

認知症予防が軌道に乗った

理事長 高林実結樹

第4回日本認知症予防学会学術集会が、去る9月に、東京のタワーホール船堀で、開催されました。

当NPO法人からは、二人が発表。発表時間は一人10分ですが、正味の報告は7分という決まりです。3分は質疑応答のための時間です。

全国からの抄録が事前に提出され、27日両日とも、プログラムは目白押しです。

六人1時間の単位で進められますから、時間厳守でないと座長の運営ぶりも問われる仕組みです。

二人ともその時間条件をきっちりクリアされて、予定の報告を余さず話されたのは見事でした。内容も立派なものでした。二人の抄録を、この通信（6・7ページ）に収録してありますので、ご覧ください。

認知症研究は怒濤の勢いで進んできたと痛感させられる学会でした。20年前とは様変わりです。豊富なデータを駆使しての講演やシンポジウムで、館内は熱気にあふれていました。20年前

NPO法人認知症予防ネットとは？

平成16年に京都府知事の認証を受け、認知症の予防と軽症からの引戻しに関する事業を行っています。認知症予防に効果の高いスリーA方式のゲームの普及の為、講演・提言・教室支援・インストラクター養成などに取り組んでいます。

「認知症に予防はありえない」と決めつけられて、悲壮な覚悟で「認知症（痴呆）予防に市民権を」という言葉を標榜して運動を始めたNPOとして、隔世の感を否めません。まさに所期の目的は、内容はともかくとして達成したことを確認しました。

今年度の学会では、スリーAを通じての友好団体にある京都府福知山市（発表）・大阪府堺市（発表）・神奈川県横浜市（ポスター展示）と、3団体が「スリーA」をテーマに自発的な発表をされ、力強いものを感じました。

夢！ 著会館のスリーA教室

当NPOの理解者に「箸ピーゲーム」の考案者がおられます。「国際箸学会」を立ち上げて世界に役立たせようと、なんとここからは気宇壮大な理想を掲げるだけでなく、近く専用の建物も東京近郊に建築されます。そこで「スリーA」教室を、というご提案を頂きました。

なんと有り難いお話でしょうか。リーダー養成講座を既に修了して、まさに活躍の場を待ちかねているような人物がおられます。ドッキングしてもらわずに何とする。今はまだ夢段階ですが、物事は夢から始まります。

いままでゲームリーダーの養成に力をそそいできましたが、各自が教室を開催するについては、どこでも会場探しで苦労をされます。このような有り難い話は天から降ってきたようで、絶対に（一）成功させたいです。

「夢は見るのでは無い。実現させるものだ」と力強く言うてくださった方がおられて、現在の当NPOは、「実現させる」を目指して、一歩ずつ進んでいます。

著会館教室の夢を実現させる！
大きな夢です。

認知症予防ゲームのテキスト&DVD 好評発売中

増田方式スリーAによる
「優しさのシャワー」と名づけられたかわかり方と
楽しい脳活性化ゲームの手引き書です



書名 認知症予防ゲーム -テキスト-
著者名 高林実結樹
発売所 中西印刷株式会社出版部
番号 ISBN978-4-87974-623-8
金額 1,080円+送料(180円)



ゲームごとにルール説明、および協力していただいた高齢者の様子を収録しています。テキスト本編と併せてご覧頂くと、ゲームの進め方、言葉のかけ方、優しさのシャワーについて納得していただけます。

DVD価格：3,000円（送料1枚200円）

申込方法

郵便局の払込取扱票にDVD申込金3,200円と書いて、ご送金ください。入金確認後、折り返しお送りします。

加入者名：NPO法人認知症予防ネット 口座番号：00900-1-223642



若い先生方も入り、ワークョキパー

スリーAに参加して 薬物ばかりが認知症治療 ではないと気づきました

南相馬市立総合病院 神経内科

小鷹 昌明

私は、神経内科医として、日常的に認知症診療を行っています。そういう関係から、ある日知人を通してNPO法人『認知症予防ネット』の福井恵子さんから、「仮設住宅で脳の活性化ゲームをやらせてもらえないか」という打診をいただきました。南相馬市という被災地では、高齢化率が一気に上昇したことから、私は、この地で認知症患者が増えることを危惧していました。認知症を予防してくれる団体がいるなら、ぜひ面識を持ちたいと思い、協力をお願いすることにしました。

「あかるく あたまを使って あきらめない」の頭文字を取って「スリーA」。よく考え



天井に当たる風船パレ－

「どんなことをやるのだろう」と身構えていた仮設住民も、陽気な『予防ネット』の皆様の巧みな話術によって、「あつ」という間に打ち解けてくれました。身体を動かしながら楽しく頭を働かせる、ゲームのような運動のような、この「スリーA」脳活性化は高齢者はもちろん、子供の教育にもいいのではないかと思います。笑いながら、おしゃべりしながら、時が経つのも忘れるくらい愉快に過ごすことができました。

