

# 特定非営利活動法人

# 認知症予防ネット通信

## 〜年頭に思うこと〜

理事長 高林実結樹

初仕事、と言ってもNPO法人結成以来の目覚ましい仕事は、昨年十二月九日に平安神宮会館「栖鳳殿」で行った全国リーダー研修・交流会であった。思い出しても活気溢れる盛んな集まりだった。東は千葉県、西は大分県からリーダーさんが、集まってくれた。



大会は一部は研修会、二部は交流会で数人ずつテーブルを囲んで情報交換、その後韓国支部の活動報告と日本認知症予防学会との関わりが紹介された。

## ゲーム

研修は私が担当させて貰ったが、皆さんで大きな一つの輪になって、最新式のレ

ベル混合教室での失敗の無い、効果の確実なゲーム進行法を体験して頂いた。



交流会も熱気溢れる語らいが出来、殆どの方が、アンケートに感想・意見・悩みなどをぎっしり書かれてい

て読み返すと当日の熱気が伝わってくる。

多数の方が定期的なリーダー交流会の開催を望んでおられた。

沢山の質問があり、大略まとめた返答はNPOの公式回答として、時間をかけて役員会で推敲した。

ホームページに公表する約束を果たして、新年はホッとしている。顧みるとNPOも満十二年を過ぎ、千支一巡の年にふさわしく、新しい気運に満ちている。

新しいページに書かれた目標は、一段と高くなり、弱小NPOながら、協力者と共に力強いリーダー養成講座を行って、認知症多発時代に貢献できるようにルールが敷かれた。この道を疾走する次代の人物が安心して走れるように、ルールの保身に努めながら、枕木を踏んで行きたいものである。

## 38号

2017年1月15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/>



○「みんなの認知症予防ゲーム」の予防効果の基を再認識のために高林理事長の研修内容を掲載します○

この方が こんな方になる



「誘いかかけの言葉」

言えますか？

ゲーム20種目の内、その一の1、「1から10」を始める時に、新人リーダーにとつては、試練のような大きなハードルが立ちふさがることがあります。ハードルとは、参加者さんの中に、拒絶反応を示して、目をつり上げ、口はへの字、腕組みままでして、

「指を折って1から10を数えるだ」と？ 幼稚園児じゃあるまいし、俺様はそのようなこどもの遊びには参加しないぞ」

と言う意思表示で抵抗をしめされるのですね。確かに児童に類するようなルールです。そこでめげてはなりませんし、逃げてこの指数えを省略

NPO 法人認知症予防ネット全国リーダー研修・交流会  
高林理事長によるレベルアップ研修

してもなりません。一緒に参加出来る雰囲気を作るのです。その難関を通るために、誘いかかけの言葉を考えました。迎も有効な言葉ですから、リーダー養成講座ではいつも覚えて

下さるようお願いしています。その誘いかかけの言葉を代表となつて、誰か、言つてください。手上げてください。言える人？ 一人もいない？ 一人二人三人四人五人・六人？結構少ないですね。ということはやっぱり、こういうレベルアップ研修の必要があつたわけですね。

では誘いかかけの言葉を言ってみます。初めての人は新鮮に聞こえるでしょうが、何遍も何遍も言っているの

石地藏さんに血を通わす

初めは、すぐく真面目な顔して真面目くさつた雰囲気で言い始めます。「人間誰でも」と真面目な顔で言つたらシーンとしてちよつと気持ち

「オギャーと生まれた時はこの世の中に数とか計算とかあるということも知りませんでした。」

あたりまえじゃないか！と思ひますね。「初めて数を教えてもらったのは、皆さん記憶もないほど幼い頃にお風呂に入つて」と言つたら裸を連想してまたガバつですね。「お父さんかお母さん、おばあちゃんかおじいちゃんと一緒に湯の中で指を折って一から十まで数えたのではなかったでしょうか。」

孫にも教えてやつた。違うわな、一から百やで！」と作戦では色々さま

「数えてみま」「しよう」でボラティアさんスタッフが元気に手を出したならば、石地藏がどうなるか、つられて手を出すのではないか。という考えからですが、皆さんの隣に石地藏さんがいたら手を出すと思われませんか。この言い方ですが、丸覚えして頂きたいです。丸覚えをして頂いて自分なりの地域の方言で自由に伸び伸びと言つて欲しいのです。そしてちよつとアクセントをつけて力をこめたり、ゆるめたり、暖

「そやそや、子供にも教えてやつた

かくとか、そういう工夫が要ります。それを今ここで一緒に言って頂きませぬ。私がひと口言ったら皆さん同じように言ってください。「人間誰でも、オギャーと生まれた時は、この世の中に数とか計算とか、あるというこども知りませんでした。始めて数を教えてもらったのは、おそらく記憶もないほど幼い頃にお風呂に入つて、お父さんかお母さん、おばあちゃんかおじいちゃんと一緒に、お湯の中で、指を折って数えたのではなかったでしょうか、今ここで皆さんと一緒に、その時の事を思い出しながら、声を揃えて指を折って、

「一から十まで数えてみま、しよう」「いいですか」

どのような場合でも、「ゆつくりしますよ」とか説明してはダメです。ムードで伝えるために「いいですか」と春風ムードで言うのです。一遍目の時は誰も返事する人がいないから自分で返事をします。自分で返事するのもおかしいですが、春風ムードを伝えるために必要です。

「はーい」「一、二、三、四、五、

六、七、八、九、十」「今度は早く行きますよ、いいですか、早いですよ、はいっ」「一、二、三、四、五、六、七、八、九、十」

会場はリーダーの勢いに

圧倒されてみんな無言

誰も笑いませんでした。声をあげて笑ってもらわなかったら時間のロスでこういうリーダーはヘタクソなのです。思わず声をあげて笑うように仕組まないとダメなのです。これが最近言い始めている「働きかけ」です。意図して働きかける。計画的にです。だからリーダーは冷静さを失ったらダメなのです。

ちよっと動くのでマイクを倒しそうなので。声届きますか。オッケー。今のヘタなリーダーさんは退場です。

ここから二人目の理事長登場

二番手のリーダー新人が出てきました。そっくりさんですね。始めの言葉はもう覚えられたと思うので始めの言葉は省略します。

「数えてみま、しよう」「いいですか」「はーい」「1、2、3、4、5、6、7、8、9、10、上手にできました」

褒め上手は暖め上手

まず右隣から褒め始めるとします。腰ひねって、肩ひねって、アゴもひねって、右隣の人の目を見てパン。その時、肘はどうしているか、肘を脇にキュッと引っ付けておくことがとても大事。

兵庫県の山奥の老健さんに行った時、気持ちが先走るから「上手にできました」とお隣の目の前でパン。夢中になつて褒める時肘が伸びますね。そうしたら隣の人が、自分の目の中に指先が突っ込まれると思つてのけぞられた。こんなことは絶対してはいけません。ですから肘を意識して脇に引付け。そして「9、10」と引っ張るでしょう。「じゅ」「う」の声はリーダーは言つてはダメ。「じゅ」だけ言つて褒め始める。声帯のスイッチを切り替える心、これが大事なんですね。「じゅ」だけ言つて切り替えたら「じゅ」「う」と皆んながのんびり引っ張つてるところにかぶせて「上手にできました」が効くので



