

特定非営利活動法人

認知症予防ネット通信

NPOにとって成果とは？

理事長 平田 研一

皆様こんにちは。前号で、高林前理事長の後任として形式的な挨拶文を掲載いたしました。認知症予防ネットの現状とこれからについて整理してみました。

会員の皆様をはじめNPO法人認知症予防ネットと関わるほとんどの方が、新理事長の平田って、誰？ 何もの？ これからどうなるの？ と不安を抱かれています。ではないでしょうか。ゲームリーダーとしての実績はなく、皆さんの前には、監事として総会や全国ゲームリーダー研修会での挨拶等で、そう感じられるのは当然です。

ご存知の通り、当法人は高林實結樹さん(現名誉理事長)の志「認知症は予防できる」を実現するために、NPO法人(特定非営利活動法人)という形態にして、がむ

しゃらに取組んで参りました。その結果、全国に同志や理解者も増え、全国津々浦々、郵便ポストの数ほどには至っていませんが、全国47都道府県の内、43まで同志が誕生し「みんなの認知症予防ゲーム教室」を開催できるようになっています。これは、創業者たる高林さんの存在と強いリーダーシップ、さらに関係各位のご理解・ご支援により成し得た素晴らしい成果であると考えています。

当法人は発足時から、認知症予防という社会的課題の解決をボランティアではなく、ソーシャル・ビジネス(社会的課題の解決を目指すビジネス)として捉え、多くの企業にあるように継続し続けることを正しい姿とするのではなく、認知症予防という社会的課題が解決できれば組織の発展的解散を遂げることをゴールとしてきました。

そのような状況の中、数年前の

理事会で高林さんから体力の衰えを理由に理事長退任宣言があり、

「後任理事長」と「当法人の今後」については理事会の判断に委ねられました。理事会では、「発展的解散」を念頭に置きながら、「事務局機能の維持や進捗のモニタリングなど必要最低限の事業規模に収束する」という方法もありました。高林さんをはじめ複数の理事から道半ば感を払拭できないとの意見や会員への説明責任、何より各地で頑張ってくださっているリーダーに対しての責務、等々、多くの議論を重ね、「継続」と決断しました。残る後任理事長問題は、余人をもって替えがたく、話し合いの末、分業制で運営していくこととし、宇治市在住の方が何かと都合が良いという理由で私に決まりました。

法人のこれからですが、数年前よりNPOに対し、「社会的インパクト(ロジックモデル：資源投入↓事業↓結果↓成果↓波及効果)」

ということが存在意義の指標として使われだし、勘や経験だけでなく日々の活動の先にある成果(その根拠)の可視化が求められるようになっており、「みんなの認知症予防ゲーム」の科学的根拠(エビデンス)づくりに取り組んでいますが、実証迄にはもう少し時間が掛かりそうです。

今回、聞きなれない言葉を羅列してしまい恐縮ですが、私の理事長としての役割は、雑務処理並びに当法人の事業を社会的インパクトとして可視化していくことだにご理解ください。皆様と共にこれまで通り歩んで参ります。

当法人の活動へ、引き続きのご理解ご鞭撻を賜りますようお願いいたします。



45号

2018年10月10日

編集・発行
NPO法人
認知症予防ネット

〒611-0031
京都府宇治市広野町
一里山15-10

電話
0774-45-2835

FAX
0774-45-2793

メール
npo@n-yobo.net

HP <http://www.n-yobo.net/>

FB <https://www.facebook.com/yobo.net/>

Facebook.com/yobo.net/

第8回日本認知症予防学会

学術集会

2018年9月22〜24日にわたって第8回日本認知症予防学会学術集会が東京都千代田区の日本教育会館において「地域包括ケアにおける認知症予防〜早期診断・支援と効果的な認知症予防を目指して〜というテーマで開催された。

当NPOからも「みんなの認知症予防ゲーム」の効果に確証を得て、ゲームを社会に広めるため、それぞれの立場から活動している会員4名が学会一般の部で活動の目的・方法・結果・今後の展開などをパワーポイントやポスターを使って口演した。限られた時間にも質問が出るなど参加者の関心が得られた。



ポスターセッションに参加

高林実結樹

学術集会のポスターセッションに参加しました。ポスターのタイトルを「二次予防から三次予防まで同時に役だつみんなの認知症

予防ゲーム」としました。

このタイトルに自信を持たせて下さったのは、認知度4から1の、認知症専用のデイサービスセンターの利用者さんたちです。

「一番楽しい」

昨年の4月から継続しているボランティア活動で、通っているデイサービスセンターは、京都市内にあります。その中のレベル3の方が、ある日の教室が終わって、私が帰り支度をしている時に、咳くように「この時間が一番楽しいわ」と言われたのです。

