

特定非営利活動法人

認知症予防ネット通信

人生100年時代を

どう生きるか？

理事長 平田 研一

2019年10月18日～20日の3日間、名古屋国際会議場で第9回日本認知症予防学会学術集會が行われました。メインテーマは「本人・家族を中心とした認知症予防」、当法人関係では高林實結樹名誉理事長、加藤良江認定講師（一般社団法人みんなの認知症予防ネット）と同「グループの永井かおり様、神内千恵子認定講師が発表されました。お忙しい中で準備され素晴らしい発表を行われたことに心より敬意を表します。

日本の高齢化率は2018年9月時点で28.1%、既に「超高齢社会」を超えて高齢化が進んでいます。2060年の推計では38.1%と超高齢社会になります。お年寄りが増えるわけではありません。若い世

代が減るのです。急速に進展する高齢化は若い世代の減少が原因です。

下表は、内閣府が全国の55歳以上の男女あわせて3,000人に行った「平成29年 高齢者の健康に関する調査結果」からの抜粋です。

生きがいを感じていない方が13.2%、この中の多くが認知症になっていくのではないかと心配ですが、男性の85%、女性の80%が身体的には何の問題もないことも調査結果で明らかになっています。

高齢化は対策すべき課題ではありません。何気なくこの言葉を使ってお年寄りに肩身の狭い思いをさせている今の風潮を見直し「8歳になっても、100歳になっても今が一番安心」といえる社会を作ることが重要です。

「みんなの認知症予防ゲーム」で、笑顔で生き生きと幸せに暮らしている社会を実現しましょう。



(11) 現在の生きがいを感ずる度合い (Q30)

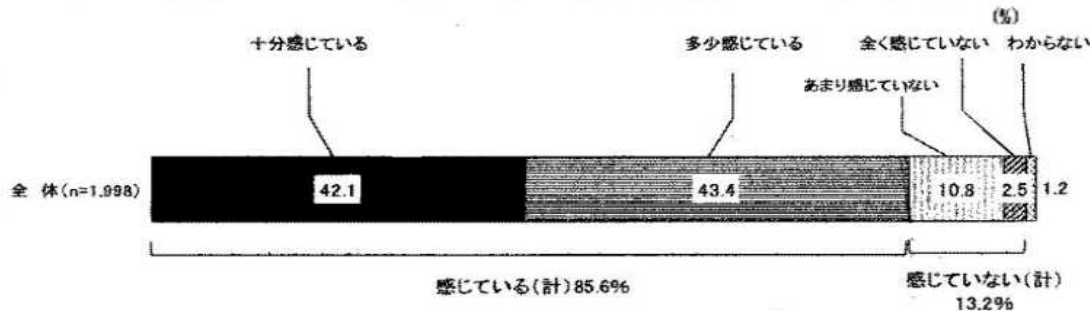
Q30 あなたは、現在、どの程度生きがい(喜びや楽しみ)を感じていますか。(○は1つだけ) (n=1,998)

- | | |
|-------------|------------|
| 1 十分感じている | 4 全く感じていない |
| 2 多少感じている | 5 わからない |
| 3 あまり感じていない | |

現在、生きがいを「十分感じている」は42.1%で、「多少感じている」(43.4%)を合わせると、8割以上が生きがいを『感じている(計)』。

一方、生きがいを「全く感じていない」は2.5%、「あまり感じていない」は10.8%である。

図表 2-3-11-1 現在の生きがいを感ずる度合い(Q30) (択一回答)



- 都市規模別：大きな差はみられない。
- 性別：大きな差はみられない。
- 性・年齢別：女性の60～64歳で、生きがいを『感じている(計)』(94.4%)が9割を上回っている。
- 健康状態別：健康状態が良い層ほど、生きがいを『感じている(計)』が高い。



2019年11月15日
編集・発行
NPO法人
認知症予防ネット
〒611-0002
京都府宇治市木幡
南山15-200

電話
080-3851-8199
FAX
0774-33-8199
メール
n.yobo.200409@gmail.com
HP : <http://www.n-yobo.net/>
FB : <https://www.facebook.com/yobo.net/>
Blog:<http://www.voluntary.jp/web>

秋の One Day Special 2019



9月8日(日)KBS京都ホール(京都市上京区烏丸通上長者町)で「秋のワンデイスPECIAL 2019」が開催され、KBS 京都ラジオの公開生放送が行われた。イベント9時～16時のうち、午後1時から2時の1時間「京都府人権啓発推進室提言 共生社会の実現へ。私たちの身近な人権について考える」という番組で、府の取組や人権啓発イベントなどで府と協働しているNPOと一緒に、共生社会の実現に向けて、日常生活での何気ない一コマを取り上げ、人権について考えていく内容の公開生放送をした。出演は「きょうとCAP～子どもの人権・暴力防止」「チャイルドライン京都」「Saiut サリュ」「京都コリアン生活センターエルファ」「NPO法人認知症予防ネット」「公益財団法人関西盲導犬協会」。



また、KBS ホールのブースでは、人権に関するパネル展示やユニバーサルデザインに関するクイズコーナー、啓発グッズのプレゼント、NPOの活動紹介やフェアトレードコーヒー、野菜、コリアンフードの販売など盛りだくさんの内容であった。

パネルディスカッションの感想

今回のイベントでは、人権問題といっても様々な分野があることを知りました。私たちの活動でも認知症予防という名称を使うと、認知症当事者を排除するように誤解する人がおられます。認知症予防には重度化予防を含んでいますが、誤解と偏見から必要以上に敬遠されます。それぞれの立場で活動されている皆さんと連携して相互理解を深めることの必要性を感じました。 平田研一理事長



「みんなの認知症予防ゲーム」の紹介

「みんなの認知症予防ゲーム」20種類の中から、運営委員のリードで一人で出来る「指を折って数える、グッパ体操、でんでん虫」などを紹介し、満場の関心を得た。(壁際で立ったままゲームに参加)



