認知症

す・ご・ろく

4 遊んで　5 学んで　6 みんなで支える

長久手版

リニモ　長久手 幸太郎（ながくて こうたろう）　近所に住む息子夫婦　ご近所さん

あんまり進めないでくれよ～

黄色い番号のついたマスについては別紙「認知症123 資源編」に説明があります

1 変化の起き始め（気づきの時期）

スタート！

早く進むほど、認知症も進んじゃうよ。ゆっくり進んで、しっかり学ぼう！

1. まだまだ元気。働いたり、できることで役に立ちたいなぁ
2. 【脳トレで予防】野菜の名前を10個言ってみよう
3. サロンに集まって、みんなでワイワイお茶をしたよ
4. 【体操で予防】首をゆっくり回す。右に3回、左に3回
5. メガネなくなっちゃった。新聞読もうと思ったのに…
6. 物忘れが多くなったなぁ…。もしかして、いや自分に限って…
7. あれ？友だちと会う約束なんかしてたっけ…
8. 「認知症サポーター」っていう人がたくさんいるんだって！
9. 認知症になったら、どんな支援があるのかな？相談するところはどこだろう？
10. 長久手温泉で、のんびりリラックスしたよ（1回休み）
11. 元気なうちから、頭も体もしっかり使わなきゃ！
12. そろそろ終活のことを考えてみたいな
13. 【体操で予防】右手はグーで胸の前、左手はパーで前に出す。次は左右逆。それを交互に繰り返す
14. 今日はゴミ出しの日じゃないよ。声をかけてみよう

2 見守りが必要（発症した時期）

15. 最近物忘れが多いんだよね。年かな？お医者さんに相談しようかなぁ
16. 【体操で予防】ゆっくり肩を回す。前に3回、後ろに3回
17. 部屋がごちゃごちゃになってきた
18. なべを焦がすことが多くなった
19. 介護保険ってどうやって利用するのかなぁ
20. ケアマネって、聞いたことはあるけど、何をしてくれるの？
21. 冷蔵庫にしょうゆが10本もある
22. デイサービスで体を動かすのもいいね
23. ねぇ、あれってどこにある？あれだよ、あれ！
24. しっかり栄養がとれるよう、お弁当を届けてもらうことにしたよ
25. 道端で知人に会った。あの人誰だっけ？顔は分かってるんだけど名前が出てこない
26. 【体操で予防】両手をこすり合わせて、手のあたたかさをじっくり感じてみよう
27. 【脳トレで予防】となりの人とジャンケン。あと出しで負けてみよう
28. あれ？保険証どこにやったの？
29. 病院に行った。なぜか病院ではしっかりしているんだけど、家では…
30. 【脳トレで予防】自分から時計まわりに「かえるのうた」を輪唱しよう。最後まで歌えたら、みんなで拍手！
31. 薬がたまってるよ。ちゃんと飲めるよう管理できないかな
32. 昔から好きだった庭いじり。今も楽しそう

3 日常生活に手助けが必要（症状が多くなる時期）

33. 隣近所でよく行き来する友人はいますか？
34. 【となりの人とじゃんけん】勝ったら「進行改善コース」へ　負けたらそのまま進む（ストップ！）
35. 車の運転をやめようとしない。こすり傷だらけ。危ないなぁ
36. 私の財布がない！盗んだだろう!?
37. 夜なのに明かりがついている。片付けしているみたい
38. 【脳トレで予防】右手で2拍子、左手で3拍子
39. いつも買い物は一万円札。財布が小銭だらけだよ

進行改善コース

40. 成年後見人にお願いして、お金の管理をしてもらってます
41. 認知症家族交流会で、同じような悩みを持つ人と語り合った
42. しっかり食べることが大事。お口の中をきちんとケアしよう
43. 【体操で予防】「パタカラ」って10回言ってみて！
44. あれ？この洋服、着方がわからない
45. 何もやる気がしない。ずっとパジャマのままだよ…
46. 専門医を受診する（ストップ！）
47. 【となりの人とじゃんけん】勝ったら「進行改善コース」へ。負けたらそのまま進む
48. 認知症カフェに家族みんなで参加して、楽しく交流したよ
49. ご飯まだ？また食べさせてくれないの？
50. お風呂に上手に入れるよう、ヘルパーさんが来てくれた

4 常に介護が必要（身体の障害も複合する時期）

ゴール！

認知症のことをたくさん学べましたね。みんなで認知症にやさしいまちを作っていきましょう！

51. 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な
52. 誰か施設に遊びに来てくれた。誰だろう？おふくろかな？
53. 【脳トレで予防】100－7は？さらに－7は？さらに－7は？
54. 病院まで行けないけど、お医者さんや看護師さんが来て、診てもらっているよ
55. 【体操で予防】早口ことば「よぼよぼ病予防法」を3回言ってみて！
56. 施設で短期間泊まった。その間、家族はゆっくり過ごしたよ
57. 歩けないけど車イスを借りたら外出できるようになった。今年も一緒にお花見に行こう
58. 訪問入浴。寝たままでもお家でお風呂に入れるんだって
59. 特別養護老人ホームに入居して、みんなと仲良くなったよ
60. みんなで一緒にご飯を作って食べた。自分も盛り付けを手伝ったよ

施設コース

61. グループホームに入所したら、仲間ができたよ
62. 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！）
63. 【サイコロふって】偶数なら「施設コース」へ　奇数なら「在宅コース」へ

在宅コース

64. 徘徊してしまうので、GPSを利用したり、服に名前を書いてます
65. 顔なじみのデイサービスの職員さんがヘルパーさんで家にも来てくれた
66. おじいちゃんが家に帰ってきていない。どうしよう
67. 夏なのに冬の服を着ているよ
68. 【体操で予防】息を3秒吸って3秒とめる。9秒かけてゆっくりはく

制作：長久手市福祉部長寿課　｜　編集・デザイン：ユーアイデザイン　｜　平成30年2月作成【禁無断転載】
＊この「認知症456」に関するお問い合わせは、電話0561-56-0639（長寿課）
＊この「認知症456（すごろく）長久手版」は、「水戸市 認知症456（すごろく）」を原案に作成しました

認知症についてのご質問や心配ごとなど、お気軽にご相談ください ▶
［長久手小・東小・北小学校区］長久手市社会福祉協議会 地域包括支援センター　電話 0561-64-1155
［西小・南小・市が洞小学校区］愛知たいようの杜 地域包括支援センター　電話 0561-64-5174