す。「くう、じゅう」と言つてから「上手に」と言い始めると聞いている側は一瞬、間が空くのです。間が空くということは何か、雰囲気はマヌケになる。だから被さるように言うには引っ張らずに「じゅ」だけで褒め始める。その覚悟がいるのです。無我夢中になつて「早く褒めなくちゃー」と思っていたら、こういう計画性が抜けてしまいます。常に理性は保つて、みんながワーとなるように仕向ける。これは余程意識しておかないとできない。無我夢中が良いのではないのです。無我夢中は熱心とは違うのです。練習が足りない、考え方が浅いのです。同じことをしてもモノの言い方には裏と表があるのです。そして一遍目でワーッと笑つて貰えば雰囲気一つにまとまらなかつて、明るい仲の良い雰囲気になります。

そこで次は「今度は早く行きますよ」と言うのが効果が出るのです。

「はいっ今度は早いですよー、いいですか、はいっ 1、2、3、4、

5、6、7、8、9、10 きれいに揃いましたー」二番煎じみたいですが改めて笑える理由があります。

一回目は

「上手にできました」一言。

二回目は全くちがって

「きれいに揃いました」

言葉がまったく違うので新鮮に聞こえるのです。だから改めて笑える計画ということを覚えて実行なさってください。それが「一から十」の意図。理性に基づく計画性。二回笑ってもらったら次のがとてもやりやすくなります。

**右手を出して親指曲げて**

次は「右手を前に出してください」。これは参加していらっしやるお年寄りのレベルによって、まず両手を出してもらって、次に右親指を曲げてもらってでもできる人たちと、右手を見せながら「右手を出してください」「親指を曲げてください」次に左手をみせて「左手はパーで出してください」と分けて言わないと出来ない場合があります。

どうい場合かという、年長者

ばかりでも慣れているような人が多い、どこでもやっている所があるので、慣れている人は「なーんだ、いつものか」と思われます。そこに一人でもレベルが落ちている人が参加されている場合は、片手ずつ。始めに両手を出して「右の親指だけ曲げる」と言われても無理なのです。「右手をまず出してー」「親指を曲げてください」「左手はパーで出してください」こういうふうに言うのは参加者の頭の健康状態によってその場の判断によって変えるのです。

それを見分けるのは誰かと言ったらリーダーさんです。その日その日、教室の都度、顔ぶれは違いますから、

どの人がレベルが落ちてるか分からないことが殆どです。感じ取るのが重要です。どこで感じ取るかと言うと、全身で感じるとしか言いようのない観察力ですね。目で見ると言ってしまうと、実際の教室で特定の対象者をリーダーさんが見つめられると困るからです。大抵レベルの落ちた人は、入ってこられる時から顔色が暗くてちよつと下向いてるかな

という感じ、ニコニコこんにちわとか、おはようございますとか絶対言われない。こちらが言いかけてもちよつと会釈を返すくらい、そういう人、又は足取りも軽く、一見シャンと見えるが同伴者がおられる時は、片手から丁寧やつてください。

同席の健常者の方は違うやり方をしていることには殆ど気付かれませんが、もしそこまでリーダーさんの配慮に気付かれる参加者さんがおられたら、その方が顔色に出したり注目しすぎたりされないように、リーダーさんはさりげなく振る舞ってください。

**指を使って数えてみましょう**

「はい、右手を出して親指を曲げてください」「左手はパーで出してください」「右手は指が4本ですね」「左手は5本ですね」



「1本ずれたまま1から10で行きますから」「1は右手の人差し指と左手親指を一緒に曲げてー」「2は」と言つて「右の中指、左の人差し指」と言わなければならない場合と、2を説明するだけでも「うるさいな、解ちちよる」というような顔をすると、様々な参加者さんがおられる中でやらないといけないのです。だから2までは妥協して言います。しかし、何となく雰囲気から、うるさがられていると感じ取った場合はそのまま、「隣、隣と行きますよ」と言つて「3、4、5」といけばいいです。ちよつと危なそうな人がおられる時は「3」ぐらいまで言つてあげると親切です。白い表紙のテキストには、8、9、10までどの指も一応ぜんぶ書いてあります。必要なのはグループホームなどです。

安心 バッジ

認知症予防ネット通信の缶バッジ。

一人色郵便電話たりがン・先書先認知症の方レ前絡をル合人認知の才名連号一す。問法予明たに・番シま NPO 予

元考裏番

身と

るれば

による

安心

直径38mm





各地から参加のリーダーの方々は、グループに分かれ、認知症予防に効果ある活動展開について活発に意見交換し、結果をグループ毎に発表し

Aグループ Nさん

経験を重ねた方、まだまだ一年目の方、養成講座を市の責任者としてされている方などのグループです。

その中で長い間つづけておられる方から、長いことやっているとどうしても変化を求めていく、という発言に、あつ同じだわ私もと、思ったのですが、この講座に来てもう一度学び直すことができたということを確認させて頂きました。

笑いヨガをされている方で、認知症予防ゲームと笑いヨガを半分ずつしてテストをされたそうです。

11点が19点になった、ずっと下を向いておられた方が明るくなって元気になられた、99歳の人が24点から26点に上がったなど多くの効果がある中で、この認知症予防ゲームと笑いヨガをこれからも続けていきたいという話がありました。

講座を続けていきたいがなかなか人が集まらない、もっと強力な周知の仕方がないだろうかとお集めて苦労されている方もいらっしゃいました。

また講座を続けている中で人数が

だんだん減っていくことに悩んでる方の話もありました。

やはりこの講座を受けてしつかりと原点に戻る、という事で私もおっぱい学ばせて頂きました。

Bグループ Tさん

このグループは和歌山に千葉、私たちは兵庫県加古川で、色々な所から来ておられます。

始めたばかりの方や「スリーA」と言われている時からやっている方など色々です。

その中で、続けられている方がレベルアップのための研修も実施して、みんながリーダーになれるようにリーダー交代でやっておられるそうです。

困りごとで、「興味のない方をどう引きつけたらいいか」という事に、「無理やり誘わない、みんなが笑っているとその中に入ってこられるので、万が一帰られてもそっとしておく」そして「楽しんでもらえる所としてこの場をおい

て置きたい」とおっしゃってました。

「ポイントには、ゲームをやる上で予習はきっちりする、本を見ながらしない」と言われました。私も「リーダーやって間違えてしまうんです」といつたら、「それもいいじゃないですか」とおっしゃってくださったので、楽しんでやりたいと思います。