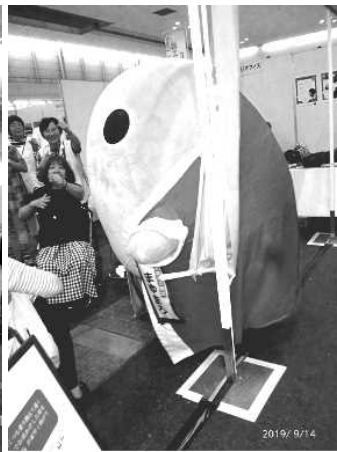
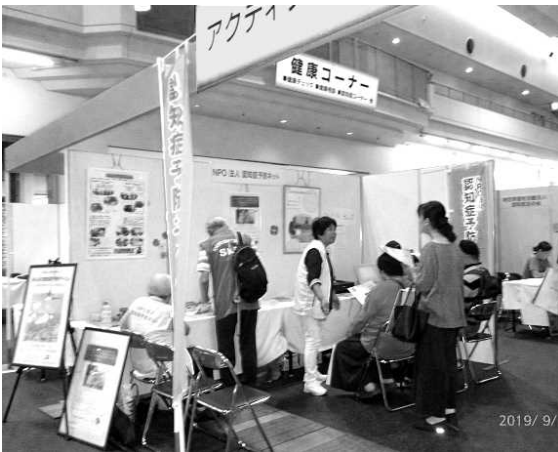
SKY Fureai Festival 2019 9/14・15 10:00~17:00 (15日は16:00まで) 京都パルスプラザ

世代を超えてつながろう！ 人生100年 新時代

9月14日(土曜日)・15日(日曜日)「SKY ふれあいフェスティバル2019」が京都パルスプラザ(京都府総合見本市会館)で京都府・(公財)京都SKYセンター・(福)京都府社会福祉協議会・京都新聞主催で開催された。目的は、高齢者をはじめ府民の健康の保持・増進、ふれあい、生きがいづくりの意識高揚を図るため、毎年 京都府が企画している。甲子園球場グラウンドのほぼ半分の面積になる会場一杯に、府下一円から各種団体や業者が参加し、展示、演技、情報提供、相談、年齢を問わずの参加体験出来るゲームや運動、各地の名産の販売などで、2日間大賑わいであった。



「認知症予防ネットのブース」アクティブ団体の部門・健康コーナー



ブースに来訪「まゆまる」京都府広報監。年齢推定2000歳。



タッチパネルでもの忘れテスト
「伏見もも丸」君。お城まつりの広報大使。「家康殿をおもてなしするのじゃ」。



ステージでゲームの紹介

コーナーでゲーム指導



受講者の感想：体験から産み出された技術手法に自信、確信から生まれる迫力、説得力を感じました！テクニックを教えるのではなく、創始者が内面から発する想いが活きたご指導に！ホンマモンは違うなあ！と感じました！

第4回全国リーダー研修・交流会

2019年9月28日(土)10:00~16:30

西本願寺 聞法会館

京都市下京区堀川通花屋町上る柿本町600番地 1



第4回全国リーダー研修・交流会は50名参加の下、10時~16時半まで下記のプログラムで開催された。

定刻、平田理事長の開会の挨拶に続いて認定講師の

経験、活動報告などの発表から始まった。

- ・リーダー養成講座に際し[心がけていること]などの発表約1時間(司会:佐々木理事) ⇨
- ・高林名誉理事長による実技研修約1時間(昼食・全員会館内レストラン)
- ・近畿連絡会の報告
- ・交流会:約2時間半6人のグループに分かれ、意見交換と結果発表。
- ・アンケート記入



認定講師の皆さん

[認定講師の発表を熱心に聞くリーダーの皆さん]



「ゲームを始める前は(頭を深く下げて)こんな感じだったのに、終わる頃には(勢いよく手もあげて)こんな感じ」と教室の様子をお話する大分のモジュンダル由美子さん。



認定講師の発表内容は「リーダーへ贈る言葉」としても有意義なので、通信に掲載したく大会後、講師の皆さんに発表内容を纏めて通信原稿としてご提供願った。後頁に纏めて掲載しています。(編集部)

実技研修

講義「みんなの認知症予防ゲーム」は、頭の体操か？ 違いますよ！

NPO 法人認知症予防ネット 名誉理事長 高林実結樹

“認知症予防ゲーム”と言いますと、多くの方が簡単に「頭の体操」と言われます。

リーダーの皆さんは、予防教室に行かれた時に、主催者などから、そのような言葉で紹介された経験はありませんか？

その場合、聞き流しておられますか？なるべく聞き逃さないで、正しい解説を簡単に言って頂く「絶好のチャンス」と捉えて頂きたいのです。

俗に「頭の体操」というと、読み書き計算などの知識分野の鍛錬と解釈されているように思います。ですが、知識分野の向上が認知症の予防とは考えられません。

予防教室に参加される方は、年齢にかかわらず認知症を予防できるのかと期待、あるいは半信半疑で参加されると思います。世間一般で行われている学習療法やクイズなどとは違って、「みんなの認知症予防ゲーム」は、座位のままで脳全般の活性化を実現させる効果を目指しているのです。

いわゆる「頭の体操」だと教室関係者が認識されては困るので、上記のような解説も話せるようになってください。

みんなの認知症予防ゲーム」の第一目的は、認知症の予防ならびに改善です。ですから、単に「頭の体操」と紹介などで言われますと・・・

- ・知識の習得ではなく、脳の機能全般の活性化を目指しているのだ、

- ・足腰が弱って来ている方や車イスが必要な方も、半身麻痺などの後遺症がある人も、共にみんなで一つの輪になって、無理な運動を強いることなく全身の血流促進を促すことで、認知症の予防と改善を楽しみながら実現させるのだ、

- ・この効果は脳梗塞などの後遺症の改善にも役立つ。

- ・更に孤独に陥った人たちも社会性を取り戻される例がいくつも報告されている。

このような目的をもって、頭と体を同時に動かすゲーム療法なのだ・・・と、即座に話して頂きたいのです。

これが第4回のリーダー研修会、今日の課題です。



実 技 指 導

(ゲームその1 輪になってウォーミングアップ(指から腕の運動)の中から)