デイサービスですから、職員によって各種のアクティビティが毎日行われています。

その中で、「一番楽しい」との評価を頂いた・・・是こそが私たちのNPO法人が全国普及を目指して取り組んでいる「みんなの認知症予防ゲーム」に対する、当々からの評価でなくて何でしょう。

ゲームでの訪問を受け入れていただいで、認知症レベルが混在し

ている皆さんに喜んで頂いて、初めて聞いたナマの言葉で、深い感概に浸りました。

それで今年の予防学会でのポスターのタイトルに、太字で示したように標榜しました。

「社会教育の推進」

デイサービスの現場でも、一般社会でも、認知機能は人さまざまで、謂わばどこでもレベル混在社会です。

その中で、レベルを揃えた認知症予防教室を実施して改善・悪化防止の成果があがっても、家庭に戻ればレベル混在であり、ご近所、町内、地域全体がレベル混在社会です。換言すれば、認知症への偏見や不適切な関わりがある

社会です。レベル混在の世の中で生きるに際しては、みんなが同じ人間同士という気持ちで暮らせる共生社会でなければ、折角症状にストップをかけ、改善されても、同時に社会の意識改革が実現しなければ、暮らしにくい中に居続け

ることになります。

私共NPO法人の設立時(平成16年)に定めた定款の目標2箇条の一つは、「社会教育の推進」です。

個人の症状を改善すると同時に、受け皿として共生社会の実現がなくては、認知症に対する偏見社会の中に戻るようになるでしょう。

ポスターに、クリステイーン・

ブライデンさんの述懐を紹介しています。平成4年京都市で行われたアルツハイマー病国際会議の時に、NHKテレビがクリステイーンさん取材されたのを見たのですが、その中で彼女は、認知症になって困ることの一つとして、エスカレーターの下りの乗り場で、下へ下へと階段が機械のリズムで、すつ、すつ、すつと出てくる、そのリズムに足を合わせる事ができなくて、いつまで経っても一歩が踏み出せない苦衷を話されたのです。

私は認知症の実母を最後まで在宅介護で見送りましたが、母には、エスカレーターを経験はありませんでした。リズムに乗れなくなられたクリスティーンさんから、認知症になるとリズム音痴になると初めて教えられました。胸がふさがるような思いをズーツと持ち続けて、リズム音痴になる認知症への対策を、模索し続けていました。

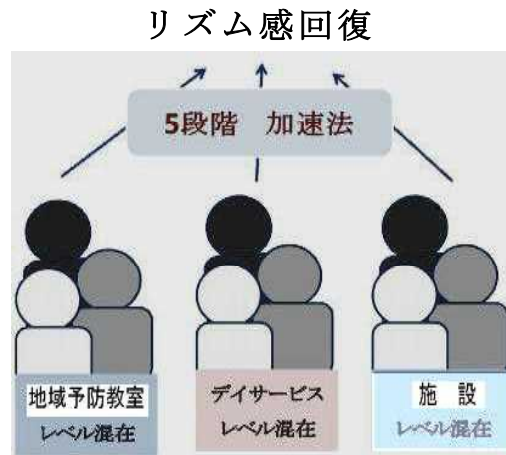
5段階加速法

私は実母が認知症を患うまでの前半生では、和楽の太鼓などのリズムに日常的に浸っており、リズム音痴の人の改善法は、子どもたちへの太鼓の指導体験を持っていたので、リズムを失った後の対策に関して、人一倍責任感のような思いを持ったのです。

その対策を開発したのが、ポスターに書いた童謡の使い方、「5段階加速法」なのです。

今ではこの方法を使って、認知症専用のデイサービスや、健常者

9に対する認知症発症者1の割合の教室、すなわちレベル混在の教室で、全員同時に楽しんでいただき、イキイキと和合して頂いています。



リズム感の取り戻し

リズム感を取り戻した結果は明らかです。家族同伴で教室に参加していた若年発症の方は、会場に到着して部屋に入るときは堅い表情、下を向いて他人と視線を合わさない、頬の血色はグレイと言ってもよいような、硬直した雰囲気なのに対して、ゲームでリズムに乗るようになると、別人のよう

に笑顔になり、声をあげて笑ったり、帰る時はピンク色の頬になって、「また来ます♪」と明るく言うように変化されます。それを毎月くり返し、半年一年と経過すると、一人で参加ができるようになり、入室時から顔を合わせて挨拶をするようになり、外で出会っても顔を覚えて笑顔で挨拶をされるように変化されました。

こういう効果について、事例紹介を話すだけでは、ポスター展示場に集まられた皆さまのご理解は難しいと思います、その場で実際に体験していただき、体験に基づいてご理解いただくように、次のように言いました。

「まずは右手をチョキにしてください。左手はグーです。グーを上に乗せてください。次は右と左を反対です。是を交互にくり返しますから一緒に言ってください」と言って「5段階加速法」を皆さんに体験していただきました。ポスターの5段階加速法の説明の部

