

## 3年生の総合的な学習のテーマ

みんながスマイルになれる福祉について学ぼう

そして

行動をおこそう！

# 学習活動の計画

- ・福祉ってなんだろう？ 福祉の意味を知ろう！
- ・テーマについてイメージをふくらませよう！
- ・共通テーマについてみんなで話し合おう！

共通テーマ「身近にあるUD（ユニバーサルデザイン）さがし」

- ・わたしがいいなあと思ったUD発表
- ・私のテーマを決めよう！
  - ・テーマについてイメージをふくらませよう！
  - ・知りたいこと・ぎもん点・自分の予想をメモしよう！
  - ・一番知りたいことを決めよう！
  - ・本やインターネットのホームページから情報を見つけよう！
  - ・見つけたことを、自分の言葉でメモしよう！
- ・調べたことをわかりやすいレポートにまとめよう！
  - ・紙のレポートにまとめよう！
  - ・タブレットでまとめよう！
- ・聞き手をひきつけるプレゼンをしよう！

わたしが調べるテーマ

# 認知症の人が スマイルハートになれるために

このテーマに決めた理由

# 認知症の人が スマイルハートになれるために

わたしが考えたいこと・知りたいこと・疑問・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？
- ・ 認知症の人にはどのように声をかけて、サポートするといいのかな？
- ・ お年よりのことや認知症のことがよく分かる  
ホームページ [ここ](#)

# 認知症(にんちしょう)とは

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です。。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ます。

# 認知症(にんちしょう)になるとおこること

※おこることは人によってちがいます。たとえば・・・という例です。

## 「時間や日にちがわからなくなる」

- 時間や日にちがわからなくなって、「今日は何日？何曜日？」と何回も聞かれたりするよ。そうなるともち合わせなんかもむずかしいよね。

## 「場所がわからなくなる」

- 散歩に出かけても道にまよって、家に帰ってこれなくなったり、家の中のトイレの場所がわからなくなったりするよ。

## 「人がわからなくなる」

- 自分の子どもを自分の母親や父親とまちがえたり、親しい人なのに「どなたですか？」と聞いたりするよ。

## 「おぼえられない・わすれてしまう」

- さっき聞いたことや話したことでも、すぐわすれてしまうので、何度も同じことを聞いたり、話したりするよ。

## 「元気がなくなる・おこり出す」

- いろいろなことがわからなくなる病気だけど、自分の頭に何かおかしいことがおこっているとは感じているんだ。だから、とても不安になって元気がなくなることもあるよ。それから、大事なものをしまった場所をわすれてしまうと、だれかがとったのではないかと思いこんでおこり出したりすることもあるよ。



認知症の人や家族を応援しよう！

みんなで学ぶ  
にんちしょう  
**認知症ガイドブック**

認知症って  
なんだろう？

??



一緒に考えてみよう！

小学校高学年用

にんちしょう

# 認知症ってなんだろう？

認知症とは、いろいろな原因で記憶力いん おく (ものを覚える力)や理解力かい (考える力)が低下してしまい、今まで通りに生活できなくなってしまう状態じょうたいのことです。

わす  
物忘れと認知症はちがう！

物忘れはヒントがあれば思い出すことができますが、認知症は体験けんしたこと自体を忘れてしまいます。

自分がどこにいるか  
わからない

小さな変化へんに  
混乱こんらんしてしまう

計画を立てるのが  
むずかしい





# 認知症サポーターってなに？

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族をみんなで見守るのが認知症サポーターです。

ちいき地域でやっている講座で認知症について勉強すると、認知症サポーターになることができます。オレンジリングはサポーターの目印です。

認知症の人が、住みなれた地域で、安心して自分らしく住みつづけられる社会にしましょう！

認知症の人や家族を温かい目で見守ろう！



認知症の人や家族を温かい目で見守ろう！

ぼくたちも勉強できるよ！

小学生や中学生でも  
サポーターになれるのね



クイズに挑戦してみよう！

# せつ 認知症の人との接し方クイズ

①病院に行こうとしない

- A. うそをついて連れて行く
- B. お医者さんに相談する



②前はできたのに料理ができなくなった

- A. 苦手なところを手伝う
- B. 味がちがうとはっきり言う



③おさいふがなくなったと言っている

— 自分の考えを書いてみよう！ —

かいご  
介護をする家族の気持ち

近所の人に言うの  
ゆうき  
勇気がいるな

同じ立場の人に  
話すと楽になるな

会社を休んで介護  
めいわく  
したいけど迷惑かな



まわりの人たちの理解がとても大切！

## 心のバリアフリーと人間杖<sup>つえ</sup>

認知症の人を支えるには、障がい  
を理解してさりげなく援助<sup>えんじょ</sup>できる  
「人間杖」が必要です。

地域みんなであたたかく見守る心  
のバリアフリー社会を作るのが、  
認知症サポーターの役割です。

地域で見守ることで認知  
症の人でも安心して暮らせ  
るよね！



だから認知症サポーターが  
必要なのね！



# ちようせん コグニサイズに挑戦!

## コグニサイズ※って?

運動で健康な体づくりをしながら、頭をつかって脳のはたらきを活発にして認知症になりにくくするエクササイズです。楽しく取り組んでみましょう!



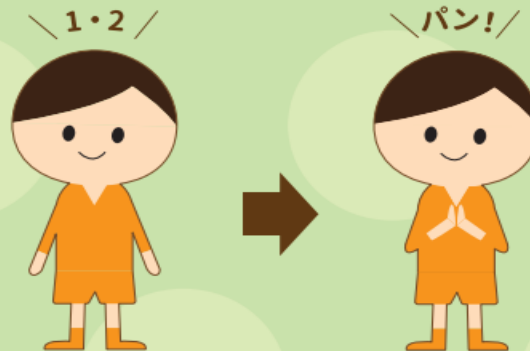
いっしょ  
家族と一緒に  
やってみよう!

### STEP1 コグニション(頭を使う)

両足で立って1から順番じゆんに数を数え、3の倍数で手をたたこう!

#### ★ポイント

手をたたくときは、声は出さないようにしよう!



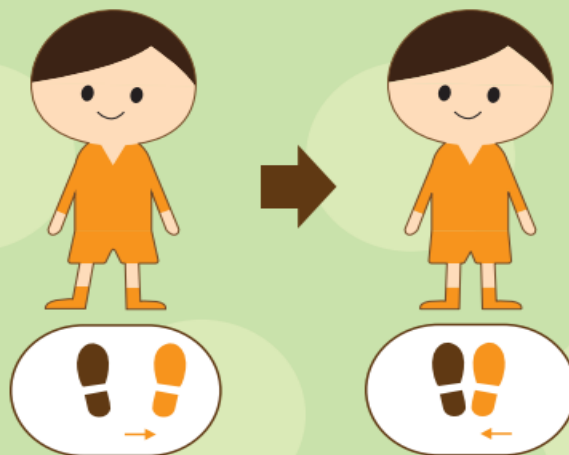
### STEP2 エクササイズ(体を使う)

ステップを覚えよう!

- ①右足を右に出してもどす
- ②左足を左に出してもどす

#### ★ポイント

- ①と②をくりかえそう!



間違えても大丈夫！  
みんなで楽しくやろうね



### STEP3 コグニサイズ(頭と体を使う)

コグニションとエクササイズを  
いっしょにやってみよう！  
数は元気よく数えよう！

★ポイント  
ここまでできたらステップアップ！  
しりとりをしたり、難しいステップ  
にもチャレンジしてみよう！

Start!



※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。