

「ありがとう。みかんくん、モモちゃん。」

「おじいさんもおばあさんも、  
これからもなかよくしてね！」

にんちしょうは、<sup>もんだい</sup>みじかな問題です。

みんなも、<sup>うち</sup>お家<sup>ひと</sup>の人に

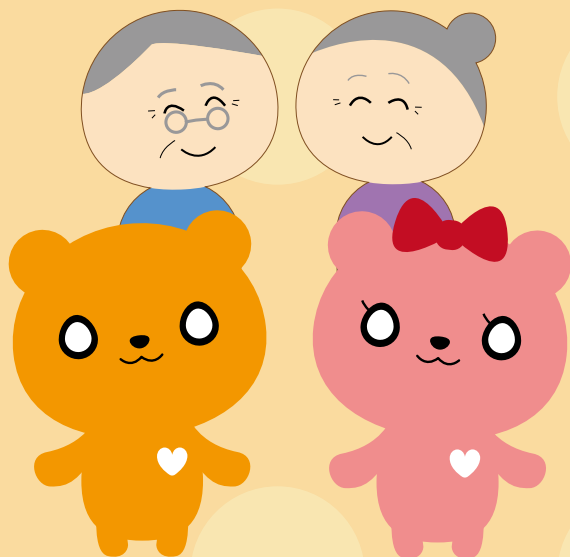
<sup>きょう</sup>今日<sup>おし</sup>べんきょうしたことを教えてあげてね！



にんちしょうってなんだろう？

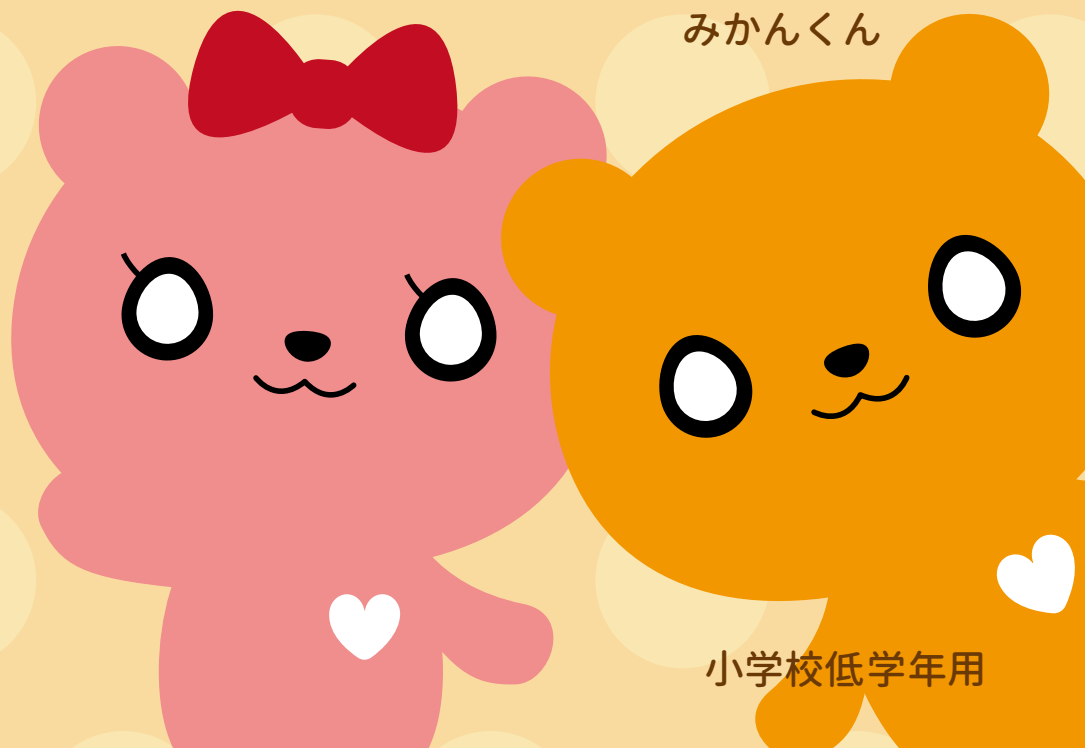
みかんくんとモモちゃんの  
にんちしょうのお話<sup>はなし</sup>

おしまい



モモちゃん

みかんくん



もっとくわしく知りたい時は、  
かながわ<sup>にんちしょう</sup>認知症ポータルサイト

<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/u6s/cnt/f6401/>

を見てみてね！



神奈川県  
認知症の人と家族を支えるマーク

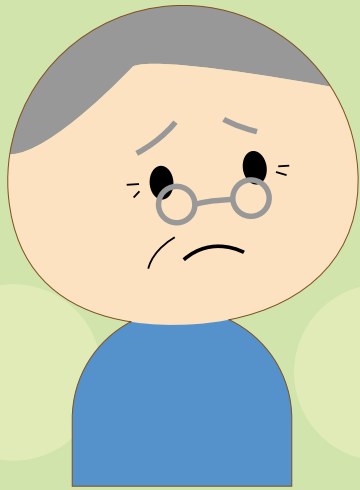
神奈川県 高齢福祉課  
☎045-210-4846(直通)



