

「かたの認知症カルタ」

- 子どもから大人まで、認知症について遊びながら楽しく正しく理解するために作成されたカルタです。
- 読み札と絵札は市民の皆様から公募し、認知症の当事者や介護者家族、支援者により選定されました。
- 同じ頭文字で始まる札がたくさんあります。絵をよく見て遊びましょう。

(札の下の数字が同じものが正しい組み合わせになります。)



〈作り方〉

- ご自宅のプリンターで紙に印刷し、切り取ってお使いください。
- コピー用紙ですと破れやすいので、カルタと同じサイズに切った厚紙や段ボール等に貼ることをおすすめします。

〈カルタご利用上の注意〉

- 本カルタの読み札（川柳）および絵札（イラスト）の著作権はすべて交野市地域包括支援センターに帰属します。
- 本カルタの改変、再配布、販売などをご遠慮ください。

★この一覧をカルタ遊びの補足説明にご活用ください

1	あらいやだ 洋服ダンスに フライパン	認知症になると、物の場所がわからなくなったり、違う場所にしまってしまうことがあります。そんなときはせめるのではなく一緒に探したり、やさしく教えてあげると安心してもらえます。
2	『ありがとう』 その言葉は 忘れない	認知症になっても、「ありがとう」と伝える気持ちは忘れません。「ありがとう」と言ってもらえたら嬉しいし、やさしくしてあげることが大切です。
3	あるあると はまゆりの会 泣き笑い	「はまゆりの会」は、認知症の人の家族が集まって話す場所です。困ったことや嬉しいことを一緒に話し合い、笑ったり涙を流したりして支え合います。
4	あれはどこ いつもさがして かばんみる	認知症になると、物の場所を忘れて何度も探すことがあります。カバンの中を何度も見てしまうこともその一つです。周りの人はやさしく手伝ってあげましょう。

5	家出たが 帰る所が わからない	認知症の人は、自分の家に帰る道がわからなくなって迷うことがあります。迷子にならないように家族や近くの人が見守ってあげることが大切です。
6	SOS ネットワークを 活用し	交野市では、認知症等で行方が分からなくなった人をできるだけ早く発見するため、見守りシールを配布しています。行方不明になった際には、関係機関に捜索の協力を依頼し、迅速な対応につなげます。
7	おしゃべりし 物ふえていく 詐欺にあい	認知症の人は詐欺などのトラブルにあうおそれがあります。知らない人には注意して、心配なときは家族や周りの人に相談しましょう。
8	お年玉 あげたの忘れて またあげる	同じことを何度も繰り返すことが認知症の特徴の一つです。たとえば、お年玉をあげたことを忘れてまた渡してしまうことがあります。家族も優しく受け止めましょう。
9	おめかしし 今日も行くとよ ディサービス	デイサービスは、お年寄りがごはんを食べたり、お風呂に入ったり、おしゃべりをして楽しくすごす場所です。おしゃべりすることでデイサービスに行くことを楽しみにしていることが伝わってきます。
10	買い物で お金払えず 困ってる	認知症になると、買い物の時にお金の使い方がわからなくなり困ることがあります。そんな時は家族や周りの人がたすけてあげましょう。
11	帰りたい はい帰ろうね ひとまわり	認知症の人は知らない場所などで「家に帰りたい」と強く思うことがあります。そんなときは近くを少しだけ一緒に散歩すると安心してくれます。
12	「聴いてんか」 大事な話し 何回も	同じ話を何度もすることがあります。根気よく聞き、話を受け止めることで安心します。話すことで気持ちが落ち着く場合もあるので、優しく付き合ひましょう。
13	ここおいた 私の財布 どこいった	財布や大切な物の置き場所を忘れることがあります。置き場所にラベルを貼ったり、困っているときは一緒に探してあげましょう。
14	ごちそうさま 10分後には ごはんまだ	ごはんを食べたことをすぐに忘れてしまうことがあります。「さっき食べたでしょ！」と否定せずに、おやつを少量用意したり、「今作っているよ」と気を紛らわせてあげましょう。
15	こんにちは あいさつしたが だれかなあ	知っている人の名前や顔を思い出せなくなることがあります。優しく自己紹介したり、笑顔で接しましょう。
16	サポーター 地域で見守る 応援者	認知症の人が安心してらせるように、地域の人たちが協力して見守っています。困ったときに助けられる人がそばにいることが大切です。
17	収集日 ゴミの分別 毎度きく	認知症になるとルールや予定を覚えるのが難しくなります。カレンダーに印をつけたり、家族と一緒に確認しながら出すと安心です。
18	それ聞いた 今日と言われた 娘から	同じ話を何度もすることがあります。家族は根気よく話を受け止め、本人の不安な気持ちを受け止めましょう。