分を、スマホで撮影する方、メモを取る方、大勢が関心を寄せてくださいました。

今後は、データやエビデンスの資料を集めて、誰にもご理解いただけるように、その方法を考えていきたいと思っています。◇



一般演題の部

学術集会2日目、会員の荒木由加利さんが脳梗塞から「ゲーム」によって回復した経験を口演。口演後に「20種類以上もあるゲームを全てその時間にやらなければ効果は期待できないのか?」という質問があり、「各項目ごとに数個のゲームがあり、その中から今日やるゲームを選んで行う。」

次回の教室では今回やっていないものをやる。といった具合で進めていくとよい。私の教室では2時間程度だが、その時間の中で時間配分を考えプログラムを決める。このようにして定期的に継続することで効果は期待できる」と的確に回答された。

脳梗塞後の認知症予防

荒木由加利

本日は私たちがやっている「みんなの認知症予防ゲーム」の素晴らしい効果を私自身の体験からお話します。

私は今から6年前、何の前触れもなく脳梗塞で倒れ左半身麻痺となりました。2日間のICUの中で絶望を感じました。

3週間後。ピクツピクツと指が動き、辛いリハビリが始まりました。リハビリ室から病室に戻ってからもリハビリ室でやった、洗濯バサミのつまみ移動・綴じ紐のちようちよ結びなど、誰よりも頑張

り、一ヶ月のリハビリ効果もあり、倒れて二ヶ月後に退院。四ヶ月の自宅療養後、市役所の臨時職員に復帰しましたが、パソコンは左指が少し力が入りにくく、タッチしにくいものでしたが、「パソコンも指のリハビリです」と医師から言われ両手タッチを心掛けました。腕・指の動きの中で、一番

もどかしく感じたのは、ドライヤーを持ち、左手で髪をパサパサする動きでした。しかし、リハビリ

と思いいこれも毎日やっていました。リハビリというものは体と心のバランスが取れず、かなりのストレスを感じるものだと分かりま

した。そんな時、友人から「脳梗塞をした人は認知症になるリスクが高いからきをつけや」と言われ、指の動きにもどかしさを感じ

ながら、心が不安でいっぱいになり、「二度と脳梗塞にはなりたくない。認知症になったらどうしよう。なりたくない。」そんな思いが

引き寄せたのでしょうか「みんなの認知症予防ゲーム」と出迎え、「NPO法人認知症予防ネット」に電話し、高林理事長の養成講座があるということで早速受講しました。

養成講座終了

後に宿題として

「お手玉作り」

が出され、細か

い作業でしたが、初めて作ったお

手玉に懐かしさと愛おしさを感じ

じ、次々作るにつれ「教室をした

い」思いが沸き上がってきました

た。この思いがいつの間にか、私

の「不安な気持ち」を忘れさせて

くれていました。

しかし、「指を使って数える」

左手の動き。お手本となるように

出来なければならぬということ

に気づきました。まだまだお手玉

づくりは続けています。指を使っ

て数える動き、歌に合わせて動か

す指の動きを毎日毎日練習しまし



た。そして第一回目の教室では、滑らかに指を動かせるようになっていたのです。本当に嬉しかった。この嬉しい気持ちは忘れることが出来ません。何よりもリハビリになっっていたのは「お手玉作り」だったように思っています。

滑舌も少し満足できず、プログラムの中には歌を歌うものも数多くあり、以前、医師から歌を歌う

のもリハビリと言われたのを思い出しました。脳梗塞後のリハビリにはこの「みんなの認知症予防ゲーム」は色々な機能回復には、も

ってこいだと私は思っています。そして、お互いを思いやり・優しさ・懐かしさを感じながら、自然な笑いを伴う、「体のリハビリ」と

「心のリハビリ」にとっても効果的なものなのです。

私の様に、病をわずらった者の多くが、「不安な気持ち、心の置き場がどこなのか」「うつ」になりそうな状態を感じるのではないのでしょうか。メンタルを強くしたい

KBS京都 秋のOne Day Special

京都府Presents 世界人権宣言70年～今こそみんなで考えよう 共生社会に向けて～
2018年9月15日(土) 12:30～13:30放送



13:00頃から 司会者「...、認知症の歴史を考えたとき、かって「ぼけたらお仕舞いと言われてきた時代がありました。ですが今は、認知症は症状を改善したり、予防出来ることもあることが分かってきています。そして、たとえ認知症になったとしても、社会の一員として生活することが出来るように、世の中全体の認知症に対する意識を替えてもらいたいと願って、ガンバッテいるNPO法人が、認知症予防ネットです。中でも力を入れているのが、認知症予防ゲームで、認知症の一次予防のために普及活動をされているのですよね？」高林「スタート時点ではまさにそうでしたが、現在では認知症の一次予防のためのゲーム普及だけではありません。今では認知症のあるなしにかかわらず、みんなと一緒に笑顔になれる方法を開発しているのです。だからこそその「みんなの認知症予防ゲーム」という名前なのです。世の中全体が、みんなと一緒に、共に明るく暮らしていけるように、共生、共生社会」に変えていくことを目指しています」