制作：横浜デジタルアーツ専門学校  
総合デザインゼミナール  
認知症の方とその家族を支援する活動を  
啓発するプロジェクト  
2019年2月作成

小学校低学年用

※コグニサイズは国立研究開発法人国立長寿医療研究センターが開発した  
コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた運動プログラムです。



## ★もっとチャレンジ!

できたらむずかしい問題や運動にも  
チャレンジしてみよう!

しりとり  
をする



スキップ  
をする



さかな なまえ  
魚の名前  
を言う



あしぶみ  
+手をたたく

まちがえても大丈夫!  
みんなで楽しくやろうね

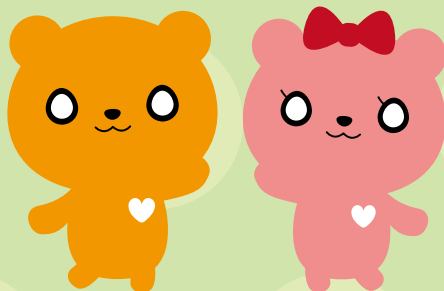
できたかな?  
家に帰ったら、  
お家の人にも教えてあげてね!



# ※ コグニサイズをやってみよう!

## ステップ1 体を動かそう!

りょうて おお げんき  
両手を大きくふって、元気よく  
あしぶみをしよう!



みかんくんとモモちゃんは、  
おじいさんの家にあそびに来ました。

「おじいさん、あそぼう！」  
おじいさんはこまった顔をしています。

「おじいさん、どうしたの？」  
「おばあさんが、にんちょうになってしまったんだ…。」

## ステップ2 頭も使ってみよう!

あしぶみをしながら、動物  
の名前を言ってみよう!

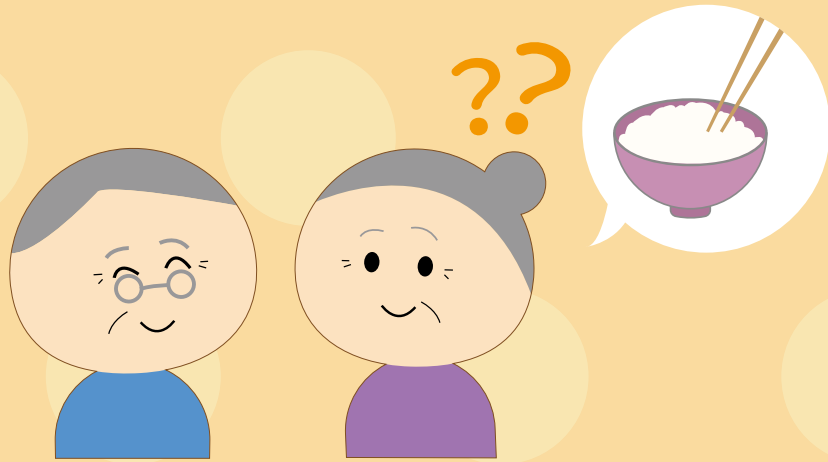


にんちょうになると、ごはんを食べたことや  
わたしたちとあそんだことをわすれてしまったり、  
家にかえれなくなったりすることがあります。

たくさん言えるかな?



「みかんくん、モモちゃん、どうしたらいいかな？」  
「ぼくたちにまかせて！」



「ごはんを<sup>た</sup>食べたことをわすれても、  
ごはんができるまで、いっしょにあそぼうと  
やさしく<sup>こえ</sup>声をかけてあげてね」

「<sup>しっぱい</sup>失敗してもおこっちゃダメだよ！  
<sup>じぶん</sup>自分たちもおこられたらいやな<sup>きも</sup>気持ちになるよね」

「おばあさんが一番<sup>いちばん</sup>こまって<sup>かな</sup>悲しい<sup>きも</sup>気持ちに  
なっているから、やさしく声をかけてあげてね」

おじいさんはうれしそうです。  
「<sup>こんど</sup>今度、ともだちにも<sup>おし</sup>教えてあげよう」  
「だったら、コグニサイズも教えてあげようよ」

「コグニサイズ？」  
コグニサイズは、<sup>あたま</sup>頭と<sup>からだ</sup>体をいっしょにつかって  
にんちしょうになりにくくするたいそうです。

「いっしょにやってみよう！」