認知症というと、私のような医師はすぐに薬物を使おうとしますが、このゲームを体感することによって、「薬物を用いて治療を行っているばかりが、認知症診療ではない」ということに改めて気づかされました。

私が、この『認知症予防ネット』の皆様と関わるようになって、3カ月が過ぎました。南相馬市の仮設住宅にお邪魔して、もう既に3回のご支援をいただいております。福井様、橋内様、坂詰様、その他の会員の皆様に感謝するとともに、これからもぜひ、継続的に高齢者の認知症予防に貢献していただければ、医師としても大変嬉しく思います。

気仙沼 唐桑小原木公民館講座

宮城県気仙沼市

小山 光子

今回、気仙沼市唐桑小原木公民館で、凄くプレッシャーの中、ピンチヒッターでスリーAゲームを開催させて頂きました。仮設住宅でスリーAを何度も経験したことを思い出しながら、自分を信じて皆さんに喜んで頂きたいと全身全霊で思いのたけをおつけました。

私たちは震災当初から、瓦礫の片付け・炊き出し・物資の配給・芸能人・一般支援者への仮設住宅へ案内など、数々支援のお手伝いをさせて頂いております。

その中でもこの「スリーA」は皆さんの「心からの笑顔と笑い声が素晴らしい」です。「お盆とお正月がいつべんに来たようで、こんなに笑いきけたのは初めてだ」とある男性。自分達が声を掛け合い励まし合い、ゲームを盛り上げて、ゲームが出来ても笑い、出来なくても笑い、会場は笑いの渦です。外を通る人が「何を笑っているのか」と不思議に思い、子どもを連れて見学に来て下さいました。最後はその親子さんも参加し一緒に大盛り上がり、スリーA様様でした！スリーAを行っている間は、何もかも忘れて、優しい笑いの世界へと導かせていただいたいと思います。

お互いが一体となり、一つの笑い、支え合う喜びの空間を作らせて頂きました。こんなに素晴らしい認知症予防スリーAを、高齢者施設などにも、活用させて頂けたらと思っています。

この東日本大震災で仮設住宅の方はじめ、多くの方々が、まだ出つくせない深い悲しみや、悩みを心に占めていることと思います。少しでもスリーAを通して、私たちが、人々が、世界が、支え合う温かい人たちの集まりに広がって行くように思います。そして共に生き、共に生かされて支え合う人たちがいっぱいになるよう願ってやみません。

NYBネット

ふれあい

京都府宇治田原町

茨木 澄子

スリーA認知症予防のモットー「あかるく あたまを使って あきらめない」に添って、今年一月に発足して、早8ヶ月が過ぎました。

メンバーは16人、毎月第三金曜日の定例会を始めとして、四班に分かれてスリーA認知症予防ゲーム活動をしています。

町包括支援センター事業の年四回開催される介護予防教室にも、先生と一緒に参加させて頂いております。その他には、地域のサロンにも、班ごとでゲームの内容、使う道具などを考えて出向きます。終わると活動記録を書き、次月の定例会で報告し、意見交換をします。十月には三か所、十一月には、町主催の敬老会にも、福祉課からの要請で余興の時間に参加する予定です。最初はゲームの説明をするのも、しどろもどろ、人前で出来るだろうかかと不安でしたが、回を増すごとに段々と

体験教室と

東京フォーラム

宮城県多賀城市

筑波裕子



兵庫県川西市の認知症ケアグループきらら・スリーA体験教室に参加。もう何年も前から地域の複数個所でスリーA実践をしていらつしやる大先輩グループです。この体験教室は、スリーAを体験する会と、リーダー実践を体験する会でもありました。

さらさらさんは毎回ブログに「記録を残す」という大事なことを続けていらして「継続は力なり」、素晴らしいグループパワーです。

その後、スリーA東京のフォーラムにも行きました。

初めてお会いする高林先生、そして韓国で実践をなさっている佐々木先生、発言をなさった小林先生、ベターケアの編集長さん、皆さんパワフルでステキでした。感激でした。

佐々木先生は韓国の報告の中で「1時間のスリーAでは上手くいかず、2時間に延ばしたら集中できて上手くいった。」とお話くださいました。どうして時間を延ばしたらお仲間さんが集中できて良いスリーAの時間になったのか？普通は時間を延ばしたら飽きてしまうのでは？と気になりお聞きしました。答えは、お仲間さん一人ひとりに目がいく時間の余裕ができたからだそうです。きめ細かく的確な声かけができるようになったということでしょう。

脳機能低下段階の、今までの自分のようでは何処か違う、なぜか上手くいかない、頭がぼーっとしているなど、自分に自信を失くしている方にとどのような言葉かけが心に響くのか？