(NPOの紹介とゲーム名の由来の部分をインタビューから抜粋)

と自律訓練法・「笑う」ということ
の大切さを痛感し、「笑いヨガ」も
習得しました。
私の教室では、自立訓練法で
高齢者特有の身体の不調からくる
「うつ」に近い気分の低下もケア
しながら、定期的に長く続けても
らえることを目標としています。

「みんなの認知症予防ゲーム」を
主とし、「笑いヨガ」、そして脳を
リラックスさせる「自律訓練法」
を組合せての相乗効果を期待し、
教室はこれからも続けていきたい
と思っています。
高齢者の方のみならず、私のよ
うな機能回復の為の「リハビリ」

を必要とされる方などにも「みんなの認知症予防ゲーム」はもってこいのリハビリであると私自身が実感したからこそ自信をもって言えるのです。私自身の体験と、教室のお仲間さんの体験を合わせてこの「みんなの認知症予防ゲーム」は年齢問わず行っていたきたい。もっともっと広く皆さんに知ってもらいたい。「みんなの認知症予防ゲーム」はいつでもどこでも出来る予防法だといえます。「みんなの認知症予防ゲーム」の出会いに心から感謝します。

主催 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



ステージでゲームの紹介



ブースでは「物忘れ相談プログラム」
タッチパネルで記憶力や観察力を
確認。



コーナーでゲームの体験

↑ KBS京都
ラジオ中継

← 人生一〇〇年、世代をつなぎ共に歩むを
テーマに団体・企業活動発表・展示





韓国シニアケア研究会

保健福祉部長官賞 受賞

佐々木典子

NPO法人認知症予防ネット韓国支部の役割を担っているNPO法人韓国シニアケア研究会が九月二十日に開かれた韓国の「第11回痴呆克服の日」(※韓国では「認知症」のことを老人福祉法で「痴呆」と表記しており、日常的にも「痴呆」と呼ばれている)の記念行事で保健福祉部長官賞を受賞しました。これは認知症克服のために寄与した功労が大きかったことに対するものです。大統領賞は「韓国痴呆協

会」、国務総理賞は「KB金融グループ」が受賞し、団体としては「韓国シニアケア研究会」と合わせて三団体が受賞しました。

当法人の認知症予防活動は地域の老人福祉館やデイサービスセンター、認知症センターなどで健康な高齢者、認知症の人や家族を対象に「みんなの認知症予防ゲーム」を提供することと、リーダー養成講座を開催し、ゲームや認知



保健福祉部
第12898号
表彰牌
韓国シニアケア研究会上記機関は痴呆予防及び治療・管理に献身的に寄与した功労が大きいため「第11回痴呆克服の日」にあたりこれを表彰します
2018年9月20日
保健福祉部長官パク ヌンフ

症への理解を深めることが主な活動で、こうした活動を認めていただき大変うれしく思っています。今年三月にオープンした認知症専門のデイサービスセンター「心の森」を拠点にカフェ活動や地域サロンの開催など今後ますます奮起しなくてはと会員一同思いを新たにしています。

認知症予防教室をやって

わかった事

茨城県稲敷市 大塚 初江

『あれっ！なんでみんなやららないの？』と思ったのは、サポートに入った予防教室が20回を終了した直後でした。リーダー養成講座で30人程のリーダーが誕生しているのに、まだ正式に予防教室が立ち上がっていない事に気づきました。私の担当は、シート玉入れ”だけでしたが、予防教室を20回経験する中でゲームの流れが自然と

身についた感じでした。

サポートしながら、お仲間さん達と同じ気持ちで参加出来たのが良かったように思います。ゲームが終わった後、『楽しかった♪』とお仲間さん達がニコニコしながら帰る姿を見て、そんなに楽しいなら私の地元稲敷市でもやってみようかな・・・。ちょうど時間もあ

り「人生の休憩時間」を楽しんでいる私は・・・やったらみんなが喜んでくれるかも?!
そんな単純な思いから『認知症予防教室』開催に向けて動きだしたのは、一年前の9月の事でした。最初にやったことは、サポートしてくれるメンバーを集める事でした。幸いなことに、水中運動仲間三人が同意してくれました。初めてづくしの中で理解してくれる仲間がいることはとても心強いものでした。次は場所さがし！実家近くの共同利用施設を借りることにしました。