Cグループ Wさん

このグループにはベテランの方、実際にはあまり活動できてないという方、四国、東京からと色々な方がおられます。

どこまでアレンジをしたらいいか、という事で少し盛り上がりました。

例えばお手玉を数える時にどういふうに進めていくか、いつも同じ感じよりも違った感じにするにはどうしたらいいかということ、たとえば箱に何個か入れて足していつて計算するなど紹介されました。結局はその場におられる方が楽しく過ごしていただくためのアレンジは良いのではないか、ということ皆の意見

が一致しました。

また、共通理解について、介護施設などに行った時に、その施設の職員さんなどがリーダーより先に手を出したり、マイナスの方向に働かれる時が困るという意見があつて、自分がリーダーをする時にサポーターの教育ができていないと、思うように効果的なゲーム進行ができないので、まず先に、施設などへ行く時にはリーダー自身と職員さんやサポーターさんと共通理解を図ることを、もう一度しっかりやっていけたらということでした。



Dグループ Sさん

三重県の宅老所のお二人の方が、毎回ゲームするたびに喜んでくださるということで、問題ありませんかと質問したら、ありません、楽しんでやっています、養成講座を修了してグループを頑張つて立ち上げています、でももうちょっとスタッフを取り込みたいという課題があるとのことでした。

とでした。

山口県は下関市の彼女がスタッフと立ち上げたら市から県まで「このゲームいいぞ」ということで広がつて、熱さを彼女から感じました。悩みというのは通り抜けてるんだなと思います。『もう何年も自分もスタッフも一緒に工夫しながらやってきました。「肌で感じなアカン」と行った所行つた所で悩みがあつたらそれを感じて、勉強した事が蓄積しお腹の中にポンと入っているから、こういう時はこうやったらいい、こういうゲームをもつていったらいいというのが解っているから。すごいです。

東京の方は法人で、『NPOは難しいから一般社団法人を立ち上げて頑張っている、東京は都会ですから、いろんな方がいらつしやるので呼ばれて行つた時にシラくつとした所とか、すぐノツて下さる所とかある。開拓は入りやすい所から、どんどん回数を増やして行こうかな』ということでした。

またお父様のことで「このゲームを勉強した、今日来て色々な事を勉強しなければいけないということを感じました」という方、また体操とか運動しながら、このゲームもいいので地域で活動行つた時にこのゲームも取り入れてやっていますという方、皆さんそれぞれ自分のやっている事を報告してくださつて良かったと思います。

Eグループ Oさん



京都と三重と埼玉から来た方のグループです。京都も三重の方も皆さん無償でゲームをやっています。埼玉は道具などは市が所有していたり、地域で購入してもらつてその都度借りてあちこち行つていらつしやるということでした。

どうも認知症という言葉が抵抗があるのか「私は違うわ」となかなか参加して貰えないとか、「あなた何やってんの」という顔されてショックを受けることがあるということ。他の所では脳活性化ゲームという名前に変えてやっていますよという話も出ました。

最後に、なかなか理解できない人はどうするか、という話が出たので、私がやっていることですが「ホムンクルス」の話をして納得させる。男の人は頭がカタいというか頭でつかちなので「脳の中にはホムンクルスが居て、目と口が大きくて、それを使うとものすごくいいですよ」と言う。「ほう！」と納得されるので、解つてるかどうかはともかく、そうやってできるだけ多くの方を引き込んでいくといいのではないかと思います。

\*ホムンクルス＝ラテン語(小さい人間の意) 16C半ば ヨーロッパの錬金術師が作り出せるとした人工生命体・現在は大脳の機能を果たす体の部位を、大脳の該当箇所に貼り付けると、人が大脳に張り付いたように見える。その形を言う。

Fグループ Nさん  
私どもは岡山の倉敷、愛知県の北名古屋のお仲間でした。

「困ったさんが出た場合どうしたらいいか」という話をしました。対応について、その人を傷つけないように、やめないように、どうするかを話しあいました。

私どもは今カタカナで「スリーエー」と教室で使っております。どこかは「スリーエー」という言葉はだめだと言われたことをまた後で説明いただけたらと思います。

そして出たのは、運営費用をどうしたら良いかという悩みが出ました。私どもは行政とからんでうまく回っているんです。行政の支援を得るのには講演会を入り口にする、狭い部屋にいっぱいの人を呼んで行政に見てもらおう。そして認めてもらう、というやり方を話しました。あと「ボランティアで動くよ」と言っている方がいてチカラ強さを感じました。



Gグループ Hさん

三重県松阪から三人、京都宇治の方お二人、京田辺の方、東京の三鷹、愛知県小牧市からの参加です。

松阪の三人の方はボランティアをされていて基本的には行政と連携はされているがグループとしては非常に大きくて、色々なことをされています。Dグループで宅老所の話が出ましたが、たまたま同じグループで、こちらは違うことをしております。

その中で問題として思われているのは、二年間介護施設に頼まれて行っている中で、全然認知症予防ゲームが普及できない、非常に症状が重いので、1カ月に1回行ったらもつと酷くなっていらつしやる状態、なかなか認知症予防ゲームができて、アロマをやったり、お化粧をしたりという活動をされていて、今行っている介護施設には認知症予防ゲームは難しいと言うお話し。

宇治の方は、ボランティアですがデイサービスに呼ばれたり、家族交流会でゲームをやられたり、いろんな所でやっている、デイサービスな

どでもスタッフの方の協力を得ながら、自分も非常に感動したこともあったと話されました。

京田辺市の方は三人で大抵のばあい依頼があると、地域のサロンとか、いろんな所でこの認知症予防ゲームをされて、普及が少しずつやれているということでした。

三鷹市の方は東京からですが、人口が多いので、ちょっと何かやろうと思うとドバつと集まるといふことで、認知症予防ゲームも60人とか大人数でやるので全部はなかなかやれない、そんな中で笑いヨガも入れて非常に楽しくやっていると話をしました。

もう一人の宇治の方は、グループホームでお仕事されていて認知症予防ゲームリーダーを取得されたことで、グループホームの中でお一人お一人へのアプローチの方法を自分の中で持ってみて実践していらつしやるなど感じました。

私は小牧の地域包括支援センターの保健師として仕事をしています。が、社会福祉法人なので地域に貢献

しなければいけないという事があって、やつと十一月二日くらいから地域の方向けで認知症予防ゲームを主体にする教室が始まりました。小牧と北名古屋は近いですので、色々連携を取りながらこれからも進めて行きたいと思っています。

Hグループ OSさん

私たちのグループは高齢者施設でゲームをやっています。そこで出てきた問題点として、今まで会場に来ていた方が来られない年齢になられた場合の対応ということが出ました。こちらから出向いて行くかということになるのですが、ご家庭まではちょっと行きにくいということもあってそれが一つ問題です。

それから、このグループは本当にボランティアです。私の所もボランティアで、スタッフの交通費も出ない。ごめんね、ごめんねと言ってやっております。

それからリーダーは、いつも同じじゃなくてリーダーを変えることによって同じ事をやっても声の調

子、ゲームの運び方がちよつとずつ違  
うということ、皆さん方刺激になる  
ということを感じていらつしゃいます。

私の所では月二回で、最初は学区  
の自治会限定と言われたのですが、  
だんだん皆元気になってきたら、  
自治連の方でも広げて  
いいよということ

皆バスに乗ったり  
電車に乗ったりし  
て来ていただいて  
おります。



Iグループ Tさん

私たちのグループで出たことは、  
発表が最後の方なので出尽くしたこ  
とが多くて、重複することばかり  
になります、うちのグループは三  
重、名古屋、大阪という出席者です。