か？

後半のゲーム実践中の声かけに対する高林先生の深い思いはスリーAの真髄だと思いました。養成講座後に津波被災者仮設住宅での福井先生の実践見学で感じた、「傾聴の大切さ（被災者のしゃべりたい気持ちをどう受け止めるか）、言葉かけ、対応の妙」と通じるところです。

大事なことを大事だねと確認できた「フォーラム」に参加したことは宮城でトロトロしかできない、でも止めない私には大きな励みでした。「失敗してもいいのですよ」と言っておきながら高林先生のお言葉に頑張っていた余計な力が抜けました。



認知症高齢者の自宅に戻れない(徘徊と呼ばれる)方は99%発見される韓国

「Weフォーラム2014in福島&ふくしま ガールズフェス2014」における 「認知症予防」

スリーAワークショップの感想

京都府亀岡市

平井知世



8月10日に開催された福島県郡山市でのスリーAワークショップイベントに参加。私は京都府内で行われるスリーA教室しか参加したことが無く活動経験も浅いので、福島の方々はどんな風にゲームを展開されるのだろう、とワクワクしていました。そして、ゲームが始まると…まず京都と流れがほとんど同じだということに驚きました。皆さんが同じ先生から養成講座を受けて、すでに現場での実践も行っておられるのですから当然と言えば当然なのですが…

改めて、スリーAの普及の為にご尽力されている先輩方の努力と、この方式で効果的な結果を生み出そうと忠実に内容を受け継いでおられる福島の方々の意気込みに深く感動しました。そして、福島の方ならではの楽しいアレンジや言葉遣い、緊張を笑いに変える明るさや気遣いなど、取り入れたい技がいくつもありません。

また、実際の活動の中で仮設住宅を訪問された際に「(震災後)こんなに笑ったのは初めて」と言われた方がいらつしやうたというお話をお聞きし、お辛いご経験をされた方々の多いこの土地だからこそ必要な活動ではないか、またご自身も辛く悲しい思いをしてこられた中で、福島やお年寄りを元気にし

おじけづくことなくリーダーとして出て行けるように思います。場を踏むことが、慣れと自信につながるのだと思います。

参加された方に道で会い「楽しかったわうありがとう、また、来てやう」と言う言葉を聞き、心の中で「うれしく」ガッツポーズです。

いつかは、誰にでも来る老いを、スリーAのスローガンである「優しさのシャワー」で、少しでもお手伝い出来たら嬉しいです。これはメンバー全員への想いです。

だからのために、そして自分のために。

＊NYBネットふれあい認知症予防ネットワークふれあいの略。町地域包括支援センターと住民の協働で、16名のボランティアゲームリーダーが育ち、町のふれあいサロンでの認知症予防を目指します。

ようと活動されている皆さんの熱意には頭が下がる思いでした。

今回の福島でのスリーAのワークショップは、私にとって全てが感動で学びの多い時間でした。

また、スリーAは認知症予防の一つのツールであって、それをしていけば認知症を予防できるというものではなく、そこに込められた認知症を正しく理解してほしいという思い、発症した方に優しさのシャワーの関わり方をいかに注ぎ自尊心や記憶を取り戻していたか、ということが目的なのだと思認識させていただきました。

今回このワークショップにお誘いいただきりお話をしてくださった福井さん、素晴らしい時間を共有してくださった福島の方々、本当にありがとうございました！

笑顔を見て感動の涙

神奈川県小田原市

富田医院 院長

富田 さつき

小田原市曾我光海にある特別養護老人ホーム「ルビーホーム」において福井恵子先生による「スリーAの認知症予防ゲーム」の研修会が行われました。参加者は、同施設内にある軽費有料老人ホーム「ルビーハウス」の入居者3名（軽度の認知症患者さんを含む）、特養老の入居者1名、介護職7名、社会福祉士2名、薬剤師1名、看護師1名、医師1名でした。

まずは、輪になってウォーミングアップで指を使って数を数えてからグッパパー体操。でんでん虫からお茶壺、グーチヨキパーで最後は大笑い。少し場が和んできた所で輪のままですキンシップへ。リズム2拍子↓3拍子↓



追っかけ将棋は数の計算



ホームのお仲間さん、先生、看護師、スタッフと一緒に楽しみました

4拍子、お手玉回しと進んだ所でドジョウさん。次は、机に移動して、ビンゴゲーム↓広告パズル↓追っかけ将棋と行いシート玉入れの後、最後にじゃんけんゲームでリボンをいっばい首にかけたY子さんの勝利で終了しました。

最初は、何となくきこちない雰囲気に参加者達でしたが、最初に指を折って10まで数えた途端に福井先生が発した「良く出来ましたあ〜！」という元気な大声に皆で大爆笑。「皆さん！こうしてすかさず褒める事が重要ですよ。認知症の方達は、普段出来ない出来不出来って言われている事が多いですから、どんどん褒めてあげましょう！」とい