第3回全国リーダー研修・交流会開催 ご案内

日 時：2018年11月25日(日曜)
10時～16時
受 付：9時30分より
会 場：西本願寺閨法会館 3階研修室1
京都市下京区堀川通花屋町上る
柿本町600-1
参加費：3000円(当日受付にて支払い)
申込締切：10月31日(水曜)
申込方法：メールで必要項目を記載してお申し
込み下さい。

申込先メールアドレス
fuamy002@cans.zaq.ne.jp

- ①氏名(フリガナ)
 - ②郵便番号・住所・電話番号・メールアドレス
 - ③活動について
個人活動の場合 活動場所又は協力団体名など
団体活動の場合 団体名
- ◎メールがお使いになれない場合のみ、
下記住所へ郵便、又はFAXでお送り下さい。
〒601-0715 京都府南丹市美山町下下横坂1-1
FAX：0771-77-0313
研修・交流会担当理事 中村都子

第5回認定講師資格審査会 ご案内

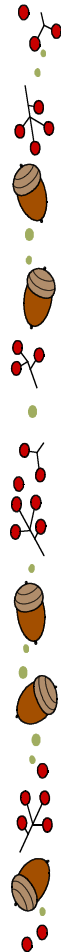
11月25日(日) 事前研修
(再受験の方は参加自由)
16:10～16:50 事前講義研修
11月26日(月) 認定講師審査会
9:30～15:00 実技 審査
参加費：30,000円 再受験者 10,000円
定 員：10名(事前申込、先着順)
申込方法：リーダー研修・交流会と同じ
申込先メールアドレス

npo@n-yobo.net

◎メールがお使いになれない場合のみ、
下記住所へ郵便、又はFAXでお送り下さい。
〒611-0031 京都府宇治市広野町一里山15-10
NPO法人認知症予防ネット
FAX：0774-45-2793
事務担当理事 高林實結樹

昼食 会場への持ち込み不可につき、館内
レストラン等をご利用下さい。

そしてゲームの道具作り等に入
って行きましたが、施設の清掃
も含めてこの時につくづくサポ
ーとしてくれる仲間がいて良か
つた！助かった！と思う事がたく
さんありました。参加してくれるお
仲間さんも大事ですが、先ずは自
分をサポートしてくれる「仲間」
を見つける事が『予防教室継続』
の『鍵』となるのではないでしょ
うか。『サポートしてくれる仲間』



参加してくれるお仲間さん達』に
支えられて、今年8月ワンクル
(20回)を楽しく迎える事ができま
した。そしておかげさまで、この
度『認知症予防教室』として稲敷
市の公民館講座に採用され、十一
月から講座が始まる事になりました。
スタートした一年前は考えも
ありませんでした。
リーダーの資格を持つ
みなさん！！

私は、ムリ！ダメ！デキナイ！
の蓋をしないで『私だつて出来る
カモ！失敗したつていいカモ！そ
れならやれるカモ！』のカモ
をいっぱい見つけて、味方にし
て、本物の鴨のように飛びたつて
みませんか！社会貢献+自分の認
知症予防もでき、正に一石二鳥で
す！物事は「案ずるより産むが易
し」です。やる事で継続する事で、
協力者も増えてきます。これまで



の増田先生・高林先生方の努力と
ご苦労に比べたら、私たちはどれ
だけラク！ラク！なことか・・・
みんなでポストの数ほど教室を増
やしましょう！！
稲敷市第一号認知症予防教室は
二つめのワンクルを目指して動
きだしています。