歌いながらグッパー

「右手はパーで前に出し、左はグーで胸にあてます」と言って全員を誘う。

「今度は反対で、左をパーで」と胸元の位置のままで、グーの形をパーに代えてから、「前に出し」と言いながら左手を前に伸ばす。一旦、前方で両手がパーになる。

「右はグーにして」と伸ばしたままの位置で言って、右手をグーの形に作ってから、「胸に当てます」と言いながら胸元に移動。 とは残念ながら、写真がありません。

是が基本動作なのですが、眼目は、指示する言葉の通りに手の形を変えて、動作と同時に行うことが肝要です。スローモーに、ユックリ復習して、動作と言葉が一致するように、練習をしてから、本番は楽しく行います。

リーダー養成講座でも同様に、受講生皆さんに一度で体得できるようにと願っている心が、写真の指先の開き方に現れていますよね。隣の人への指先の開き方が、やや不十分に見えるのは、吸収しようという心が現れているのです。伝えたいという心が、指の形に噴出しているのです。吸収は取り込みだから、指先も抱き込む形にと、心がそのまま表れていて面白いです。腕の筋肉が物語っているのは、伝えたい一心が、筋肉の力みに現れている、という事です。

可笑しいぐらいに、心が形に出るのですね。隣の方は、この瞬間に伝えねば、という噴出の心ではなくて、吸収なので、指も腕の筋肉までも、穏やかなのですね。リーダーは皮膚の下で、青筋を立てて、湯気がきつと立っていますよ～

(その2 輪になったままでスキンシップの中から)

「二拍子」 最近、明確な表現で2拍子の早いほうの進め方を「ツーセット方式」と称して、間違い無く有効にリードしていただけるようにしていますが、ここでは紙数の関係で割愛します。



「お手玉廻し」 お手玉回しのゲームは、お手玉を一人が1個ずつ、左手に載せて膝の上に固定し、右手で「つか」「んで」「右」「へ」と動作を4分割して、隣へ、隣へと回しながら、「お猿の駕籠屋」を歌います。しかし、リズムに乗りにくい人が同座された場合は、大げさな動作で、ギクシャクとロボットのような動きにすることで、段々リズムに乗れるように仕向ける方法です。



気持ち新たに人との繋がりを大切に

山口県下関市 波戸崎みゑ子

認知症予防ゲームの活動を「コツコツと小さなことを大きな愛」で始めてから、気が付けば十年目を迎えました。心が明るくなり笑顔になれる楽しいゲームなので、一人でも多くの方に明るい人生を送って頂きたい一心で、実践を重ね広めています。

そんな中、認定講師資格の情報が目に入り「受験してみたい」と言う気持ちが増し、昨年、自己研鑽の為に受験に臨みました。お陰様で合格することが出来ましたが、リーダーと講師の指導の違いに重みを感じており、これからがスタートだと思っています。気持ちを新たに前進あるのみです。

現在は、予防教室、養成講座、施設訪問、地域の自治会、サロン等障がいの有無に関わらず、すべての方が楽しんでもらえる出前講座を行っています。逆に私自身に元気を頂き感謝に堪えません。

ゲームを通して世の中が明るく楽しい平和な世界になることを願い、人との繋がりを大事にして行きたいです。

ゲームリーダーを養成する『NPO法人認定講師』の皆様へ
NPO法人認知症予防ネットは、2016年3月から、ゲームリーダー養成認定講師資格試験を行ってきました。『NPO法人認定講師』資格試験の目的は、①みんなの認知症予防ゲームの理論と実技を熟知した講師を輩出すること、②それにより、ゲームリーダー養成講座を、これまで以上に広く全国各地で開催し、みんなの認知症予防ゲームの普及に努めること、③ゲームの普及によって認知症の予防に資することにあります。
地域社会において「みんなの認知症予防ゲーム」のリーダーとして活躍して下さっている会員の皆様の中から、より多くの「NPO法人認知症予防ネット認定講師」が誕生し、全国各地でゲームリーダーの養成講座を開催していただけますことを切に願っています。

認定講師として自己研鑽を忘れない

熊本県人吉市 緒方貴美子

みんなの認知症予防ゲームとの出会いは、平成24年に人吉球磨ブロックの特別養護老人ホーム施設長会で高林先生をお招きした体験会でした。

鳥肌が立つほど感激しました。「やさしさをシャワーのように・・・」今までにない感覚でした。しかし、仕事をしていたためすぐには行動できませんでした。でも、どうしても諦めきれず、京都でリーダー養成講座を受講し、中村先生と出会いました。昨年の5月にオレンジカフェとして「Dカフェ青い鳥」を、人吉市第一号として立ち上げました。

その後中村先生に人吉に来ていただき「Dカフェ青い鳥」でみんなの認知症予防ゲーム体験会と、リーダー養成講座を開催しました。まだ、認定講師として養成講座の経験はありませんが、今後、認定講師として、みんなの認知症予防ゲームの真髄を疎かにすることなく、自己研鑽を忘れず、私らしく頑張っ参りたいと思います。皆様との出会い、大きな財産になりました。感謝。

「みんなの認知症予防ゲーム」の出会い

京都府綾部市 神内千恵子

私と認知症予防ゲームの出会いは、平成23年綾部市保健推進課が行った認知症予防ゲームリーダー養成講座でした。当時は、あかるく、あたまを使って、あきらめない「スリーA」と呼ばれていて20名が養成講座を終了しました。保健推進課では12回をワンクルーとして教室を行っており、養成講座を終了した方10名前後がボランティアとして参加しています。教室に参加されるお仲間さんが生き生きと変化されていく様子に感動して「これだ」とすっかり「みんなの認知症予防ゲーム」にほれ込みました。4年が経ったころ認定講師の試験があることを知り受験しましたが、ゲームリーダーとリーダーを養成する講師の違いをよく理解しておらず結果は不合格でした。2回目で認定講師となり現在は「京都府中丹文化事業団中丹ふれあいアカデミー」で、京都府北部に広くみんなの認知症予防ゲームを知っていただき、認知症を学び地域で支えていける「まちづくり」を目指したいと思っています。