うお言葉に一同納得。ゲームをやるだけでなく、福井先生から解説付きで教えて頂き勉強になりました。

また、3か月前に腰椎の圧迫骨折を現れ在もコルセット着用中のY子さん。圧迫骨折以来、痛みが、全く笑う事が無くなっていました。最初は、いつも通り苦虫を潰したような顔をしていたY子さんでしたが、指折りゲームの辺りからどんどん笑顔が増し、それを輪になってゲームをしながら見ていた介護士達が、「あ〜。Y子さんの笑顔見たの、何ヶ月ぶりだろう？」と涙涙の感動を呼びました。最後は、じゃんけんでも1度も負けず、とうとう皆のリボンを全部首にかけたY子さん。まるで首にレイイをかけたように綺麗で輝くばかりの笑顔でした。

とても貴重な体験をさせていただき福井先生には感謝しております。第2回として10月以降に開催を計画しております。次回は、講義と実習とを組み合わせた形でお願いであります。今後ともよろしくお願ひします。

Sさんが笑った

大分県別府市

モジュンダ由美子

別府市内の高齢者施設で、自室に閉じこもりがちの高齢者のために、スリーAと笑いヨガとのクラブが今年4月から毎月2回開設され、ゲームリードに行くようになりまし。そこで著しい改善を見たので報告させて

頂きます。

平均年齢83歳。開催時間集まる人数が少ないところから始まりました。3ヶ月目ぐらいから、早く来て待つ人が出始め、半年たった今ではほとんどの方が、15分以上も前から集まっておられます。大きな変化です。

Sさんは途中参加ですが、重度の難聴で認知症も発症されていました。初めての時は伏し目がちで、黙って下を向いておられました。僅かに聞こえる側に私が座って、皆さんへのルール説明が終わるとSさんの聞こえる左の耳に向かって大きな声で、もう一度説明をして、ゲームに入りました。するとSさんが少しずつ指を動かし、口を動かし、笑うようになられました。Sさんの笑顔初めて見た施設の担当者が、「Sさんも笑うんですね」と私に言われました。今では笑いが止まらなくなることもしばしばです。

12回目には「じゃんけんたすき取りゲーム」をしました。するとSさんは、優勝決定戦まで残りました。それまでは座ったままで他の参加者さんが来るのを待つばかりのSさんでしたが、「よおつしゃく、行こう！」と言葉を発して、突然私の横から立ち上がりました。そうして私と一緒に挑戦者のKさんの前まで、3メートルほど歩かれたのです。結果は残念にも準優勝でした。

ゲームの後でインタビューをしますが、Sさんのコメントは一言、「クヤシー……！」と思いを声に出し、体ごとクヤシサを表しながらのコメントでした。生き生きとしたSさんに、私は心底から嬉しく、人はたとえどのような状態になろうとも、置かれた環境によって、変わることができるということを、実感しました。

これからも参加者の皆様を心解放し、楽しい時間を持てるよう、お役にたちたいと思っております。

スリーAとの 出会いから



京都府宇治市
白川明星園ともの会代表

河野 三千子

白川明星園とスリーA

平成24年12月、高林先生を講師に迎えて、スリーA講師養成講座をボランティアも職員も終了。その後、月2回自主的練習と道具作り、教室実現の日を楽しみに、ドキドキ感、ワクワク感、出来るかな？の不安。

25年7月〜26年3月迄、11名の参加。

最終日のアンケートで続けてほしいとの声があり、「神明カフエ」として、参加者を募り7月から又始めることになりました。

白川明星園内ではケアハウスや、デイサービスやショートステイと一緒にスリーAゲームが実施され、毎回参加者数が増えています。

神明カフエの行事

13名全員受講修了。新しく7名の方と一緒に練習中です。ここでも人数が30人にもなり、大勢の笑顔で世話人一同も幸せです。

手話サークル交流会で

聞こえない、目も見えない人達との交流会に、スリーA認知症予防ゲームをした時です。

ろう者の方には手話通訳が、盲聾啞者の方には、触手話さんが付きます。

本人さんは通訳の説明でゲーム把握をされます。ゲームの中でおじゃみ(お手玉)を隣に回すのが、どんなに面白かったのか、声

が出ないはずなのに、笑う声が出たのです。聾啞者さんとの長い付き合いの中で、初めて聞いた笑い声でした。

近くに居た支援者も感激。私はスリーAゲームの素晴らしさに出会えて良かった。みんなに、知らせてあげたいと強く思うのです。

「物忘れ相談プログラムの 簡易判定タッチパネル」体験

白川明星園夏祭りの「ともの会」のブースでタッチパネルとの出会をしました。そのために、認知症予防ネットから中村先生に来て頂きました。

ケアハウス、デイ、ショート、特養、ともの会、神明居宅、その中から興味のある方たちにタッチパネルを受けて頂きました。

点数の良い人、低い人、皆さんは個人情報など気にせずに、印刷された用紙を見せたり、首を傾げたり、喜んだり、人によれば隠される方もあり、大いに参考になりました。タッチパネルの貴重な体験と、勉強をしました。