規模としては一人で活動されてい  
る方から、10人前後、多くの人数を  
まとめてやられている方、ボランテ  
ィアの方、自分でグループを立ち上  
げての方などです。

活動の場は、自分の地域の老人会、

デイサービス、職場等が主になって  
いるようです。それと市との連携で  
実施している方が多いです。

今後の課題としては、活動をひろ  
げていくこと、ボランティアの育成、  
笑いヨガとか他のこともやってられ  
る方が多いので、その人たちとの交  
流を広げていきたいということと言  
われていました。今回、今一度ゲー  
ムをやってみて、振り返りという事  
が大事だと感じたと言っている方も  
おられました。

### 韓国支部の活動報告

佐々木典子理事

私は韓国でNPO法人認知症予  
防ネットの韓国支部を立ち上げ2011  
年から活動をしています。

今回の研修には、全国からお集ま  
りいただきました。日本では、みん  
なの認知症予防ゲームは、本当に津  
々浦々もうあと一歩で全都道府県に  
広まるというような状況になってお  
りますね、韓国ではまだソウルが中  
心ですが、地方での講演、紹介活動

なども時折やっています。今日は韓  
国での活動を短い時間ですが皆さん  
にご紹介させていただきます。

まず、韓国の場合は、健康な方々  
の予防活動というのが全く行われて  
はいないという現状があります。予  
防活動は、これからのことです。認知  
症予防ゲームを、これは絶対必要、  
良いものだと持って行つたのです  
が、やりたいのだけどやる所がない  
という状況でしたから「デイサービ  
スセンター」で始めました。

韓国では2008年から介護保険が導  
入されており、このデイサービ  
スは、MMSEの平均が17・8点  
という施設でした。このデイサービ  
スで認知症予防ゲーム(※韓国での  
活動もNPO法人として活動してい  
ますので、現在は「みんなの認知症  
予防ゲーム」という名前を使ってい  
ます)をはじめたのが2011年でした。  
その後2014年時点で10カ所に、現在  
では、24カ所まで広まりました。  
こうした施設では、MMSE12点  
というようなくともあります。そ

れで結果はどうなのかというと、こ  
うした施設でもやれます。平均点も  
上がっています。このことが皆さん  
にお伝えしたい第一のことです。重  
度の人でも大丈夫なんだ、やって本  
当に効果があるのだということをお  
伝えします。本当に明るくなられて  
おりますし、点数では10点上がっ  
たという人もいます。また3点しか  
ないような人が7点になった例も有  
ります。勿論、検査不能という方も  
混じっております。このような所  
でも悪戦苦闘しながら続けていま  
す。一番最初に導入した所はもう5  
年になります。ずっと同じスタッ  
プがやっています。「デイサービ  
センター」ですので、どんどんど利用  
者さんが入れ替わられます。重度に  
なられて入所施設に入られる方もい  
ますし、お亡くなりになる方もあり  
ますが、今だに5人くらいの方はお  
元気で続けておられます。ゲタ箱の  
場所も解らなかつたような方がだん  
だん「私のゲタ箱ここ」と入れられ  
るようになったり、言葉を発せられ  
なかつた方が発せられるようになって



たとか、歩いてくるのもやっとこさ  
で手押車の補助が必要だった方も、  
自分の力で歩けるようになったと  
か、そういう身体的な変化、精神的  
な変化を含めて色々な結果を今まで  
に見ています。

また、韓国でもリーダー養成講座  
を開き、修了証をお渡ししていま  
す。レベルアップのために、月に  
一回の勉強会も行っています。ま  
た、修了証を高林理事長の名前で  
出させていただいています。なぜ  
なら私どもはNPO法人認知症予  
防ネットのものをそのまま持つて  
いきまししたし、歌などは変えてお  
りますが、理念、ゲームの進行方  
法、哲学的な部分は、きちんと伝  
えていく努力をしていますので、  
日本のNPO法人認知症予防ネッ  
ト理事長高林実結樹として、修了  
証を発行させていただき、日本に  
報告するようにしています。

NPOの活動資金ですが、特定非  
営利活動法人といえども維持し活動  
していくためには、資金が必要です。  
儲けるためではなく、目的を達成す

るために、維持発展させていくため  
に、資金が必要です。韓国では、修  
了証の発行代金をNPOの活動資金  
の一つとして活用させて頂いていま  
す。修了証代金の1/10は、日本  
のNPO法人に入れてさせて頂いてい  
ます。韓国で多くのリーダーを育て  
修了証を発行することで、日本のN  
PO法人に多少なりとも経済的貢献  
ができた嬉しいです。

今後、みんなの認知症予防ゲー  
ムが、韓国の全土に広まるように努力  
していきたいと思っております。皆  
さんの応援、宜しくお願い致します。

最後にお知らせです。認知症予防  
ネットでは公認講師の試験制度とい  
うのを始めています。今、公認講師  
試験を受けようと思われる皆さま  
のための手引き、或いは心得のよ  
うなものを作成中で、もう少しで完  
成すると思えます。これを参考にし  
て頂きながら、多くの方に受験して  
いただいて、公認講師として各地で  
研修が開けるようになる事を期待し  
ていますので宜しくお願いします。

今後またリーダー研修会も考えて  
いかなくはないですが、手  
引き書を楽しみに  
して下さいます。



会場に展示された出版物・下の写真の背  
景は「シーツ玉入れ」用の円形シーツ



研修会場はご参加の  
皆さんの熱意が凝縮  
する趣。外は平安神宮神苑の池の静  
寂。大会参加の印象深いお土産です。



◆◆◆◆◆

### 日本認知症予防学会に 関わるニュース

昨年秋の日本認知症予防学会主催  
の認知症予防専門士講座の東京研修  
会に於いて、実技・研修のプログラ  
ムの中で「みんなの認知症予防ゲー  
ム」が実施されました。

同じく日本認知症予防学会のエビ  
デンス創出委員に当NPO法人か  
ら、高林理事長、佐々木理事、中村  
の3名が、アクティビティの分科会  
で関わることになり、現在、予防学  
会と連携しながら準備を進めていま  
す。

(記 中村都子)