講師の役目は

リーダーの第1歩に弾みをつけること

東京都府中市 加藤良江

講師の役目とは何かと考えた時、やはり活動して下さるリーダーを育てることに力を注ぎたい！と思いました。リーダー講座が終わったらそこで終わりではなく、むしろそこからがスタートです。

大切なことを忠実に伝えることは勿論必要ですが、リーダーを受講された方が、受講内容だけでお腹いっぱいになり、そのまま寝てしまっただけでは、もったいないと考えています。お腹いっぱいになったリーダーさん、少しでも早く消化して少しずつ道具を揃えながら活動を実践できるように、講座を受講して終りではなく、活動し始めるまでが講師の役目と感じています。

勿論どういうものかを知るためだけに、受講される方も少なくありません。しかし、入り口に立って一歩踏み入れたリーダーさんをチャンスと思い、巻き込んでいけるように如何に繋げていくか、そこが1番のポイントになります。そのためにはどうしたらいいのか、そこに特に重点を置いてリーダー育成に取り組んでいます。

認定講師資格試験合格後の活動について

滋賀県日野町 川上伸子

私は以前重度の認知症の方々を看護しました。当時は痴呆症と言われ、それに関する治療法も無い時代でした。それから数十年心の片隅には認知症の方との関わりをいつも求めていたように思います。

平成28年にリーダー養成講座を受講し「スマイルひの」と言うグループで活動していました。幸運にもこのゲームの良さや難しさをいつも話し合える仲間がいました。認知症予防ゲームを日野町内で広げるためには、もっとリーダーを養成しなければ、と言う思いも同じで、講師資格試験を受けました。資格を頂き4人で準備をし、ゲームリーダー養成講座を開催しました。色々準備をしたものの本番になるとポイントを話すところが分からなかったりし、次回への課題が沢山残りました。又、合格後にリーダーをする際に自分の中で何かしら変化が生じています。言葉では言い表しにくいのですが、模索中です。改めて認知症予防ゲームの奥深さを、今、感じています。

日野カルテットとして

滋賀県日野町 橋元成子

認知症予防ゲームを知るきっかけは、今の職場に勤務し、養成講座が開かれる時に担当者から紹介されたことです。そこから遡ること三年、福祉関連の雑誌でこのゲームを知り、近隣の地域で実施されているのを体験して、是非日野町でも広めたい、と強い思いで行政と交渉してくれた人がいてくれたおかげと感謝しています。

今、日野町では四人の認定講師がおり、養成講座やスキルアップ講座等、色々相談しながら行っています。仲間がいる事で、大きな安心とお互いのないものを補い合うことが出来ていると思います。また、普段の活動では「スマイルひの」という同じ思いの仲間と一緒に、町内を中心に介護施設を含め様々なところで笑顔を頂いています。

認定講師となっても大きな変わりはないのですが、今まで以上に「ゲームを正しく伝えられているか、お仲間さんの変化に気付いているかを意識するようになったのではないかと思います。

町で養成講座を始める

滋賀県日野町 平岡浩子

2018年、認定講師資格を取得しました。

両親が、認知症になり、介護について何の知識も資格もない私が、「みんなの認知症予防ゲーム」にあって始めたのが平成26年(2014年)でした。

ムツリしてた母が、段々笑顔になり、これなら、みんなに伝えたいと思い、養成講座を修了した者で作る、「スマイルひの」に所属し活動を始めました。しかしながら、リーダーをしていくうちに、これでいいのか確認する為にも認定講師資格審査を受験する事を決めました。お蔭様で、日野からの資格者が4人揃ったので、絶えず、相談しながら進めていけるので、心強いです。

町で、養成講座を始めるにあたり、中村先生にも助けて頂きながら、社会福祉協議会の協力もあり、次へ続けられるようになりました。毎月行き始めたグループホームのスタッフから、勉強したいとの声を頂いたので、それを励みにこれからも広めて行きたいと思っています。

認知症予防ネット認定講師を得て

大分県別府市 モジユンダル由美子

私は、2012年に当時のスリーA方式認知症予防ゲームリーダー養成講座を受講、リーダーになりました。

2014年高齢者施設で1年間実施した「認知症予防教室」では、好結果を得、日本認知症予防学会で施設から発表。また、大分県高齢者施設等実践研究発表会でも施設より発表、養護老人ホーム部門で県代表に選出されました。九州大会は開催予定地熊本が地震により中止になりました。その間、大分県、大分県社協等からの依頼も頂き県内各地で講座を行ってきました。

そして、現高林名誉理事長の勧めにより、2015、16、17年県内でリーダー養成講座を開催。現在、36名のリーダーがクラブや講座等でみんなの認知症予防ゲームを実施しています。

その後、認知症予防ネット認定講師資格を2019年2月取得しました。

認知症予防ゲームは、簡単ですが全て意味があり、参加者の心身の健康保持、改善の為に大きな効果があることを、7年間続けてきた年月の中から実感しています。基本的にゲームは変わりませんがその進め方などは常に進化を続けています。

現在、リーダーになりたい方からの講座問い合わせを頂いています。既にリーダーになった方々の為にフォローアップ研修も計画中です。自分なりに一歩一歩、前に進んでいきたいと考えています。

最後にこれからもリーダーの皆様と共に少しでも社会の為に貢献できるように研鑽を積みながら行動していきたいと考えています。

グループ分けは各地のリーダーが交流出来るようにし、様々な情報交換の後、グループ毎の意見を発表。

活動報告

京都府乙訓郡大山崎町 永田芳江

5月に認定講師資格を取得しましたが、認定講師としての活動はまだ何もできておりません。リーダー研修をどのように開催したらよいか、人前で講義をした事もない私はオロオロしているばかりです。

10月中旬に大山崎町社協主催で中村先生をお招きしてリーダー研修が開催されます。公報で呼びかけておりますが、申し込み受講者が少ないので、町にある施設を訪問して「認知症予防ゲーム」の意図するところを説明し、職員さんの参加をお願いしましたら、了承して頂きました。他の施設は人手不足との事で駄目でした。今の私にできることは、この講座に多くの方に受講してもらえる様に呼びかけをするのが役目だと思い動いております。

