

★私が調べるテーマ

認知症の人がスマイルハートになれるために

★このテーマについて思っていること・このテーマを選んだわけ

- ・おじいちゃんが認知症になったと聞いて、認知症についてももっとくわしく知りたくなったから

★わたしが考えたいこと・知りたいこと・き問・はてな

- ・認知症ってなんだろう？
- ・認知症の人はどんなことでこまっているのかな？ 気をつけることはどんなこと？
- ・どのように声をかけて、サポートするといいのかな？

★き問や、はてなについて調べてわかったこと

認知症は、いろいろな原因（げんいん）で脳（のう）の細胞（さいぼう）が死んでしまったり、脳の働きが悪くなる病気。**認知症はだれにでもおこる病気**で、85歳以上（いじょう）になると**4人のうち1人**はかかると言われている。

認知症(にんちしょう)になるとおこること

「時間や日にちがわからなくなる」「場所がわからなくなる」「人がわからなくなる」
「おぼえられない・わすれてしまう」「元気がなくなる・おこり出す」

認知症の人や、お年よりがいる家で注意すること

- ・ちょっとした段差（だんさ）でもつまずきやすい。・・・家の中をチェックする
- ・のどにつまりやすい食べものに注意する。
- ・認知症について**きちんと知って**、認知症の人やその家族の人を**温かく見守ることが大切**
- ・認知症の人がこまっていたり、うまくできないことがあったりしているとき
→その人をせめたり、しかったりしないで、**その人の気持ちになって**やさしく、せつすることが大切

・**認知症を予防して、認知症の人が楽しめるコグニサイズ**とは
運動で健康な**体作り**をしながら、**頭を使って脳のはたらきを活発にする**
ためのトレーニング。**楽しく、むりなく**取り組めることが大切



★調べて気づいたこと・思ったこと

・お年よりになると認知症になる人がとても多いことがわかりました。**認知症の人やお世話をする人がみんなスマイルハート**になれるように、認知症のことをもっと知りたいと思いました。わたしも認知症サポーターになりたいと思いました。