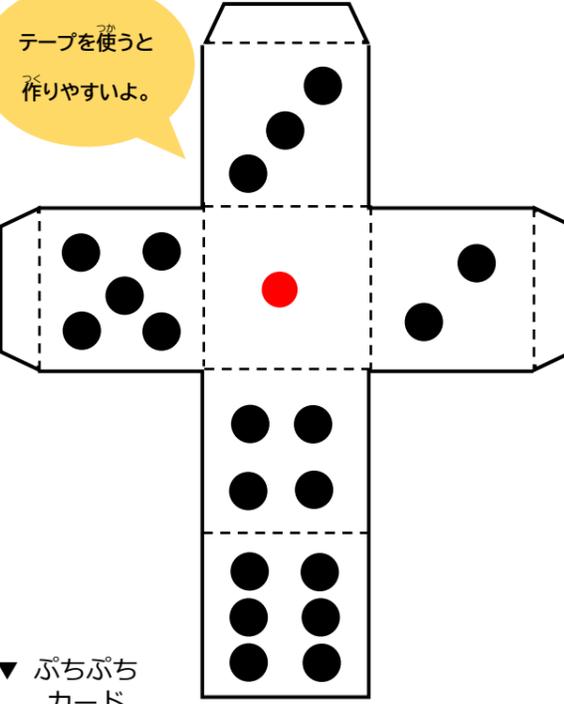
あお	社会資源	ピンク	地域に住む人たち
オレンジ	集まれるところ	みどり	工夫

——— 切り取り線
----- 山折り
----- 谷折り

すごろく 付属品

サイコロ

テープを使うと作りやすいよ。

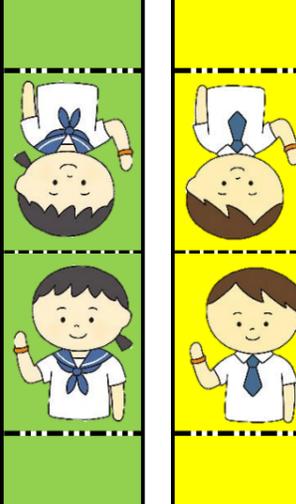


コマの組み立て完成図

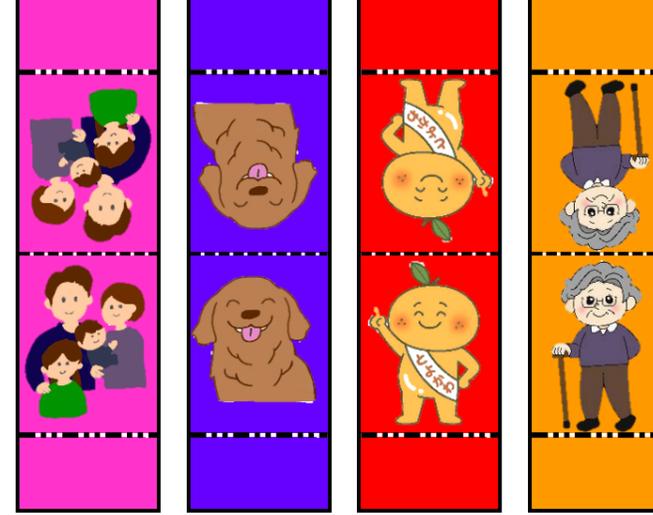


コマのうしろの 部分にのりをつけて、はり合わせるとコマが安定して立つよ。

コマ



ぶちぶちカード



<p>ぶちぶちカード／集まれるところ 本人ミーティング 17</p>  <p>認知症の方のピアサポート(仲間どうしの集まり)。仲間と出会い、思いを共有することで前向きな生活につながるよ。</p>	<p>ぶちぶちカード／工夫 生活の知恵と工夫① 16</p>  <p>大切なことをメモしたり、助けて欲しいことを周りに伝えたり…。ちょっとした工夫や知恵で、自分でもできることも増えるんだ。</p>	<p>ぶちぶちカード／工夫 生活の知恵と工夫② 18</p>  <p>自分でできることがあると、自信につながるよね。知恵も工夫も人それぞれ。何ができるか、みんなで考えてみよう！</p>	<p>ぶちぶちカード／工夫 認知症予防 19</p>  <p>認知症は生活習慣を整えたり、病院を受診したりすることで、発症や進行を遅らせることができるんだ。笑顔でいることも大切！</p>
---	--	--	---