私のこれからの活動は、中村先生の講座で講師になる立場でしっかりと教わり、KBSで行われている講座にも参加させてもらい、スキルアップして大山崎町でリーダー養成講座を開けるように頑張ろうと思っております。

今、私の行っている「和来隊」(ワライタイ)のリーダーが体調不良などで、継続しにくい状況です。早急にリーダーを増やし大山崎町の高齢者が元気いっぱい町になるよう望んでおります。



第4回全国リーダー研修・交流会 アンケート結果（複数回答）

参加者44名中回答者数25人

アンケート回答と解答（高林名誉理事長）

1. 「認定講師実績報告」について

- ・勉強されている。頑張っておられる。すごい。素晴らしい。輝いて見えた。意識が高い。自信に圧倒された。熱意が伝わった。良かった。

（複数同回答）

- ・継続は力なりと感じた。
- ・少しでも近づきたい。
- ・自分のパワーになった。
- ・自己研鑽のために勉強を続けたい。
- ・もっと具体的なことが聞けたらなお良かった。話題提供のお願いを次から考えます。

- ・実感がなく、遠い感じがした。最初は誰でも同じと思いますよ。

- ・試験の難しさがありそうだ。試験は厳しいですよ。けれど、受験そのことで学ぶことが具体的に多く、二度目にパスすれば格段に実力がつくのを、目の前で見ています。まずは審査を試験する覚悟で、トライ！！

- ・認定講師制度を初めて知った。（退職後に取得し、活動できればと思う）是非挑戦してください。

- ・話しよりも認定講師の実践ゲームを見たい。
- ・受講希望者がいる。（多忙のため実施場所を検討中）

2. 「実技研修」について

- ・勉強になった。とても良かった。分かりやすかった。楽しかった。
- ・もっと時間を多くとって欲しい。
- ・高林先生のお腹からの発声や五段階加速法を学んだ。見習いたい・先生のパワーがステキ。
- ・声や動作のメリハリをしっかりとつけ、分かりやすい動作、言葉を使うことを再確認した。
- ・今までのゲームの再確認をした。
- ・進化したゲームをリーダーに伝えたい。みんなに伝えたい。

- ・ゲームの変化、認知症の方への対応を教えてくださいました。
- ・先生の身振り、手振り、声掛けを見て、自分のやっていたゲームに恥ずかしくなった。すぐにやり直して、楽しく、やさしさのシャワーを参加者に降り注いでいきたい。

優しさの解釈が難しいですね。誤解する人がおられます。べたべたと甘く対応することかと。認知症当事者の方へは笑顔を向けるのは当然ですが、ゲームで失敗された時に、「見てません」という振りで、素知らぬ顔をするのも、大事な優しさだと覚えて下さい。

- ・先生の実技と一緒に経験したい。
- ・何度も受けることが良いと思った。
- ・言葉がけのタイミングや内容が重要であることに気づいた。
- ・反省するところがたくさんあった。全国大会が実施できて良かったです。
- ・右ゲー、左パーと元気で声と指をつかった。
- ・交流会プログラム多くの人の笑顔が見られるように頑張りたい。
- ・スキルアップできるように頑張りたい。

3. 「交流会」について

- ・勉強になった。いろんな話が聞けて良かった。参考になった。
- ・感動した。みなさんの頑張りが嬉しい。刺激もらった。（複数同回答）
嬉しいですね！ こういう意見の方がゼロであった時代から、ここまで世の中に浸透してきたと思うと、今までの苦勞が消えて、役に立っていると証言していただいたようで、安心しました。
- ・市（地域）によって色々ある（違う）ことを知った。
現実バラバラですが、何時か、きっと、

頂上が高ければ裾野も広がると思って、苦労から始めるしかないと思いますよ。当NPOもゼロからスタートしましたが、最初に仲間内からの造反も経験しましたよ。涙を呑みながら、今ではリーダーさんが増えて、あんなに大勢の方が、向上心に燃えて参加してくださっている！

感動デス！！

ガンバッテください。

- ・行政に認定されないのが口惜しい。

ホントに悔しいです！ ゼロからスタートしたNPOですが、16年経過して、こんなに大勢の仲間ができて夢のようです。宇治市でも中々認めてもらえていません。21学区の中で、1学区だけ福祉委員さんが教室を継続してくださっています。努力を続けるしか無いし、その前に手掛けることが山積みです。頑張りましょう！半歩ずつでも前進するしかありません。努力は何時か報われる筈！！

- ・認定講師に近づきたい。

その願う心から、何事も始まります！！

- ・これからの活動に活かしたい。
- ・また頑張ろうという気持ちになった。
- ・課題を出して話し合うことも良いのではないか。

課題ですね。感謝！

- ・それぞれの思いを出し合い、良い話し合いになった。
- ・報酬が低い(0円)なのは、社会的認知度が低いのだろうか。

福祉は無料という悪習慣が根強いと思いますよ。私も無料で、押しかけボランティアと称して、3箇所の教室に通っています。いつか予算化して下さる時期が来ると思います。国民年金だけで暮らしている高齢者にとっては、ワンコインでも節約したい筈ですし、出費が苦しい方も居られ、そういう心配無く参加出来る教室を、行政の予算でできるように、選挙にまで、立候補しないといけない？ せめて選挙の時には声を上げたいですね。

- ・認定講師は、NPOから講師出張の依頼はない

のか。

例えば、神奈川県からの依頼は、東京の認定講師に担当してもらい、愛知県内の行政からの依頼は愛知県内の認定講師に担当してもらおうなどしています。そのために、全都道府県に認定講師が誕生するまでと心に誓って、認定講師制度を始めました。

4. 大会全般について

感想

- ・ありがとうございました。頑張ります。
- ・参加して学び続けたい。(来年も)
- ・丁度良い参加人数だった。
- ・駅から近い会場で良かった。
- ・スタッフの方々の熱意がすごかった。
- ・認定講師として頑張らなければと実感した。
- ・認定講師は自己研鑽の為なので、更新規定が少し厳しいのではないだろうか。(自分の時間と資金を使っているので大変)