タッチパネルはゲーム感覚で！

壬生寺スリーA教室

〜観音様に見守られて〜

京都市

新井和江

丁度2年前、両親の介護をきっかけにスリーAゲームができる場所を探していたと

ころ、壬生寺のご住職のお計らいで、地域の方々が集う「いこいの家」を無償で借りることができました。壬生寺は節分祭や壬生狂言で有名なお寺です。月一回の教室ですが、なんとか今日まで続けてこられたのは、いつも支えてくださるお仲間さんの笑顔のお陰です。そして一度も休まず参加し、見守ってくれる母にも感謝です。

ゲームは観音様がお祀りされているお堂のなかで手を合わせてから始めます。ゲームが進行するにつれ、笑い声がお堂に響きわたり、心なしか観音様も笑っておられるような気がします。ゲームの後の季節のお菓子はお仲間さんの楽しみでおしゃべりに花が咲きます。

教室には地域のお知り合いばかりではなく、法人の紹介で来られる方もおられます。M様のご家族はスリーAが認知症に良いとの情報を得、法人に紹介され、ご主人を連れて来られました。いつも満面の笑顔でゲームを楽しんでおられました。そのうち自転車をどこかに置き忘れてきたり、帰る道がわからなくなったり・・・介護サービスはできるだけ使いたくないという意向でしたが、とうとうデイサービスを利用されることになりました

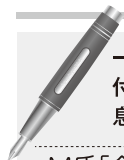
た。ところが、教室にははたと来られなくなりました。寂しいことです。介護関係の方にもスリーAをもっと知ってもらい、お互いに協力しながら支援していくことが出来たら素晴らしいことです。今後の課題とし、新たな思いで三年目も教室を継続していきたいと思えます。



観音様に手を合わせて始めます〜

脳活性化桜草教室から (月2回)

認知症の実母がスリーAの寄り添う
優しさの関わり方で引戻り、9年間過ごした
2部屋を、母の3回忌の昨年7月より
望まれて始めた自宅開放教室



一人暮らしの母上を心配なざって
付添い参加で1回目を終えた
息子さん夫妻からのお便り

M氏「全体的には、あまり変化がないように思うのですが、最近のことを何も記憶できないのに、この間の教室のことはかなり覚えています。よほど、楽しかったのだと思います。昨日『8日にも教室に行くよ』と伝えると、うれしそうな顔をしていましたので、出来る限り、続けたいです」

T子さん「友人に『福井さんのところへ3人で行って楽しかった』と言っていたそうで、孫がたずねていっても、5分後に忘れてしまうけれど、よほど楽しく覚えていたようです。

韓国の認知機能が低下した人に対する スリーAによる実践

佐々木典子

NPO法人認知症予防ネット韓国支部, 韓国シニアケア研究会, 韓国江南大学シルバー産業学部

【目的】

日本で取り組まれているスリーA認知症予防ゲームを韓国の認知機能が低下した人に提供し、日本と同じように認知機能の回復が期待できるかどうか試すことを目的に実践を試みた。

【方法】

2009年に日本のウェブサイトでNPO法人認知症予防ネットが発行した『認知症予防ゲーム—テキスト』の存在を知り、スリーA認知症予防ゲームと出会った。研究会では、このテキストをもとにスリーAを学び、韓国でも効果が期待できるのではないかと、日本のNPO法人の指導、教室の見学などを重ね韓国での取り組みの準備を進めた。

2011年4月から、韓国でスリーAを試みる機会を得ることができ、スリーAが受け入れられるか、認知度が低い人たちでも回復は可能かという問題意識を持ち取り組みを開始した。

初めての試みは、ソウル市松坡区にあるひまわりデイケアセンターであった。取り組み期間は2011年4月から6月、毎週月曜日の14時から16時の2時間を基本とし、スリーAの20のゲームのうち10のゲームを10回行った。参加者は各回平均17名、リーダーと3～5人のスタッフが一緒にゲームを行った。MMSEは測定が可能であった13人の平均が14.3点であった。参加者の表情が明るくなり、笑顔が増え、2時間という時間でも十分楽しんで集中することが可能であることが分かり、第二次の実践、20回の取り組みを開始した。