活動報告

9月

9月2日	日	研修会	大阪市北区	日本認知症予防学会・予防専門士関西研修会	10:00~16:00
9月6日	木	養成講座	大阪市旭区	大阪市旭区地域包括支援センター①	13:30~16:00
9月7日	金	教室	大阪府八尾市	八尾市健康福祉部 高齢福祉課①	13:30~15:30
9月7日	金	教室	京都市南区	故郷の家・京都①	13:30~14:30
9月10日	月	教室	京都府宇治市	ファミリーの会同窓会	10:30~12:00
9月11日	火	養成講座	京都府宇治市	青空塾 NPO法人まちづくりネット・宇治	13:30~15:30
9月12日	水	教室	京都府井手町	井手町地域包括支援センター	13:30~15:30
9月12日	水	養成講座	滋賀県草津市	草津市健康福祉部長寿いきがい課①	13:30~17:00
9月13日	木	養成講座	大阪市旭区	大阪市旭区地域包括支援センター②	13:30~16:00
9月14日	金	教室	大阪府八尾市	八尾市健康福祉部 高齢福祉課②	13:30~15:30
9月14日	金	教室	京都市右京区	西院脳活サロン	10:00~12:00
9月15日	土	イベント ラジオ出演	京都市上京区	KBS京都秋のワンデイスPECIAL ラジオ放送時間	12:30~13:30
9月15日	土	イベント	京都市伏見区	SKYスカイフェスティバル(京都府)	10:00~17:00
9月16日	日	イベント	京都市伏見区	SKYスカイフェスティバル(京都府)	10:00~16:00
9月17日	月	教室	京都市南区	故郷の家・京都②	13:30~14:30
9月19日	水	養成講座	滋賀県草津市	草津市健康福祉部長寿いきがい課②	13:30~17:00
9月20日	木	カフェ	京都府城陽市	まごころ城陽みんなのカフェ	13:30~15:00
9月20日	木	養成講座	大阪市旭区	大阪市旭区地域包括支援センター③	13:30~16:00
9月20日	木	教室	京都府城陽市	城陽市社会福祉協議会 陽東苑	13:30~14:30
9月21日	金	教室	大阪府八尾市	八尾市健康福祉部 高齢福祉課③	13:30~15:30
9月22-24日	土	口演/ポスター	東京都千代田区	第8回日本認知症予防学会学術集会	
9月25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26日	水	養成講座	滋賀県草津市	草津市健康福祉部長寿いきがい課③	13:30~17:00
9月26日	水	教室	京都府城陽市	水度坂友愛ホーム	
9月27日	木	教室	京都府宇治市	北宇治地域包括支援センター	10:30~12:00
9月27日	木	養成講座	大阪市旭区	大阪市旭区地域包括支援センター④	13:30~16:00
9月28日	金	教室	大阪府八尾市	八尾市健康福祉部 高齢福祉課④	13:30~15:30
9月28日	金	カフェ	京都府宇治市	京都認知症総合センター	10:00~10:40
9月29日	土	教室	京都市南区	故郷の家・京都③	13:30~14:30

受験用参考書

- ◆講義録最新版(2016年5月18日改訂発行47p) 500円
- ◆認定講師心得(43p) 1000円
- ◆リーダー養成講座実録(150p) 1000円を販売しています。事前に購入ご希望の場合は、本部事務局に郵便払込でお申し込み下さい。ご入金確認後、折り返し発送いたします。
- ▼郵便払込 加入者名:NPO 法人認知症予防ネット
 - ①口座記号番号:00900-1-223642
通信欄には申込みの書名と冊数及びご住所・お名前・電話・会員番号をご記入下さい。
 - ②払い込み手数料と送料はご負担をお願いします。

NPO法人認知症予防ネット 事務担当理事 高林実結樹

Mail: npo@n-yobo.net

FAX: 0774-45-2793

電話: 0774-45-2835

〒611-0031 京都府宇治市広野町一里山15-10



活動報告

8月

8月2日	木	教室	京都市南区	故郷の家・京都①	13:30~14:30
8月4日	土	教室	京都市北区	鳳徳サロン	13:30~15:30
8月6日	月	教室	大阪府八尾市	八尾市健康福祉部 高齢福祉課⑫	13:30~15:30
8月7日	火	養成講座	京都府宇治市	青い鳥リーダー養成講座39期④	13:30~15:30
8月8日	水	教室	京都府井手町	井手町地域包括支援センター	13:30~15:30
8月10日	金	教室	京都市右京区	西院脳活サロン	10:00~12:00
8月13日	月	教室	京都市南区	故郷の家・京都②	13:30~14:30
8月16日	木	カフェ	京都府城陽市	まごころ城陽 みんなのカフェ	13:30~15:00
8月16日	木	教室	京都府城陽市	城陽市社会福祉協議会陽東苑	13:30~14:30
8月21日	火	養成講座	京都府宇治市	青い鳥リーダー養成講座39期⑤	13:30~15:30
8月22日	水	教室	京都府城陽市	水度坂友愛ホーム「もの忘れ予防教室」	9:45~11:30
8月23日	木	教室	京都府宇治市	北宇治地域包括支援センター	10:30~12:00
8月24日	金	カフェ	京都府宇治市	京都認知症総合センター	10:00~10:40
8月28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	火	養成講座	愛知県守山区	名古屋市守山区社会福祉協議会	10:00~17:00
8月29日	水	養成講座	愛知県守山区	名古屋市守山区社会福祉協議会	10:00~17:00
8月30日	木	教室	京都市南区	故郷の家・京都③	13:30~14:30