交流会のグループ討議で出された  
質問に対する回答と見解

### 教室の名前「スリーエー」について

理事長 高林実結樹

「スリーエー」という名前を日本中  
に行き渡らせたいと思って活動を始  
めたのは間違いないことです。

「スリーエー」という言葉は、静岡発  
祥で、「高齢者リフレッシュセンタ  
ースリーエー」という所長増田末知  
子氏創始の団体名の一部です。

命名のもとには「明るく、頭を使っ  
て、諦めない」という増田所長がつ  
くられた言葉とされています。

それを使っていた当初に、厚生労  
働省の工課長補佐が「スリーエー方式」  
ではなくて「増田方式」と言ったほ  
うがいいよと教えてくださいました  
が、その時点では既に「スリーエー方  
式」で始めていて、「増田方式」に  
変更するのも困難という観点から、  
ずっと「スリーエー方式」または略称  
として「スリーエー」で通してきました。  
ところが数年前、外国で日本の産  
物が次々商標登録されるニュースが  
あり、「スリーエー」も登録されたら  
という懸念を感じたNPOメンバー

の関係者の意向を受けて、商標登録  
を申請されるように進言し、平成24  
年12月に特許ではなくて、商標登  
録「スリーエー」を出願されて、登録  
第5343208号にて受理されたことが  
公開されています。

その内容は

1 認知症介護予防啓蒙活動講演会

2 認知症予防教室開設の援助

3 職員研修会の実施

という三項目です。ゲームの名称は  
ありません。ですから、ゲームを以  
って「スリーエー」と呼ぶこと自体、  
法律に背反します。

法律によって守られているNPO  
法人が、商標登録法を無視して「ス  
リーエー」呼称を安易に使うというこ  
とは、明白な法律違反になるのです。  
現在みな様にお伝えしているゲーム  
はレベルそろえをしなくても効果あ  
らしめる、独自の工夫を重ねて深化  
した、全ての人に有効なように昇華  
させたものですから、「みんなの認  
知症予防ゲーム」という名称にした  
のです。

各地域で突然名前を変更すること  
はできにくいと思います。また言い

慣れた名前を変える事が大変なこと  
は経験からも良く分かります。

当NPO法人の立場では、以上の  
理由で「スリーエー」をゲームの代名  
詞に使用しませんので、ご理解くだ  
さい。

### テキスト上梓10周年にあたって

ゲーム20種目に入れている「お  
茶壺」の指遊びは、江戸時代に、江  
戸幕府から宇治茶を買い付けに來ら  
れた伝統の「お茶壺道中」を模した  
指遊びですので、ゲームの広報を開  
始した当初から、宇治発祥のNPO  
が独自に入れたもの、いわば独立活  
動開始の記念品です。レベル混在教  
室での改善をめざす「みんなの認知  
症予防ゲーム」は、広報活動開始当  
初から、NPO法人の矜持を持ち続  
けている一つの証と言えます。

NPO法人としての立場と目的に  
ご賛同いただければ有難く、皆様の  
法人会員へのご入会、ご支援をお待  
ちいたします。

### 受付を担当して

原口 熱美

埼玉、千葉、東京、愛知、三重、滋  
賀、奈良、広島、岡山、山口、愛媛、  
大分などから年末の忙しい時間を都  
合つけて参加して下さいました。お  
天気にも恵まれ、参加された方々か  
らパワーとオーラとやさしさのシャ  
ワーをいっぱい頂いた大会でした。

受付へ次々と来られる参加のみな  
さんの意気込みを感じて、15年前  
の今頃、初めてゲームを人前でした  
事や、黄檗ホールでの厚生労働省の  
山崎史郎氏の講演会、NPO法人設  
立十周年記念講演会が次々と思いだ  
され、かわっていくうねりの中にい  
ると実感しました。「ゲームのDV  
D見えます」と声をかけていただき  
ましたが、とっさにお礼が言えず、  
ぶっつけ本番で戸惑ったことがつい  
この間のように思い浮かびます。

リーダーが沢山生まれ、講師認定  
制度が定着出来そう。廊下で「ああ、



旬の人がいっぱい」と  
感じた一日でした。◇

活動報告

2016年10月~12月

10月

5日	教室	京都府城陽市	ほうちゅう病院通所リハビリ室
5日	養成講座	兵庫県丹波市	生涯学習応援隊 soso39
6日	教室	京都市上京区	上京区社会福祉協議会
6日	養成講座	京都府宇治市	青い鳥リーダー養成講座 31-③
6日	体験会	三重県松阪市	松阪市第二地域包括支援センター
6日	研修会	三重県松阪市	松阪市第二地域包括支援センター
7日	養成講座	大阪府八尾市	八尾市健康福祉部高齢福祉課
8日	養成講座	大阪府大阪市	コムケア関西
8日	教室	京都市北区	鳳徳サロン
11日	養成講座	兵庫県丹波市	生涯学習応援隊 soso39
12日	教室	京都府城陽市	フレンドルーム
12日	教室	近畿毎日野町	日野町役場介護支援課
12日	教室	京都府井手町	井手町地域包括支援センター
12日	教室	木津川市	木津川台ゆーゆークラブ
13日	養成講座	兵庫県丹波市	生涯学習応援隊 soso39
14日	教室	京都府城陽市	西部デイサービス
14日	養成講座	大阪府八尾市	八尾市健康福祉部高齢福祉課
14日	教室	京都市山科区	ウイズフィール京都山科健康教室
14日	教室	京都市右京区	西院脳活性化教室
15日	講演教室	京都府福知山市	福知山市認知症予防の会
16日	教室	京都府宇治市	平盛学区福祉委員会
16日	教室	滋賀県大津市	比良里山クラブ
16日	教室	京都府宇治市	宇治明星園養護老人ホーム
20日	養成講座	京都府宇治市	青い鳥リーダー養成講座 31-④
20日	教室	京都市上京区	上京区社会福祉協議会
20日	体験会	三重県松阪市	松阪市第二地域包括支援センター
20日	研修会	三重県松阪市	松阪市第二地域包括支援センター
21日	養成講座	大阪府八尾市	八尾市健康福祉部高齢福祉課
22日	養成講座	大阪府大阪市	コムケア関西
24日	教室	京都市北区	鷹ヶ峯学区社協すこやか学級分科会
24日	教室	京都府宇治市	GH 鳳凰横島教室
25日	教室	京都府笠置町	笠置町社会福祉協議会
25日	教室	京都府宇治市	とんがりやまのてっぺん DE
27日	教室	京都府宇治市	北宇治地域包括支援センター
27日	体験会	三重県松阪市	松阪市第二地域包括支援センター
27日	研修会	三重県松阪市	松阪市第二地域包括支援センター
27日	教室	京都市上京区	上京区社会福祉協議会
28日	養成講座	大阪府八尾市	八尾市健康福祉部高齢福祉課
28日	教室	京都府城陽市	陽和苑物忘れ予防教室
29日	養成講座	京都市中京区	円町教室 第3回
30日	養成講座	京都市中京区	円町教室 第3回
31日	養成講座	兵庫県丹波市	草津市健康福祉部長寿いきがい課
31日	教室	京都市中京区	円町サロン 第5回

11月

2日	教室	滋賀県日野町	日野町役場介護支援課 地域包括支援センター
4日	養成講座	大阪府八尾市	八尾市健康福祉部高齢福祉課
5日	研修会	京都府福知山市	福知山市認知症予防の会
5日	イベント	京都府宇治市	ウー茶フエスタ
6日	イベント	京都府宇治市	2016 宇治福祉まつり
7日	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
7日	教室	京都府宇治市	GH 鳳凰横島教室
9日	教室	京都府井手町	井手町地域包括支援センター