第二次は9月から2月の20回であった。これにより、ゲームを始める前後のMMSE検査が可能であった8人の結果を得ることができた。この8人は、ゲームを始める前の点数が22点以上は1人のみ、10点1人、14点2人、16・19点が1人ずつ、21点が2人と点数が低い人達であった。MMSEによる評価は、さまざまな問

題があり評価方法については今後の課題であるが、実施前平均は17.3点、実施後平均は21.3点で4点の上昇を見ることができ、認知度の低い人達でも認知機能回復の手ごたえを得ることができた。

タンポポデイケアセンターでの試みでは、観察から、笑顔になる、明るくなる、言葉が出るようになる、積極的になる、優しくなるなど、プラスの変化も実感することができた。研究会は、タンポポでの取り組みを踏まえ、他の施設でも効果が期待できるかどうか試すこととスリーAを多くの人に広め、楽しく、明るく過ごせる人を増やすことを目的に、他施設での取り組みを進めることにした。

タンポポデイケアセンターに加え、現在、ソウル市内など8ヶ所のデイケアセンター、2ヶ所の療養施設、1ヶ所の認知症支援センター、合計10ヶ所、約160人を対象に、週1回・2時間を基本にスリーAプログラムを行っている。この内、3ヶ所40人のMMSE検査結果を得ることができた。また施設職員やリーダーの観察記録からスリーAの効果を確認することができた。

【結果】

スリーAの導入により認知機能が低い人達でも、車椅子移動から歩行器移動が可能になり、積極的になり、明るくなるなど、ADLの改善が見られ認知機能の回復が期待できる。10回以上参加し実施前後の比較が可能であった40人のMMSEの結果は、3点以上の上昇が9人・22.5%、変わらずが24人・60%、3点以上下落が7人・17.5%で、上昇と変わらずは33人・82.2%であった。

【考察】

スリーAは韓国でも、また、認知機能が低い人達でも認知機能の回復が期待できると考える。今後は参加者やスタッフの状況、評価方法などを検討しデータを積み上げ、認知機能回復効果を検証したいと考える。

デイサービス事業所(一般型)における認知症予防ゲーム「スリーA」の効果について ～2つのグループの対象者の対比から～

新井和江¹⁾²⁾、石崎紀子²⁾、篠本京子²⁾、高橋真弓¹⁾²⁾、中山一俊²⁾、藤井智栄美²⁾、
松永朱美²⁾、安田京子²⁾、中村都子¹⁾²⁾

1) NPO法人 認知症予防ネット 2) 京都スリーA教室

【目的】

認知症の先送りや引き戻しを目的とする認知症予防ゲーム「スリーA」を、介護施設や地域の高齢者向けサロン、諸団体主催事業などで行なっている。「スリーA」は、本来は認知症発症者には合宿3ヶ月、MCIレベル対象者は週1回の20回連続が原則である。今回特に、一般型デイサービス事業所(定員25名)においての週1回の20回連続教室を試行した結果を報告する。

【方法】一般型デイサービス事業所(平均稼働率85%)において、2013年11月から3月までの5ヶ月間、月曜日利用者と火曜日利用者を対象として、月曜日利用者には毎週、「スリーA」を午後13:30～15:00に行ない、火曜日利用者は「スリーA」を全く行なわないデイサービスの過ごし方とした。月曜日利用者と火曜日利用者が重複していないことも確認している。

20回連続の初回前(11月4日)と20回終了後(3月24日)にタッチパネル式認知機能評価法(物忘れ相談プログラム・15点満点)を実施した。同じ週に火曜日対象者も同様にタッチパネル式を実施した。

【結果】

20回のゲームへの参加対象者の平均は16.95名。当スタッフの平均人数は5.1名。

月曜日対象者は、要支援2から要介護4まで(平均介護度1.9)様々な様態であり、認知症発症者も多い中で、開始前のタッチパネル式認知機能評価と20回終了後のタッチパネル式認知機能評価が実施できた対象者は10名であった。10名のうち、上昇した対象者は6名、降下は4名であった。また、「スリーA」を実施しなかった

火曜日対象者の方は、最初と最後にタッチパネル式認知機能評価が行なえた対象者は6名で、上昇者は2名、降下は4名であった。少ないデータからではあるが、月曜日対象者の方が上昇率の高点が示された。同時に実施した『かなひろい』も「スリーA」を続けた月曜日対象者の方が、火曜日対象者に比して上昇値を示した。