7月

7月1日	日	養成講座	愛知県一宮市	認知証予防ネット一宮	9:00~16:00
7月2日	月	教室	大阪府八尾市	八尾市健康福祉部 高齢福祉課⑧	13:30~15:30
7月3日	火	養成講座	京都府宇治市	青い鳥リーダー養成講座39期②	13:30~15:30
7月5日	木	養成講座	滋賀県草津市	草津市健康福祉部長寿いきがい課①	13:30~17:00
7月9日	月	教室	大阪府八尾市	八尾市健康福祉部 高齢福祉課⑨	13:30~15:30
7月9日	月	教室	京都府宇治市	ファミリーの会同窓会	10:30~12:00
7月11日	水	教室	京都府井手町	井手町地域包括支援センター	13:30~15:30
7月12日	木	養成講座	滋賀県草津市	草津市健康福祉部長寿いきがい課②	13:30~17:00
7月13日	金	教室	京都市右京区	西院脳活カフェ	10:00~12:00
7月14日	土	教室	京都市北区	鳳徳サロン	13:30~15:30
7月15日	日	教室	京都府宇治市	平盛学区福祉委員会	13:00~15:00
7月16日	月	教室	京都市南区	故郷の家・京都①	13:30~14:30
7月17日	火	養成講座	京都府宇治市	青い鳥リーダー養成講座39期③	13:30~15:30
7月19日	木	養成講座	滋賀県草津市	草津市健康福祉部長寿いきがい課③	13:30~17:15
7月19日	木	教室	京都府城陽市	城陽市社会福祉協議会陽東苑	13:30~14:30
7月21日	土	養成講座	京都市上京区	KBSカルチャーセンター	10:00~16:30
7月22日	日	養成講座	京都市上京区	KBSカルチャーセンター	10:00~16:30
7月23日	月	教室	大阪府八尾市	八尾市健康福祉部 高齢福祉課⑩	13:30~15:30
7月25日	水	教室	京都市南区	故郷の家・京都②	13:30~14:30
7月25日	水	教室	京都府城陽市	水度坂友愛ホーム	9:45~11:30
7月26日	木	教室	京都府宇治市	北宇治地域包括支援センター	10:30~12:00
7月27日	金	カフェ	京都府宇治市	京都認知症総合センター	9:30~11:00

★出版物の紹介★

認知症を早期でくいとめよう!

2006年シンポジウムの記録

認知症予防ゲーム テキスト

初版2008年・第5刷2014年

認知症に不足するのは楽しい思い

ポストサークル寄稿纏め2014年

韓国における認知症予防ゲーム

スリーAの実践活動から学ぶ

2015年

魔法のことは

2017年全国リーダー研修会での質

問への全回答で力づけメッセージ集

講師心得

2017年認定講師志望者へ

の受験用参考書

リーダーへ贈る言葉

2017年リーダー養成講座を修

了した方達への餞

リーダー養成講座実録

2018年10時間講座の録音

の書き起こし

みんなの認知症予防ゲーム

「リーダー養成講座講義録」

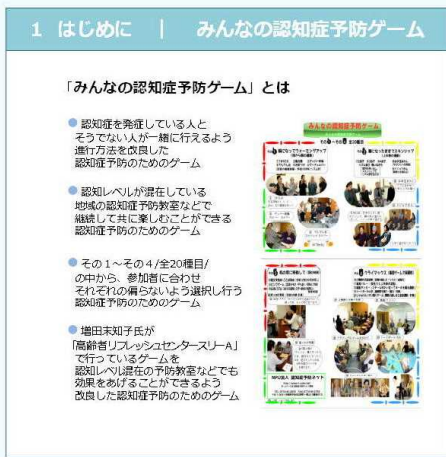
2015年 初版2011年



第8回日本認知症予防学会学術集会で展示したポスターです。ポスターの全体像は本紙3ページ(下段)をご覧ください。NPO法人認知症予防ネットの目的、目的を達成するための方法、活動の成果が6部門に分けて纏められています。内容はここに拡大しています。

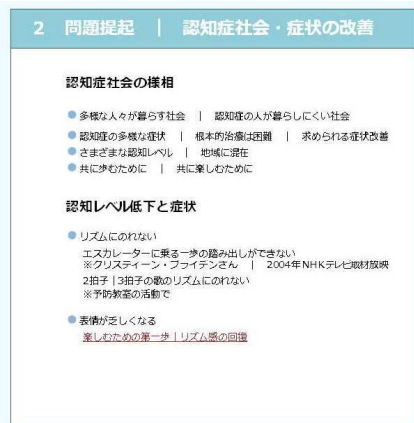
1 次予防から3次予防まで同時に役立つ「みんなの認知症予防ゲーム」

1 はじめに みんなの認知症予防ゲーム



- 認知症を発症している人とそうでない人が一緒に行えるような進行方法を改良した認知症予防のためのゲーム
- 認知レベルが混在している地域の認知症予防教室などで継続して共に楽しむことができる認知症予防のためのゲーム
- その1~その4/全20種目/の中から、参加者に合わせそれぞれの偏らないよう選択し行う認知症予防のためのゲーム
- 増田末知子氏が「高齢者リフレッシュセンタースリーA」で行っているゲームを認知レベル混在の予防教室などでも効果をあげることができるよう改良した認知症予防のためのゲーム