ポケットマネーを使って頂くので、単位制度の規定を厳しく思われなかと懸念しています。しかし、身にしみつくまでは気が離れないようにして頂きたいのです。例えばリーダー養成講座を年に一度だけでは、伝えてほしい内容を、自然に忘れて、消える部分が増えるのです。身に付いたコツなどが薄れていくのが辛い、もったいないのです。ですから、受講生の申込人数は少なくても良いので、年間3~4回はリーダー養成講座を実際に経験すること押しかけでも教室を月に2~3ヶ所は行って頂きたい。その密度で、自分が成長し、コツが身に染みつきます。それを願っているのです。回を重ねることで、疑問や反省の機会が増えて、上達、社会の役に立つと信じているのです。単位が足りなくて、NPOから離れられて、個人で講座をされても全然かまわないのですよ。少しでも広げてください。このゲーム療法は求められていると思うからです。総会に参加して下さったら、翌日は研修が受けられます。2年間で50単位なので、考えてみて下さい。

御意見有り難うございました。お陰でこちらの思いを伝えることができました。

要 望

- ・ 次回は、認定講師も含めた高度なゲーム展開を見せてほしい。(スキルアップのため、近畿連絡会の時)
- ・ HPに認定講師の方をアップしてほしい。そうですね。実行に向けて検討します。
- ・ 高林先生の実技は必ずお願いしたい。何時までも在ると思うな親とカネ。川柳で

したか(^^::あなたご自身が、後継者になって私などドシドシ追い抜いてください！ でないと全体の進歩がありません。

質 問

- ・ 参加者の人数集めをどのようにすればよいのか。地方の新聞などに、募集記事を掲載してもらってください。必ず目を留める人がおられます。元気を出して、まず新聞社に電話で尋ねてみてください。



2019年10月19日(土)

一般の部口演発表

NPO法人認知症予防ネット

高林實結樹

「みんなの認知症予防ゲーム」
によるリズム感の回復

認知症の改善を願って私が活動を始めたのは、介護保険が制定される前、当時「痴呆」と呼ばれて、福祉からも医療からも

閉め出されて居た昭和の時代に、妹と2人で実母の在宅介護をし、介護殺人コースに入ったか、と言うような体験をしたことに依ります。

タイトルに、「みんなの」とつけているのは、認知症当事者も健常者も、諸共に、同時に、という共生、共生きの願いからです。認知症予防教室は、認知レベル混在のままで行なって、共生社会の構築を目指して居るのです。

地域包括支援センター「頭いきいき」教室(参加者30名余 認知症当事者3名(女性2名男性1名))

私が地元の地域包括支援センター主催による「頭いきいき教室」で、月1回の教室を担当させていただいた中での体験ですが、65才以上のほぼ30人の中に3人、認知症当事者が参加されていました。「みんなの認知症予防ゲーム」では、椅子を丸く一つの輪に並べます。皆の顔が互いに見えます。皆で童謡や昔の小学唱歌を歌いながら、手をグーやパーに動かす、いわゆる高齢者レクの、体を動かすゲームです。

歌いながら指を屈伸させる等という二つの事が、3人には出来なかったのです。

若年認知症の人は歌いながら 手や指を動かすことができない

音程に合わせて歌うことができるが 歌に合わせて動作ができない

他の人がその人の動きで興ざめする

若年から認知症になられた方は、流行歌などは驚く程上手に歌われますが、童謡などの簡単な歌を歌いながら手や指を動かす、という二つの異なることを同時に行う、それが難しいのです。それを見た9割ほどの人たちが興ざめして、自然に冷たい目を向けられます。当事者の方は、敏感にその雰囲気を感じられ

るので、まるで「イジメ」のようです。みんなが同時に楽しめる方法は無いのか？

他の人も興ざめせず楽しくできないかと思案

鼓の奏法を援用。皆がリズムに乗って楽しむことができた

そこで私は、日本の古典の音楽劇「能楽」の小鼓の奏法を援用してみました。すると、全員がもろともに、一度に笑顔になりました。これだ！ 小さいけれど、まさに共生社会の実現だ、と思いました。

鼓の奏法とは、楽器の発する音と同時に「かけ声」が生命とも言える特性を持つ音楽です。「かけ声」は肉声ですから、声に気を籠めて、鎮めるにも場面の急転開への変化も舞台の後座、後ろのほうに座ったままで、リード、あたかもコンダクターのような役目を担っています。この小鼓の奏法を参考にして、三つの方法を考えて、ゲームに取り入れました。

認知症を発症した人が混在していても、皆がリズムに乗り楽しく行うことができる進行方法の確立 = 鼓の奏法を援用した方法

鼓の奏法 = 鼓方のかけ声の発し方に特徴がある。声に気をこめ、全体の緩急速度変化を座ったままでリードする。

三つの方法

1. 5段階加速法 発声を工夫し、リズムの加速を5段階に分ける方法で行う

「どんぐりコロコロ」の歌の前奏段階で、加速を5段階に意識して進めます。

2. ロボット方式 動作を分解し、一つの掛け声で一つの動作とする方法で行う

「お手玉まわし」のゲームの導入部分で、隣の人にお手玉を渡す動きを区切って、ロボットのようギクシャクさせます。

3. ツーセット方式 同じ動作を二度くりかえす方法で行う

同じテンポで2回ずつ繰り返しながら加速して、速度の切替が小さな刺激になるように、その変化を意図的に行います。

上記三つの進行方法を取り入れ、ゲームを行い、リズムに乗り楽しくできるかどうか

この結果・・・

健常者はリズムの変化が面白く、即座に「楽しさ倍増」とばかりに喜ばれました。

発症者は、5段階加速法やロボット方式で自然にリズムに乗れるようになられ、自然に柔和な笑顔になりました。それだけでなく、パーの指が蕾のように固まっていたのですが、指先を伸ばし広げるようになったのです。それを見た時は、閉塞状態の心が開いたかのようで、危うく涙が出そうに嬉しくなりました。