9日	教室	木津川市	木津川市 木津川台ゆーゆークラブ
9日	教室	京都府城陽市	フレンドルーム
10日	ラジオ	京都府宇治市	KBS 京都ラジオ生放送出演
10日	養成講座	京都府宇治市	青い鳥リーダー養成講座 31-⑤
11日	教室	京都市右京区	西院脳活性化教室
12日	養成講座	大阪府大阪市	コムケア関西
12日	教室	京都市北区	鳳徳サロン
13日	イベント	京都市南区	京都府ヒューマンフェスタ 2016
14日	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
14日	教室	京都府城陽市	西部デイサービスセンター
15日	講演	大阪府吹田市	歌と体操元氣塾
16日	講演	兵庫県丹波市	姫路市太白吉地域包括支援センター
17日	養成講座	京都府宇治市	青い鳥リーダー養成講座 32-①
18日	教室	京都市山科区	ウイズフィール京都山科健康教室
20日	教室	京都府島田市	暮らしを見つめる会
20日	教室	京都府宇治市	宇治明星園養護老人ホーム
22日	教室	京都府宇治市	とんがりやまのてっぺん DE
24日	教室	京都府宇治市	北宇治地域包括支援センター
24日	教室	京都府宇治市	NTT ふれあい光
25日	教室	京都市北区	鳳徳サロン
26日	養成講座	大阪府大阪市	コムケア関西
26日	教室	京都市中京区	円町サロン 第6回
26日	教室	滋賀県大津市	比良里山クラブ
27日	研修会	東京都千代田区	日本認知症予防学会 認知症予防専門士東京研修会
28日	教室	京都市北区	鷹ヶ峯学区社協すこやか学級分科会

12月

1日	養成講座	京都府宇治市	青い鳥リーダー養成講座 32-②
3日	イベント	京都府宇治市	あそびリフェスティバル 2016
4日	イベント	京都府宇治市	あそびリフェスティバル 2016
9日	研修会	京都市左京区	全国リーダー研修・交流会 於：平安神宮
10日	養成講座	大阪府大阪市	コムケア関西
10日	教室	京都市北区	鳳徳サロン
11日	教室	滋賀県大津市	比良里山クラブ
12日	教室	京都府宇治市	ふあみりの会同窓会
12日	教室	京都府宇治市	GH 鳳凰横島教室
12日	教室	京都市中京区	円町サロン 第7回
14日	教室	京都府井手町	井手町地域包括支援センター
14日	教室	京都府木津川市	木津川台ゆーゆークラブ
14日	教室	京都府城陽市	フレンドルーム
15日	養成講座	京都府宇治市	青い鳥リーダー養成講座 32-③
16日	講演	京都府長岡京市	長岡京市女性の会
16日	教室	京都市山科区	ウイズフィール京都山科健康教室
16日	教室	京都市右京区	西院脳活性化教室
17日	イベント	京都市上京区	ラジオ出演ヒューマンフェスタ in KBS 京都 (11月25日)
17日	研修会	大阪府八尾市	八尾市地域包括支援センター緑風園
17日	教室	京都府城陽市	陽和苑物忘れ予防教室
18日	教室	京都府宇治市	宇治明星園養護老人ホーム
19日	養成講座	大阪府大阪市	大阪市東成区社会福祉協議会
19日	養成講座	京都府京田辺市	認知症予防ボランティアグループ・スペース虹
21日	養成講座	京都府京田辺市	認知症予防ボランティアグループ・スペース虹
21日	教室	京都府宇治市	とんがりやまのてっぺん DE
22日	養成講座	京都府京田辺市	認知症予防ボランティアグループ・スペース虹
22日	教室	京都府宇治市	北宇治地域包括支援センター
22日	教室	京都府宇治市	NTT ふれあい光
24日	教室	京都市北区	鳳徳サロン
26日	教室	京都市北区	鷹ヶ峯学区社協すこやか学級分科会

### 事務局からのご案内

#### 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いただき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  
通信無料

#### 賛助会員

- ・個人 入会金 1,000円  
年会費(1口)2,400円 1口以上  
通信無料
- ・団体 入会金 3,000円  
年会費(1口) 24,000円 1口以上  
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

#### 刊行物

- ・認知症予防ゲーム  
ーテキストー
- ・講義録
- ・認知症を早期で食い止めよう！  
シンポジウムの記録
- ・認知症に不足するものは  
楽しい思い
- ・韓国における認知症  
予防ゲームの実践から学ぶ  
講演記録

#### 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

### 「みんなの認知症予防ゲーム」が活躍しています

#### ☆KBS 京都ラジオ開局記念特番「サンクス65」

2016年12月17日番組の中でKBS ホールから公開生放送された「京都府 Presents 共に進める人権のまちづくり」のトーク番組に司会者の問いに答える形で当法人副理事長中村都子さんが、「みんなの認知症予防ゲーム」を軸に、法人の目指すところ、認知症の理解と予防などについて話した。(写真右から二人目)



#### ☆第15回日本通所ケア研究大会 合同開催 第12回認知症ケア研修会 in福山 福山市市制施行100周年記念事業

2016年11月13日 まなびの館ローズコムで開催された実技分科会で一般社団法人みんなの認知症予防ネット理事長 加藤良江さんが「脳活性化プログラムを用いた転倒予防のためのトレーニング」のタイトルで、転倒予防の為にトレーニングを脳の中から準備をしていくプログラムを紹介。「みんなの認知症予防ゲーム」を脳活性化プログラムとして位置づけ、20種類のゲームの説明に転倒予防に関わる情報を付け加え、最後に「みんなの認知症予防ゲーム」体験を実施。

Weフォーラム2017 in 広島 .....

**分科会 2** **3月5日(日) 10:00 ~ 12:00** (開場・受付 9:30~)  
定員/40人 参加費/1,000円(高校生まで無料)  
頭と心をリフレッシュ! 思わず笑って「お互い様」で元気に  
**みんなの認知症予防ゲーム 学習会**

講師：中村 都子さん  
NPO 法人認知症予防ネット副理事長。介護福祉士、介護支援専門員、認知症予防専門士。

参加申込先 / Weフォーラム実行委員会事務局  
電話：045-482-6711 FAX：045-482-6712  
メール：we2017@femix.co.jp

会場 / 合人社ウエンディひと・まちプラザ  
北棟5F 研修室C (まちづくり市民交流プラザ)  
広島市中区袋町6番36号

社会福祉法人に長く勤務。現在は、認知症予防をライフワークに定め、「みんなの認知症予防ゲーム」の普及啓発活動を行っている。

編集担当より：38号は昨年開催した全国リーダー研修・交流会について、ご参加のみな様の発表などテープ起こしから始めたため、発行が遅れたこと、みな様の発表内容を紙面の都合で、編集したことをご了承ください。EH