2 問題提起 認知症社会・症状の改善



認知症社会の様相

- 多様な人々が暮らす社会 | 認知症の人が暮らしにくい社会
- 認知症の多様な症状 | 根本的治療は困難 | 求められる症状改善
- さまざまな認知レベル | 地域に混在
- 共に歩むために | 共に楽しむために

認知レベル低下と症状

- リズムにのれない

エスカレーターに乗る一歩の踏み出しができない

※クリスティーン・ブライデンさん 2004年NHKテレビ取材放映

2拍子 | 3拍子の歌のリズムにのれない

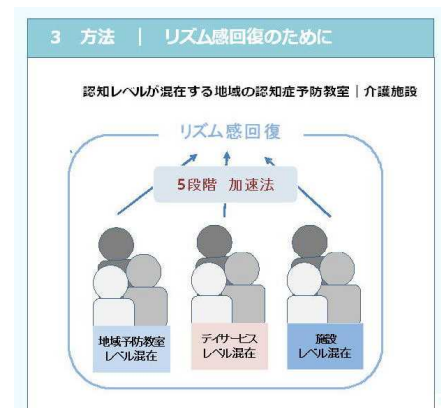
※予防教室の活動で

- 表情が乏しくなる

楽しむための第一歩 | リズム感の回復

3 方法 リズム感回復のために

認知レベルが混在する地域の認知症予防教室・介護施設



4 同時に楽しめる5段階加速法



ゲームに童謡などを使い速度変換 | 5段階 加速法

- 1 ゆっくり | リズムなし
- 2 語尾にアクセント
- 3 語尾をきっぱりと
- 4 語頭にアクセント
- 5 語頭をきっぱり強く歌いだす

5段階 加速法 | 「でんでん虫」における進め方

- 1 「右がチョキ～ 左がチョキ～」 ゆっくり間延びした感じで
- 2 「右がチョキー 左がチョキー」 語尾にアクセントをおきながらのぼす
- 3 「右がチョキッ 左がチョキッ」 語尾をきっぱり切る
- 4 「ミぎがチョキッ ヒだりがチョキッ」 語頭にアクセントをおく
- 5 「ミギがチョキッ ヒダリがチョキッ」 語頭をきっぱり強く
はい でんでんむしむしカタツムリ～

5 結果 リズムにのって共に楽しむ

リズム感の回復

- K 認知症カフェ
月1回 30分のゲーム時間 参加者10人程度 主にグループホーム利用者が参加
リズムにのれない参加者半数 → 3・4回目から皆がリズムにのれる
- F 認知症デイサービス
月3回 1時間半のゲーム時間 参加者5人程度
ゲーム参加に拒否的なAさん → 1年後 ひざの上でリズムを取る

生活の柱ができる | 周囲が認める

- 生活面での変化を近親者や周囲の人が認める
若年性認知症のBさんの事例 | K地域包括支援センター主催 予防教室
月1回 1時間半のゲーム時間 参加者30名程度 | 内3名が認知症の人/若年性2名
入室時 無表情 → 第1回目から帰りには「にっこり」
半年後 → 入室時から「にっこり」
無表情 付き添い必要 → 1年半後 | 挨拶「こんにちわ」玄関からは自分で席に

共に楽しむ

- 共にゲームを楽しみ笑顔で参加
夫婦で参加 夫が認知症のCさんの事例 | M認知症カフェ
月1回 30分のゲーム時間 参加者7～8名程度
妻 夫にきつく注意 夫 むっつり → 半年後 妻も楽しみ夫も笑い声を上げて参加

参加に拒否的なAさんの事例 | F 認知症デイサービス

月3回 1時間半のゲーム時間 参加者5人程度
ゲーム参加に拒否的なAさん → 1年後 「有難う」と返事



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した母を「安心バッジ」が素早く助けてくれました。



みんなの認知症予防ゲーム「スズメの学校」に毎週たのしみに通う喜久枝さん・健一さん親子

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てほしいと、切に願います。

100

6 考察 共に暮らす地域作りのために

超高齢社会

認知レベル混在社会

レベル混在社会

理想像は \longrightarrow 共生社会

共生社会 誰もが
実現には \longrightarrow 理解を深める

理解 時間を共有
深めるために \longrightarrow 自然なふれあい

共有時間 サロン | カフェ
増やすために \longrightarrow 運営

サロン | カフェ リズム感
何を? \longrightarrow 回復

5段階加速法でリズム感回復 認知レベル混在社会で 共に歩む第一歩を

NPO法人認知症予防ネットは
認知症の予防と改善を通して
認知症で悩んでいるすべての方が
安心して共に暮らしていける地域社会づくりに
取り組んでいます。

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。ご賛同下さる方は、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
会 員 通信無料
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 0774-45-2835
メール npo@n-yobo.net



介護殺人 起きない国に!

全ての人が ともに明るく 暮らせる国に!

「みんなの認知症予防ゲーム」で願い叶える