社会生活上の変化としては、

- ・認知症当事者が予防教室に来られた時に、自ら挨拶をされるように明るく変化。
- ・8ヵ月ぶりの病院での簡易テストで全問正解となり医師に驚かれた。
- ・他のイベント会場で偶然出会ったときに、自分から声をかけ笑顔で挨拶をされた。

これがあの暗い表情だった同じ人かと、目を見張る思いでした。

「みんなの認知症予防ゲーム」は、認知レベルが混在している認知症予防教室で皆がリズムに乗り楽しく行うことができる進行方法として、

- 5段階加速法 発声の工夫による段階的加速法
- ロボット方式 動作ごとに言葉を区切り、分かりやすくする方法
- ツーセット方式 同じことを二回ずつ繰り返す方法

この三つの技法は、決して難しいものではありません。一度でマスターでき、どこでも活用していただける方法なので、全国で採用していただくならば、共生社会への道筋が付くのではないかと、示唆されていると考えます。

このゲームのリーダーさんが、日本じゅうに大勢増えて、コンビニの数ほど「みんなの認知症予防教室」が誕生することを願って、地味な活動を続けています。

以上で終わります。（質疑応答のあとで付言）

この教室では、9割の大多数健常者の方たちが、リーダーの関わり方を自然に学ばれて、発症されている方たちに優しい物言い・関わり方ができるように変化されました。この教室では自然に「社会教育にもなっている」と言って、過言でないと思います。 以上



京都府宇治市

日野 真代

認知症予防ゲームは、私自身の元気の源になっています。

主治医の先生から、母親の余命が三ヶ月と告げられ、とても信じられない気持ちが大きかったので、仕事をやめて母親の介護をしていたのですが、昨年（平成30年）、母親が亡くなり、心に大きな穴がぽっかりとあいてしまいました。

これから、どうしていいかわかた悩んでいたとき、高林先生にお会いしました。

高林先生とお話をしていて不思議と心がぽかぽかとおったかくなるのが分かりました。それで、認知症予防ゲームの勉強をしてみようと思

ました。

グッパ体操をとばしてしまったり、グーチョコキパーと早口でいえなかつたり、まだまだ、未熟なのですが、みなさんと一緒に楽しく認知症予防ゲームをしていると、自身が元気になっていくのがわかります。

これからも、みなさんと一緒に楽しみながら頑張りたいと思います。

そして、いつか、高林先生のように、人の心をぽかぽかとあたたかく出来るようになりたいです。

現在、小倉小学校と井手町の教室を担当させていただいています。

体験会、大成功

新潟県長岡市

木村 千枝子

「あおーねの会」主催で7月14日開催した体験会は大成功でした。

参加者62名、リーダー8名

ボラン、ティア1名で行いました。途中退席者は一人もなく最後まで楽しんでいただきました。

発見！ 7月7日の東京研修会（認定講師先輩の加藤さん主催）で学んだ、「教室がレベル混在している時、そこは自然な社会教育を育む場であり、教室内で共生社会の実現を目指すように・・・理解できました！

皆さんに理解していただくのは、もう少し先になりそうです。

今回の体験会で多くの皆さんに「みんなの認知症予防ゲーム」を知っていただきよかったです。

私はリーダーに単なるレクとしてやって欲しくなくて公の場で体験会を通してゲームの目的を再確認してもらいました。◇



活動報告 2019年7月～9月

7月

7月2日	火	教室	京都市南区	故郷の家・京都	13:00～14:00
7月3日	水	教室	大阪府八尾市	八尾市高齢介護課地域支援室	13:30～15:30
7月5日	金	教室	京都府宇治市	i♥ホットデイサービス	13:30～14:30
7月10日	水	教室	大阪府八尾市	八尾市高齢介護課地域支援室	13:30～15:30
7月11日	木	教室	京都市北区	ケアハウスリブル北山	14:00～15:30
7月12日	金	教室	京都市右京区	西院脳活サロン	10:00～12:00
7月12日	金	教室	京都府宇治市	i♥ホットデイサービス	13:30～14:30
7月13日	土	教室	京都市南区	故郷の家・京都	13:00～14:00
7月13日	土	教室	京都市北区	鳳徳サロン	13:30～15:30
7月14日	日	講演	愛知県一宮市	認知症予防ネット一宮	14:00～15:30
7月15日	月	教室	京都府宇治市	平盛学区福祉委員会	13:00～15:00
7月17日	水	教室	大阪府八尾市	八尾市高齢介護課地域支援室	13:30～15:30
7月18日	木	カフェ	京都府城陽市	まごころ・みんなのカフェ	13:30～15:00
7月18日	木	教室	京都府城陽市	城陽市社会福祉協議会	13:30～14:30
7月19日	金	教室	京都府宇治市	i♥ホットデイサービス	13:30～14:30
7月22日	月	教室	京都市北区	北区鷹ヶ峰学区社協 すこやか学級分科会	13:30～15:30
7月23日	火	教室	京都府宇治市	とんがりやまのてっぺんDE	9:30～11:30
7月24日	水	教室	大阪府八尾市	八尾市高齢介護課地域支援室	13:30～15:30
7月24日	水	教室	京都府城陽市	友愛ホーム「もの忘れ予防教室」	9:45～11:30
7月25日	木	教室	京都市南区	故郷の家・京都	13:00～14:00
7月26日	金	教室	京都府宇治市	京都認知症総合センター	10:00～10:30
7月26日	金	教室	京都府宇治市	i♥ホットデイサービス	13:30～14:30
7月31日	水	教室	大阪府八尾市	八尾市高齢介護課地域支援室	13:30～15:30