この他に自発的な言動が顕著になるなど、ADLのUPを認めることが出来た事例が多々あって、職員の感動を得た。

【考察】

一般型の通所事業所での20回連続教室は初めての試みであり、まず取り組みの目的や「スリーA」の特質を事業所スタッフと共有するところから始まった。季節的には秋から冬にかけて高齢者の体調変化が多くなる時期でもあり、最初にデータを得た対象者が途中で施設入所、或いは入院等で最終のデータに繋がらないケースが多かった。対象者の効果とは別に、事業所スタッフが、「スリーA」の真髄である『受容・居心地の良さ』の関わり方にゲームの随所で触れ、ケアの参考にしたいとの言葉は思いがけない効用であった。認知症状でない方、MCI、認知症に加え重度の難聴の方、車椅子使用、酸素吸入しながらのゲーム参加等、様々な対象者個々人が、「スリーA」の回数を重ねるにつれ、自己意識の芽生え、他者への心配りが見られるようになり、QOLの向上に繋がる効果が確認できた。

【倫理的配慮】

事前に目的を説明し、事業所の承諾を得て実施。発表に際し、個人情報厳守の配慮をした。

今後の予定 (14年10月1日~)

【講演】

- 10月4日 京都府八幡市/八幡ロータリークラブ
- 10月4日 鳥取県米子市/認知症の人と家族の会
- 10月5日 京都府宇治田原町/長山会館/長山ふれあいサロン
- 10月14日 京都府精華町/元気塾
- 10月15日 福島県南相馬市/仮設住宅
- 10月17日 宮城県仙台市/仮設住宅
- 10月21日 京都府宇治田原町/糠塚公民館/愛茗サロン
- 11月6日 京都府長岡京市/女性の船乙訓支部
- 11月7日 兵庫県宝塚市/フレミラ
- 11月11日 兵庫県神戸市/NPOふれあい/勤労会館サンバル
- 11月13日 神奈川県横浜市/釜利谷地域包括支援センター
- 11月24日 北海道弟子屈町/弟子屈町更生保護女性会
- 12月3日 宮城県気仙沼市/小原木公民館講座

【教室】

- 10月6日~ 京都府宇治市/とんがり山のてっぺんDE/月1回
- 10月8日 京都府木津川市/木津川台ゆーゆークラブ/月1回
- 10月10日 京都市右京区/西院デイサービスセンター/月1回
- 10月11日~ 京都市北区鳳徳会館/サロンみんなでいきいき/月2回
- 10月13日~ 京都府八幡市/福井家/京阪近隣高齢者/月2回
- 10月15日~ 京都府城陽市/陽和苑/スリーA方式認知症予防教室/月1回
- 10月17日~ 京都市山科区/ウイズフィール京都/健康教室/月1回
- 10月20日~ 京都府城陽市/西部デイサービスセンター/月1回
- 10月23日~ 京都府宇治市/北宇治地域包括支援センター/月1回
- 10月24日~ 京都府城陽市/陽和苑/物忘れ予防教室/月2回
- 10月26日 京都府宇治田原町/大道寺会館/大道寺さくらサロン
- 10月30日~ 京都府宇治市/明星町助け合い委員会/月1回
- 11月10日~ 京都府宇治市/介護者ふぁみりいの会同窓会/月1回
- 10月20日~ 京都府八幡市/吉井松里ふれあいサロン/月1回
- 11月5日 京都府井手町/玉泉苑/ほのぼのカフェプラス

【養成講座】

- 10月2日~ 兵庫県川西市/認知症予防ケアグループきらら/5回シリーズ
- 10月6日 京都府京田辺市/京田辺市社会福祉協議会
- 10月11-12日 岐阜県各務原市/NPOだじょうぶ/2日間
- 11月1-2日 岐阜県各務原市/NPOだじょうぶ/2日間
- 10月18-19日 宮城県仙台市/仙台伊藤塾/第2回/2日間
- 10月19-11月9日 京都府宇治市/青い鳥養成講座/5回シリーズ
- 10月25-26日 広島県広島市/広島県健康福祉センター/新岡グループ/2日間
- 10月30日~ 京都府長岡京市/長岡京市社協・地域包括支援センター/3回
- 11月6-7日 兵庫県姫路市/長寿課地域包括支援センター/2日間
- 11月14-18日 兵庫県神戸市/NPOふれあい/勤労会館サンバル/2日間
- 11月15-16日 山口県下関市/下関市社会福祉協議会/2日間
- 11月24-25日 北海道弟子屈町/弟子屈町更生保護女性会/2日間

【イベント等】

- 11月2日 京都府宇治市/2014宇治福祉まつり
- 11月3日 京都市南区京都テルサ/ヒューマンフェスタ
- 11月29日 京都市伏見区/醍醐いきいきフェスタ

事務局からのご案内

会員募集

私たちはスリーA方式による認知症予防法の全国津々浦々への拡大を願い、日々活動を続けています。

ご賛同下さる方は、ぜひ仲間となり、会員となって応援してくださいませように、お願い致します。

詳しくは一頁上段記載事務局へお問い合わせください。

- (1)正会員 — 入会金 2,000円
年会費 6,000円

(2)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
--------	---

活動報告 (14年8月1日~14年9月30日)

