

# ぼくのおばあちゃんの認知症アドベンチャーすごろく

おばあちゃんが認知症という病気にかかってしまいました。認知症になるとさまざまな原因で記憶力(物を覚える力)や理解力(考える力)が低下してしまうので、今まで通りに生活できなくなってしまいます。これからおばあちゃんにどんな日々がやってくるのかすごろくで追いかけてみましょう。

**スタート!**

誰か財布持っていかなかったかも

認知症かなあ...

ひとり暮らしのおばあちゃんから、サイフがないと夜中に電話が...

**GO!**

いつも元気でしっかりしていたおばあちゃんに元気がない

ボケてしまったかな...

そんなことないって...

ゴミ出しの日をおばあちゃんがまちがえた(何回も!)と近所からクレームが

カーカー

母、市役所で相談する。病院で「認知症」の診断を受けたのち、おばあちゃんが使えるサービスをケアマネジャー※1さんに教えてもらうことができた

代りにゴミを出してもらうサービス使いましょう

**けんこう体操**

市役所の「けんこう体操」に参加。友達が増えるおばあちゃん

**入院**

リハビリをがんばれば最短で退院も

▶ 1~3がでたら **5マスもどる**

長引くと認知症がすすみ、筋力も低下

▶ 4~6がでたら **お家か施設**を選んで、**1マスすすむ**

もう一度サイコロを振る

**お家** 家族と **いっしょに暮らす** (デイケアサービス※3利用)

母はおばあちゃんの介護を24時間するために仕事をやめた

**施設** 介護と医療が整った **老人ホームに入る**

おばあちゃんに合わせたきめ細かい介護と医療にはお金がかかる

よいしょっと

自分でできることはがんばらないと...

いつも仲間とプロのスタッフに囲まれて安心

おむつかえますよ

だんだんと寝たきりの時間が増えてきた

おむつかえますねー

**ゴール**

いろんな人に見守られさびしくないさいご

「おばあちゃん、おつかれさま!」

家族でおいしいごはんを食べに行った。おばあちゃんはおしゃれしてる

僕があげたバッグやね

そっけ?!

「けんこう体操」でトイレにまにあわず。もう行きたくないとお怒りのおばあちゃん

あんなどこ二度とイヤ!!

**1回やすみ**

だれか...あ

転倒して、脚の付け根を骨折!

**1マスすすむ**

家族の名前がわからなくなる。でも前よりなんだかやさしい笑顔

どちらさん?

コンロの火の消し忘れ。ナベが真っ黒に

ああ、火事!!

**7マスもどる**

夜中の電話が急増!! おばあちゃん、さびしいのかな...

ちょっと見にきてーな

えー!!! 夜中やで...

エアコンをつけるのを忘れた。熱中症でたおれて入院!

**5マスすすむ**

デイサービス※2に行き始めたおばあちゃん。けっこう楽しそう

うらやま

ここではイ千バンお若いですよ

## 認知症のおもな症状

- **短期記憶障害** (たんききおくしょうがい)  
昔のことは覚えているが、さっきあったことを忘れる
- **見当識障害** (けんとうしきしょうがい)  
人、場所、時間がわからなくなる
- **失語** (しつご)  
ことばがわからなくなる
- **失行** (しつこう)  
ご飯の食べ方など動作ができなくなる
- **失認** (しつにん)  
ご飯、道具などの物や状況がわからなくなる

## 用語の説明

- ※1 **ケアマネジャー**: 介護や支援を必要とする人のお手伝いをする人。どのような介護サービスを受けることができるかなどの相談に乗ってくださいます。
- ※2 **デイサービス**: 自立した日常生活を送ることができるよう支援するための日帰りで利用する通所介護サービス。
- ※3 **デイケアサービス**: 医師の指示のもとに行われるリハビリ中心の日帰りで利用する通所介護サービス。

実は **SDGs!**

**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**

3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING

SDGsとは「Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)」の略称。2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す17の国際目標です。本取り組みは目標No.3「すべての人に健康と福祉を」に該当します。

## 心はそのまま

症状の現れ方はひとそれぞれ。「認知症のおもな症状」の表にあるような症状がすべて現れることもあるし、ある特定の症状だけが現れることも。だけど、どの人にも共通なのは、心はそのままということ。うれしい、恥ずかしい、誰かの役に立ちたいといった気持ちはなくなる。そして、記憶がなくなったり、ものがわからなくなるといことはとても不安でさびしい気持ちになりやすいということ。いつも優しく支え合える誰かと一緒にいれば、安心できる。

## 皆さんに知ってもらいたいこと

### 2025年 日本の高齢者の5人に1人が認知症

団塊世代（1947～1949年生まれの人。戦後ベビーブームでたった3年の間にたくさんの赤ちゃんが生まれた）が後期高齢者（75歳以上）になるためです。認知症は後期高齢者以降の年齢で急増する病気なのです。

### 2025年 介護職が34万人不足

すぐろくに出てくる「おばあちゃん」には施設に入って手厚い介護を受ける選択肢もありますが、これからはお金を出しても介護してくれる人がなくなります。誰もが少しずつ介護に参加し、認知症について学んだり、月に1回でもボランティアをしたり、アルバイトをしたりすることでこの問題は解消していきます。

### 2040年 日本の人口に占める高齢者の数がピークに達する

その年までに団塊ジュニア（1971年～1974年生まれの人）が高齢者になるためです。ということは、それまでの間、日本の高齢者の割合はどんどん増え続けるということでもあります。今でも子供より多い高齢者が、もっとも増えていっても、誰もが安心して年をとり、元気で長生きしたいと思える世の中をつくらせていきたいですね！

参考 厚生労働省ホームページ <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201308/1.html>

## このチラシをつくったわけ

年をとり、できないことが増えることや亡くなるのは悲しいことですが、誰にでもいつか必ず起ります。もともとタブー視されているうえに最近では身近に体験する機会が減っています。学校でも人生の終わりを教わることはあまりありません。老いと死という自然の摂理に向き合うことで、今この時の生を見つめ、大切にしてもらえたらな、と思います。

また超高齢社会に向かって突き進む日本で、**認知症ケアの人材不足は最大の課題**といっても過言ではありません。お金を出しても介護してくれるプロはいない状況がもうすでに起こり始めています。ひとりひとりに何ができるのか、どうすれば誰も取り残さずに安心して年を重ねていけるのかを考えるきっかけにもらえたらと思います。ぜひご家庭でもお話してみてください。

### 日本いのちの花協会（有）

看護師、保健師が運営する民間企業。1992年設立。「高齢で持病があっても（認知症であっても）一人一人の生命の花が最期の時まで踏みにじられることがないように」を理念に、終末期ケアと医療の意思表示カード発行。認知症と看取りの専門有料老人ホーム「北白川の花の家」、居宅介護支援事業所、訪問介護事業所を運営。  
〒606-8222 京都市左京区田中樋ノ口町31 ☎ inochinohana@tkcnet.ne.jp  
日本いのちの花協会ホームページ <https://www.inochinohana.net/>

発行：日本いのちの花協会／文・イラスト：西原のリ子／デザイン：箱崎恵子 (k-co.design)

にんちしょう

# 認知症って どんなこと？



おばあちゃんの  
認知症  
アドベンチャー  
すごろく

ぼくの  
おばあちゃん  
どうなるん？



実は  
SDGs®!

ゲームをやりながら学んでみよう!