19	誰でもが 気軽に集える にじ★カフェ	にじ★カフェは誰でも自由に来られる場所で、認知症の方が安心して過ごせる場です。地域の人と交流し孤立しないようにします。
20	長女見て あの可愛い子 どこの子や	認知症の人は家族や知っている人を見ても誰だかわからなくなることがあります。そんなときは怒ったり悲しんだりせず、やさしく接することが大切です。
21	使うより 探す時間が 多くなり	認知症の人は物の場所を忘れやすくなります。使いたい物を探すのにたくさん時間がかかることがあります。見つける手助けをすると安心します。
22	伝えたい 認知症の 私から	認知症になっても自分の気持ちや大切にしている思いは変わりません。ゆっくり話を聞き、理解しようとする姿勢が大切です。
23	出かけたい 私の場所へ 連れてって	好きな場所や馴染みの場所に行きたい気持ちは強いです。行きたい場所を尊重して、一緒にでかける時間を作ってあげましょう。
24	「どなたか存じませんが」と娘にお礼	家族の顔が分からなくなっても親切にしてくれたり、助けてくれた人には感謝の気持ちを持っています。その気持ちを大切にしましょう。
25	どなたさん？ 今朝もたずねる 父いとし	認知症で人の名前や顔を忘れてしまうことがあります。心の中では家族を愛してることに変わりはありません。やさしく接してあげましょう。
26	土曜日に 今日何曜日？ 月曜日	曜日や日付が分からなくなることがあります。何曜日かわからなくてもイライラせず、やさしく伝えてあげるのが大切です。
27	何もかも 出来ないんだと 決めないで	認知症でもできることや得意なことはたくさんあります。できないことにばかりに目を向けず、できることを一緒に探し、本人の自信を育てる関わりを大切にしましょう。
28	なんでかな レンジの中に かぎがある	物をちがう場所にしまってしまうことがあります。たとえば、レンジの中にかぎが入っていることも。見つけたら「ここにあったね」とやさしく教えてあげてください。
29	認知症 地域でささえる 輪をつくろう	認知症の人やその家族が安心して暮らせるように、地域の人たちが協力して支えることが大切です。みんなで見守りの輪を広げましょう。
30	認知症 昔はひみつ 今オープン	以前は認知症を隠すことが多かったけど、今は理解を深めてオープンに話し合えるようになりました。認知症について話すことは大切です。みんなで知って助け合える社会を作りましょう。
31	徘徊も 冒険者には 理由（わけ）がある	歩き回ることには理由があります。「どこかに行きたい」「何かを探している」などの気持ちがあります。むりに止めるより、安全に見守ることが大切です。
32	はまゆりは 介護者家族の 憩いの場	「はまゆりの会」は、認知症の人の家族が集まって話す場所です。介護をしている人たちが情報交換や悩みを共有し、お互いに支えあう大切な場所です。

33	ひと休み やすらぎ支援 家族にも	家族だけで介護を続けるのは大変なので、支援や休む時間を作ることが大切です。やすらぎ支援員が訪問することで、介護をする家族も気分転換し、リフレッシュすることが必要です。
34	ふときづく わたしはだあれ おしえてよ	自分の名前や家族のことが分からなくなることがあります。そんなときはやさしく名前や関係を教えてあげると安心します。
35	満月に 母は何度も 感動し	同じことに何度も感動したり喜んだりすることがあります。「わあ、きれいなお月さま！」と毎回うれしそうに言うのは、心が元気なあかしです。小さな幸せを大切にしましょう。
36	メモを取る 楽しい思い出 忘れずに	認知症になると物忘れが増えるので、楽しい思い出や約束を書き留めると安心です。メモを活用してくらしを助けましょう。
37	もの忘れ 困った時は 包括へ	認知症や介護の困りごとは一人で悩まず、地域包括支援センターに相談しましょう。色々な支援サービスの情報や介護の工夫を知ることができます。
38	約束を メモした紙は どこだっけ	メモを書いた紙をなくしてしまうことがよくあります。メモはきまった場所に置くように習慣づけたり、メモを探しているときは一緒に探してあげましょう。
39	リモコンの 操作分からず 使えない	リモコンの使い方が分からなくなることがあります。ボタンが多くて難しく感じてしまいます。ゆっくり一緒に教えてあげましょう。
40	わが妻に 話しかけたら 「あんただれ？」	家族でも分からなくなることがありますが、心の中では大切に思ってくれています。「だれだっけ？」と言われても、焦らずに受け止めましょう。
41	忘れても 笑顔でいれる 世の中に！！	認知症で忘れてしまっても、みんながやさしい気持ちで助け合えたら、笑顔があふれる地域社会になります。
42	忘れゆく 可愛い母が 愛おしく	記憶が薄れていく母親を愛おしく見守る気持ちは、とても大切な家族の思いです。思い出は少しずつ消えても、「大好きだよ」「ありがとう」という気持ちはずっと残っています。



〈お問い合わせ〉

交野市地域包括支援センター

〒576-0034 交野市天野が原町 5-5-1 (ゆうゆうセンター1階)

TEL : 072-893-6426 FAX : 072-895-1192

e-mail : suishinin@katano-shakyo.com