8月

8月2日	金	教室	京都府宇治市	i♥ホットデイサービス	13:30～14:30
8月3日	土	教室	京都市北区	鳳徳サロン	13:30～15:30
8月5日	月	教室	京都市南区	故郷の家・京都	13:00～14:00
8月7日	水	教室	大阪府八尾市	八尾市高齢介護課地域支援室	13:30～15:30
8月8日	木	教室	京都市北区	ケアハウスリブル北山	14:00～15:30
8月9日	金	教室	京都市右京区	西院脳活サロン	10:00～12:00
8月9日	金	教室	京都府宇治市	i♥ホットデイサービス	13:30～14:30
8月13日	火	教室	京都市南区	故郷の家・京都	13:00～14:00
8月14日	水	教室	大阪府八尾市	八尾市高齢介護課地域支援室	13:30～15:30
8月15日	木	教室	京都府城陽市	城陽市社会福祉協議会	13:30～14:30
8月16日	金	教室	京都府宇治市	i♥ホットデイサービス	13:30～14:30
8月21日	水	教室	大阪府八尾市	八尾市高齢介護課地域支援室	13:30～15:30
8月21日	水	教室	京都府城陽市	友愛ホーム「もの忘れ予防教室」	9:45～11:30
8月22日	火	教室	京都市南区	故郷の家・京都	13:00～14:00
8月23日	金	養成講座	三重県松阪市	松阪市第二包括支援センター	10:00～12:00
8月27日	火	教室	京都府宇治市	とんがりやまのてっぺんDE	9:30～11:30
8月28日	水	教室	大阪府八尾市	八尾市高齢介護課地域支援室	13:30～15:30
8月30日	金	教室	京都府宇治市	i♥ホットデイサービス	13:30～14:30
8月30日	金	養成講座	三重県松阪市	松阪市第二包括支援センター	10:00～12:00
8月31日	土	体験会	三重県松阪市	松阪市第二包括支援センター	13:30～15:30

9月

9月3日	火	体験会	福島県郡山市	芳賀公民館	9:00～16:00
9月4日	水	教室	大阪府八尾市	八尾市高齢介護課地域支援室	13:30～15:30
9月4日	水	教室	京都市南区	故郷の家・京都	13:00～14:00
9月5日	木	養成講座	大阪府大阪市	旭区地域包括支援センター	13:30～16:30
9月6日	金	養成講座	三重県松阪市	松阪市第二包括支援センター	10:00～12:00
9月6日	金	体験会	三重県松阪市	松阪市第二包括支援センター	13:00～15:30
9月6日	金	教室	京都府宇治市	i♥ホットデイサービス	11:00～12:00
9月7日	土	養成講座	愛知県一宮市	認知症予防ネット一宮	13:00～17:30
9月7日	土	養成講座	福岡県久留米市	久留米市認知症予防ネット福岡	13:00～17:00

9月8日	日	養成講座	福岡県久留米市	久留米市認知症予防ネット福岡	9:00~17:00
9月8日	日	養成講座	愛知県一宮市	認知症予防ネット一宮	9:00~16:00
9月9日	月	講演	京都府京田辺市	スペース・虹	10:00~16:00
9月11日	水	教室	京都府宇治市	i♥ホットデイサービス	13:00~14:00
9月12日	木	養成講座	大阪府大阪市	旭区地域包括支援センター	13:30~16:30
9月12日	木	教室	京都市南区	故郷の家・京都	13:00~14:00
9月13日	金	教室	京都市右京区	西院脳活サロン	10:00~12:00
9月13日	金	養成講座	三重県松阪市	松阪市第二包括支援センター	10:00~12:00
9月14日	土	教室	京都市北区	鳳徳サロン	13:30~15:30
9月14日	土	イベント	京都市伏見区	SKYフェスティバル	10:00~17:00
9月15日	日	イベント	京都市伏見区	SKYフェスティバル	10:00~16:00
9月18日	水	教室	京都府宇治市	i♥ホットデイサービス	13:30~14:30
9月19日	木	カフェ	京都府城陽市	まごころ・みんなのカフェ	13:30~15:00
9月19日	木	教室	京都府城陽市	城陽市社会福祉協議会	13:30~14:30
9月19日	木	養成講座	大阪府大阪市	旭区地域包括支援センター	13:30~16:30
9月20日	金	養成講座	三重県松阪市	松阪市第二包括支援センター	10:00~12:00
9月21日	土	講演	大阪府八尾市	緑風園	14:00~16:00
9月24日	火	教室	京都府宇治市	とんがりやまのてっぺんDE	9:30~11:30
9月25日	水	教室	京都市南区	故郷の家・京都	13:00~14:00
9月25日	水	教室	京都府城陽市	友愛ホーム「もの忘れ予防教室」	9:45~11:30
9月26日	木	教室	京都府宇治市	i♥ホットデイサービス	11:00~12:00
9月26日	木	養成講座	大阪府大阪市	旭区地域包括支援センター	13:30~16:30
9月27日	金	教室	京都府宇治市	京都認知症総合センター	10:00~10:30
9月28日	土	全国交流会	京都市下京区	第4回全国リーダー研修・交流会	10:00~16:30



電車をいくつも乗り換えをして遠くまで一人でお出かけた母を「安心バッジ」が素早く助けてくれました。

無事に帰宅!

安心バッジ

このバッジは、認知症専用ではなく、ご自身が不測の事態で身元不明にならないためにも、老いも若きも多くの方に利用していただきたいのです。出先で、いつ事故が起きるか分かりません。バッグやポケットの中に入れておくだけでも良いのです。ご自分と関係者の方々の安心の保障です。出来ればこのバッジを付けていただいて、市民の共助・共生のシンボルとして役立てほしいと、切に願います。

(百円)

電話番号変更のお知らせ

事務所の移動に伴い、電話番号が次のように変りました。

電話 080-3851-8199
FAX 0774-33-8199

会員募集

私たちは「みんなの認知症予防ゲーム」が全国津々浦々まで広がることを願って活動を続けています。ご賛同下さる方、NPO法人の会員となって、この活動を支援して下さいますようお願いいたします。

正会員 入会金2,000円 年会費6,000円
賛助会員 個人 入会金 1,000円 年会費(1口)2,400円 1口以上
団体 入会金 3,000円 年会費(1口)24,000円 1口以上

郵便振替口座 加入者名：NPO法人認知症予防ネット
口座番号 00900-1-223642
問合せ先 NPO法人認知症予防ネット事務局
電話 080-3851-8199
メール n.yobo.200409@gmail.com

編集部

10月の『活動報告』は紙面の都合上次号に掲載します。ご了承下さい。