2016年12月9日NPO法人認知症予防ネット全国リーダー研修・交流会の際に提出されたアンケート回答中の質問などに個々に応えるのは困難なので、11項目に集約してNPOの公的回答と致しました。



### 1. 教室参加者のレベルが混在しているときの対応は？

教室参加者の認知レベルが混在しているときは、NPO法人認知症予防ネットが開発した独自の進行方法を活用してください。特にリズムを伴うゲームでは、旧来のゲーム運びでは、一般参加の健常者と認知レベル低下段階にある人との双方から支持を失うことになります。

認知レベルが低下しリズムに乗りにくくなっている人が、みんなと同じようにリズムに乗って、ゲームを楽しむことができるよう開発した進行方法は、次の通りです。

- (1) リズムなしからスタートします（うどんの伸びたような～右がぐ～）。
- (2) 次に、最後の言葉をやや強調します（みぎがぐー）。
- (3) 最後の言葉を切るように強調します（みぎがぐっ）。
- (4) 頭の言葉にアクセントをおきます（みぎがぐっ）。
- (5) 頭にアクセントを置き、リズムに乗り、歌を入れていきます。

リズムを伴うゲームでは、この進行方法で取り組んでみてください。また、息の使い方や、声の強弱なども、意識して行うことが大切です。

### 2. 長期間継続参加している人と、新規参加者が混在する時の対応は？

長期にわたって教室に参加されている方は、言わず語らずのうちに、自然に優しさのシャワーに触れながら、その真髄が無意識で身についてきて居られます。長い間、教室に参加されている方たちは、違和感無く、言葉で無く、自然体で優しく新メンバーを迎え入れるムードを醸しだされます。

教室全体が熟成していない場合は、隣席にスタッフが座る、新規参加者への教室の説明は短く話すなど、リーダーの配慮が求められます。ゲームの進行では、認知レベル混在時の進行方法を参考にしてください。

### 3. 男性参加者が少ないが増やすための工夫は？

「男性のための認知症予防ゲームを学ぶ会」などと銘打ってチラシを手渡すことで成功したという報告があります。男性はプライドが高いというわけではなく、参加は恥ずかしいという、意外にシャイな方も多いようです。そのための「男性のための」と言う呼び掛けです。

男性の場合、初回に来られて以降、参加がない場合が多くあります。その対策として、ゲーム中、意識的に「1から10」のゲームで誘いかけの言葉を説明したり、でんでん虫では、短い歌の中で8種類ものことを同時に行っていることなどの説明を言う他、童謡唱歌を使用する理由の説明なども必要です。

### 4. 認知症予防という言葉に抵抗を感じる人への対応は？

その底には認知症という病気を毛嫌いし、排斥にも似た感情が根っこにあります。その認知症に対する拒否感＝偏見を打破するのが当NPOの目的の一つでもあります。

偏見打破と言ってもデモ行進するような事ではありません。自然に感化されて、一人ずつの心の奥から偏見を具体的に無くすのです。

最初的手段として、「認知症予防ゲーム」と明言しないで、「脳活性化ゲーム」と言い換えたら如何で

しょうか。回を重ねてゲームで笑って下さるようになり、お互い話が出来関係に一步すすんだならば、「このゲームは、認知症改善・重度化予防のためのゲームとして開発されましたが、今は一般の人の認知症予防や、災害の被災者に元氣を取り戻してもらい落ち込み予防の効果もあるのですよ、自閉症の人たちや、精神病院に入院している人も、楽しく取り組み「みんなに有効」なゲームなのですよ。」と話してください。ゲーム普及活動の中に織り交ぜて行う社会教育とは、演壇のように高いところから語るのではなく、輪になってゲームで笑いあいながら、さりげなく、穏やかな、日常的な会話で染みこませる、どこにもない独特な家庭で弟妹に対するような教育法、それがNPOの目指す社会教育、偏見打破のツールなのです。

#### 5. ボランティアとリーダーの力量の差をどうしたら良いか？

一緒に活動するグループがあり、その中でリーダーとスタッフ間の力量に差がある場合は、グループ内でリーダー体験し合うなど勉強会で討論し、お互いに切磋琢磨する機会を設けることをお勧めします。

リーダーだけで活動し、スタッフは、その時々にお手伝いいただける方に手伝ってもらい、という場合は、教室開催前の短い時間であっても、ゲームの目的、スタッフがしてはならないこと、などを伝えてから行うことが大切です。

単なる気軽なお手伝い気分のボランティアさんであっても、教室に何回も通ってゲームの中の優しさのシャワーにふれていると、自然に良い感化を受けて、ご自分もいつのまにか優しさのシャワーを發揮出来るように変わってこられます。

ボランティアとしてスタッフの役割をしている方が、リーダー志望に目覚めるようになられましたら、リーダー養成講座受講を薦めるのがいいでしょう。

#### 6. 新しいゲーム、もしくはアレンジはどこまでが許容範囲ですか？

慣れっこになったからと、目新しいゲームを求める参加者もおられるのが事実です。特に健常者が多い教室でそのような話を聞きます。しかし一方には、毎週同じゲームで、すでに400回を超える会を重ねながらも飽きないで続けている教室もあります。週一回を20回は、同じゲームを続ける、これは基本です。主催者の覚悟次第で、牽引力が問われるところです。ラジオ体操が変更ナシで健康に寄与するのと似ています。

しかし一方には、ゲームの難度を次々と上げて、挑戦することが認知症予防だと言われる指導者もおられます。それは、「参加者の認知レベルによる」という言葉が抜けていると指摘したいです。

脳の機能が落ちてきたMCIレベル、もしくは発症軽度、或いは重度まで進行した若年認知症の方、こういうレベル混在教室が増えてきているのが現状です。

混在教室では、同じゲームを続けることが大事です。同じゲームに慣れるに従ってうまくできるようになる、そこが大事です。できるようになり、自信が芽生えるからです。

新しいゲームを入れる場合は、目的・意味・効果を考えてください。

ゲームには、頭をいくつも同時進行で動かす（1）快い刺激（楽しい・易しい・優しい）（2）みんなで一緒に笑い合う笑い（3）会話（安心）（4）賞賛（やる気）（5）役割、などの要素が必要です。これらの要素が含まれていれば許容範囲です。

次のゲームなどは、ご法度です。たとえば①イス取りゲーム、②トランプの神経衰弱、③漢字書き取り競争、④ストループテストの朗読、⑤後出し負けじゃんけん、などです。理由は、

①椅子取りゲームは、熱中したボランティアさんが参加者さんを突き飛ばして自分が座ってしまうなどの事例があり、足腰の弱い方への配慮も欠け、好ましくありません。

②トランプなどの神経衰弱は、脳機能低下段階では、ぜんぜん出来なくて寂しい思いをさせてしまい、教室目的に反します。

- ③漢字書き取り競争は、優劣が隣同士でわかり、たくさん書けなかった人には「できない」という思いを強くさせ、逆効果です。
- ④ストロークテストの朗読は、認知レベル低下段階では不可能な難しさがああり、教室で絶望感を持たせるので逆効果です。
- ⑤後出し負けじゃんけんは、認知レベル低下段階では全然楽しめなく、できる人だけが優越感を持つことになり、好ましくありません。