【講演】

- 8月5日 東京都千代田区/衆議院第二議員会館多目的会議室/公開フォーラム
- 8月7日 京都府長岡京市/長岡京市高齢介護課:長岡記念財団認知症対策推進室共催/中央公民館
- 8月29日 愛媛県西条市/壬生川公民館2F/県民・福祉専門職
- 9月1日 東京都千代田区/全国市町村共催組合連合会/フロント応接職員研修会
- 9月4日 京都府城陽市/5在介グループ/梅林園
- 9月9日 大阪府枚方市/枚方市民会館/新日本婦人の会枚方支部
- 9月17日 京都府城陽市/西部デイサービスセンター/陽幸園
- 9月19日 京都府城陽市/萌木の村/陽東苑
- 9月24日 京都府城陽市/福祉センター(地域包括)
- 9月29日 京都府城陽市/ひだまり(会場も同じ)

【教室・サロン】

- 8月2日~ 兵庫県川西市/認知症予防ケアグループきらら/パレット川西/2回
- 8月4日~ 京都府宇治市/とんがり山のてっぺんDE/近隣高齢者/2回
- 8月6日~ 京都府城陽市/フレンドルーム/近隣高齢者/2回
- 8月18日~ 京都府城陽市/西部デイサービスセンター/2回
- 8月18日~ 京都府八幡市/福井家/桜草教室/京阪近隣高齢者/4回
- 8月22日~ 京都市山科区/ウイズフィール京都/健康教室/2回
- 8月22日~ 京都府城陽市/陽和苑/物忘れ予防教室/2回
- 8月22日~ 京都市北区/鳳徳会館/サロンみんなでいきいき/2回
- 8月25日~ 大阪府大阪市/難波市民学習センター/福祉レクネット
- 8月26日-9月29日 京都府井手町/玉泉苑/ほのぼのカフェプラス/2回
- 8月27日-9月24日 京都府八幡市/美濃山幸水集会所/ふれあいサロン
- 8月28日~ 京都府宇治市/北宇治地域包括支援センター/小倉デイサービスセンター/2回
- 9月8日 京都府宇治市/西小倉福祉センター/介護者ふぁみりいの会同窓会
- 9月10日 京都府木津川市/第1集会所/木津川台ゆーゆークラブ
- 9月12日 京都府京都市/京都市西院デイサービスセンター/高齢サポート・西院/脳トレ教室
- 9月14日 滋賀県大津市/比良まほろば教室
- 9月18日 京都府宇治田原町/NYBネット/ふれあい/サポート定例会
- 9月21日 京都府宇治市/菟道・宇治明星園/養護老人ホーム教室
- 9月26日 京都市中京区/壬生老人いこいの家/脳トレ教室

【講習会(各種)】

- 8月1日 三重県松阪市/第5地域包括支援センター
- 8月2日 京都府城陽市/友愛ホーム研修室
- 8月3日 京都府宇治市/青い鳥養成講座/2講座
- 8月23-24日 静岡県裾野市/福祉保健会館/裾野ラフタークラブ/2日
- 8月30-31日 愛媛県西条市/西條神社会館/2日
- 9月1日 京都府京田辺市/京田辺市商工会館/京田辺市社会福祉協議会/4回
- 9月6-7日 徳島県徳島市/徳島県立総合福祉センター/優元快舎とこちゃんKU/2日
- 9月9-10日 沖縄県宜野座村/JAおきなわ研修所/沖縄県農業協同組合/2日
- 9月12-13日 広島県広島市/広島県健康福祉センター/2日
- 9月21日 広島県広島市/広島県南区区民文化センター/2日
- 9月25日 兵庫県川西市/パレット川西/認知症予防ケアグループきらら

【イベント等】

- 8月2日 京都府城陽市/子どもからお年寄りまでをつなげるプロジェクト/文化バルク城陽
- 8月10日 福島県郡山市/ミュージカルがくと館/Weフォーラムin福島2014
- 8月31日 京都府宇治市/白川明星園夏祭り/物忘れ相談プログラム:タッチパネル出張
- 9月12日 京都市伏見区/インフォーマルサービスのつどい/深草中部地域包括支援センター
- 9月20-21日 京都市伏見区/SKYふれあいフェスティバル2014/京都パルスプラザ
- 9月27日 東京都江戸川区/タワーホール船堀/第4回日本認知症予防学会

編集後記

彼岸花の燃えるような花は、あっという間に咲き終わり、金木犀の香りがあちこちから匂います。夏の集中豪雨禍、御嶽山の噴火など、被災されました方々にお見舞い申し上げます。

スリーA脳活性化ゲームでの効果が各地から聞こえて参りますが、通信にその全部を掲載できないことをお詫びいたします。

私事ですが、体調不良も快復し、31号の編集に携われて喜んでおります。(福井恵子)