



# 認知症456 (すごろく) 長久手版 の手引き

## 1 なぜ、「認知症456」で学ぶのか

### 認知症の疑似的体験を

認知症は加齢により誰にでもなる可能性があり、他人ごとではありません。すごろくのコマを自分に見立てて、認知症が進んでいくとどうなるのか体験してみましょう。

### 「知る」ことが第一歩

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。

### 支援の輪を広げよう

一人ひとりの力は小さくても、みんなが良き認知症の理解者となり、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。

### 何回もくり返して学ぼう

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、くり返しこのすごろくを使って学ぶことで、仲間を増やし、認知症への不安を和らげていきましょう。

## 2 「認知症456」の説明

### 2～4人程度で

人数が多いとすぐ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、2～4人で行うのが適当です。コマを組み立てて、自分の名前や顔のイラストを書きましょう。

### ゆっくり進んだ人が勝ち

このすぐろくは、早く進むほど「幸太郎じいちゃん」の認知症が早く進行します。誰か1人がゴールに着いたときに、最も手前にいた人が勝ちとなり、そこで終了となります。

### マスの内容を読み上げよう

マスに止まったら、止まった人はそのマスの内容を読み上げましょう。読むことで覚えやすくなるし、お口の体操にもなります。参加者みんながその内容を共有するためにも大切です。

### 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等（社会資源）の学びへとつながっていきます。すぐろく終了後に、別紙「認知症123資源編」等で学びを深めましょう。

### 体操や脳トレはみんなで

体操や脳トレのマスに止まったら、止まった人だけでなく参加者みんなと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。終了後は裏面の運動も一緒に！

【体操で予防】  
ゆっくり肩を回す。  
前に3回、  
後ろに3回



体操マス



社会資源マス

- ・ 認知症をみんなと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  
地域包括支援センターに相談しましょう！

【認知症456について】

長久手市役所長寿課  
0561-56-0639

【認知症や介護サービスについて】

長久手市社会福祉協議会地域包括支援センター-0561-64-1155  
愛知たいようの杜地域包括支援センター 0561-64-5174