## 7. 参加者の「こんなのはしたくない」など拒否発言への対応は？

原則としては、そういう人が参加する教室ではありません。他へどうぞと言ってお別れするのが本来です。ですが、「みんなの」と標榜する教室ですから、冷淡に突き放すので無く、

「こんなゲームですが、これが不思議な作用で、認知症から引き戻す効果があるのですよ。ホント不思議でしょ。今の頭の健康状態を100歳まで保つために今日はせっかくだから一緒にされませんか？ 1分足らずの短いゲームの中に、脳の異なる機能を8種類も同時に動かす“効果”があるゲームも含まれていますから、分からないうちに脳が活性化するのですね。今からの予防が良いと思われませんか。イヤだったらお帰りになっても宜しいけれど惜しいですね～」と明るく穏やかに言ってください。

ここで、でんでん虫ゲームの8つの働き①ルールの説明を聞きとどめる ②記憶の継続 ③歌詞を思い出す記憶の引き戻し ④発声訓練 ⑤聴覚訓練 ⑥指の屈伸で脳刺激 ⑦腕を上げ構えることで筋力増進 ⑧リズム感回復を説明できるようにしておきましょう。

## 8. チーム作りはどのようにされていますか？

ご近所の話しやすい人、又は同窓生に、「こんなことをしているんですよ、ちょっと見に来てください。助けてくださいませんか。」というように話しかけたり、老人会の役員や、民生委員にも、説明し、広報活動をしましょう。いいチエがもらえたりします。

リーダー養成講座の講師の方は、講座の終了時に、グループをつくって復習したり、協力しあうようにお薦めすると、グループ作りに繋がりやすくなります。

## 9. 経済的な問題をどう克服したらいいですか？

ポケットマネーで賄うと、長期の継続が難しいですね。助成金を出してくださる団体・会社・大企業・公的機関はたくさんあります。自治体が支援金を出すという制度もあります。社会参加の団体や個人を応援している企業もあります。インターネットなどで検索して、申請してみましょう。

今や認知症対策は自治体でも取り組まなければならない対策のひとつです。役所の健康いきがい課や、地域包括支援センター、社会福祉協議会助成金係などに相談してみましよう。求めよ、さらば与えられんと言うではありませんか。適切な相手に相談が一番です。地域力再生プロジェクトという名前で、府や県が支援金を出すという制度はITで検索してください。社会参加の団体や個人を応援している企業もあります。

## 10. 場所の確保はどのようにしたら（良いか）いいですか？

「認知症家族の会」はお寺、「認知症予防教室」は神社のお部屋から開始、いずれも日本らしい発端でした。公会堂や、自治会館などに出向いて、部屋を無償提供願ってみてください。社会福祉協議会や福祉センターの事務所を訪問するのも方法です。高齢者施設に協力をお願いするのも、場所確保の方法のひとつです。地域の集会所などの利用も、可能性を打診してみましよう。

1 1. **認知症に対する偏見打破のための社会教育はどのようにしたらいいですか？**

NPOがおこなう社会教育は、チャンスを逃がさない、是が鉄則で、相手は100人でも一人でも、同じ熱意で、認知症について、認知症予防について、またゲームについて話をする中で、行っていきます。

① 認知症について。

自信をもって話せる内容を熱く語ります。

生活者目線での認知症について、具体例を2～3話して、本人の辛さ、寂しさ、認知症本人が自分を守るために一生懸命で切り抜きたい必死さ、攻撃は最大の防御なりを地で行くように、攻撃(= 怒り)に転化する等々の、認知症の人の心理への共感的理解を訴えます。体験した真実を話すことで、聞き手の深い理解が得られます。

② 認知症予防について

認知症を改善させる有効な方法が20年前から開発されていて、データも公表されていることを説明します。なお深化し重度に進行して自分の名前も読めなくなった人でも改善したという報告も伝えて、認知症の予防が可能であることをデータで示しながら説明します。改善する有効な方法があることを信じてもらえることが偏見をなくすために大切です。

認知症予防ゲームの奥深さを理解し、共感と協働の精神を身につけた人が増えると、認知症に対する偏見、予防ゲームに対する偏見が消え、認知症に対する偏見も消えます。そして、その先に、お互いが、思いやり、助け合い、を高めあっていける社会を創ることを目指していきます。

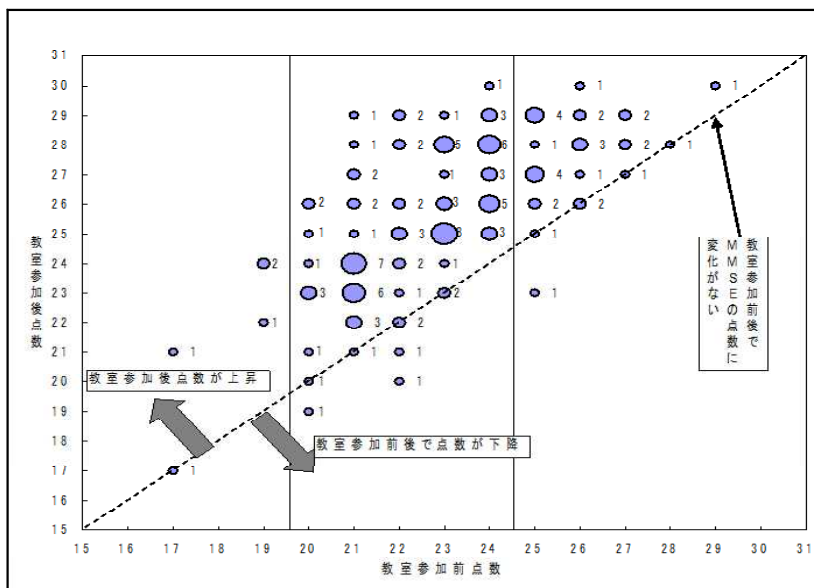
NPO法人認知症予防ネットでは、これを社会教育としています。

参考資料

教室参加前点数ごとのMMSテストの点数変化

痴呆(認知症)予防教室参加前のMMSテストの点数ごとに、教室参加後のMMSテストの点数をプロットしたものが次図である。(○の大きさ及び右側の数字が、人数を表す)これを見ると、教室参加前後でMMSテストの点数を把握できた126人のうち、点数上昇が110人(87.3%)、横ばいが12人(9.5%)、下落が4人(3.2%)となっており、痴呆(認知症)予防教室・増田方式の効果の大きさがうかがえる。

MMSテストの教室参加前後の点数変化その1 (数値項目 N=126)



『痴呆(認知症)予防教室(増田方式)に関する調査研究報告書』厚生労働省「平成16年度老人保健健康増進等事業」補助金事業 高齢社会をよくする女性の会・京都 調査研究 委託先：(株)UFJ総合研究所