

最近の動向

理事長 高林実結樹

秋の学会発表

日本認知症予防学会の「第3回学術集会」が、9月27・28日の三日間、新潟「朱鷺メッセ」で開催されました。当会からは、2人が一般の部で発表しました。その抄録集を見た時、改めて胸の高鳴りを感じました。

ひとつは一般家庭の専業主婦の発表です。同居の母上の発症から、「スリーA」の関わり方を学んで、在宅のまま認知症からの引戻しに成功し、9年間改善をほぼ保持させた実例報告です。

いま一つは、「スリーA」独自の方式によった週一回、20回通所型教室の実例発表で、30点満点のMMSTテストでは7点しか取れなかった重度に進んだ若年認知症患者の、信じがたいほどの改善例を、専属担当者からの報告です。

※抄録を6・7ページ掲載。

この2発表のうち、スプの素人というべき在宅介護で引き戻した報告が、学会理事長の名を冠した「浦上賞」受賞という、願ってもない名誉を得ました。スリーA創始者増田先生の発表も同時

に受賞されました。これからの活動に大きな励みです。

インストラクター養成講座

認知症予防は早期の気づきを行動に移すことで実現します。恥の意識に負けず、隠す方向に向くと、良い結果は得にくいと思います。それ故に当法人は設立当初の第二回の活動で掲げたのは「痴呆は早期でくいとめよう」というスローガンでした。

早期発見しても「スリーA」の予防ゲームを行う教室が近くになければ、手も足も出ません。今は「全国津々浦々に」の合い言葉を実現させるために、先ずはゲームのインストラクター養成講座（5回シリーズ）に力を入れています。

被災地でスリーAゲーム展開が急激に拡大

大船渡市では、スリーAゲームを中心の「サポートセンター」での健康教室が9月から毎週、自然体で始まりまして（4ページ参照）。また「気仙沼市唐



桑で津波被災を免れた方が仮設住宅を回られて、お茶飲み会やイベントなどのお手伝いをされています。その方々に当NPOからの派遣メンバーが、スリーAゲームリードのコツをお教えしたところ、直ぐにゲームを実践されました。「参加者の皆さんは大笑いで楽しく過ごされ、スリーAゲームがあれば何処に行っても楽しく喜ばれるので私たちの強い味方になりました」との報告がありました。また二本松市では11月2・3日に、インストラクター養成講座の企画が現地の方たちによって、進められています。

韓国で

一昨年から「スリーA」の予防ゲームは韓国に渡って、当認知症予防ネットの韓国支部も誕生したのでした（既報）。

韓国では最初に取り組まれた「たんぼぼ」ライクアセンター」で好成績が上がり、その後、施設関係の見学者がそれぞれにスリーAを導入され養成講座も実施されて、現在では4箇所施設で「スリーA」の予防ゲームが行われているそうです。30点満点テストで10点しか取れなかった重度の方が20回教室の終了時には20点という好成績をあげられたそうです。韓国の介護保険は日本の制度とは違って、軽症の場合は給付の対象外と聞きますが、そういう中で、「スリーA」が成果を上げ重度にも効果ありと実証されたのは画期的でした。重度化しての10点アップは、世界でも初めてといえるのではないかと思います。

最近ではラフターヨガの先生の中で、ご自分の教室にスリーAを導入する方があちこちの地域に連鎖的に増えてきました。こういう活用も自然の要請です。ラフターの教室にも認知症に近づきつつある方がちらほら参加されるそうです。そのような必然性からスリーAに着目されて、役立つとしたら、これは嬉しいことです。

更に韓国の「スリーA」の事業は、韓国の介護保険の優秀事業賞を貰われました。テキストの韓国語訳も完成して、発売されました。これから韓国では「スリーA」が軌道に乗るのではないかと期待が持てます。

言葉も文化も違う外国で、認知症の方が次々と改善して笑顔で暮らすことが出来るのは、なんと素晴らしいことでしょうか。改善例のデータを積み上げられて、日本の学会でも発表ができる日が、待たれてなりません。

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。

No.28 Contents

- P2**
 - 「やさしさのシャワー スリーA方式認知症予防ゲームを知っていきいきと暮らす」
- P3**
 - ほしいね コンビニの数ほどスリーA教室を
 - スリーA増田方式 脳活性化リハビリゲーム教室を見学して
 - スリーAとの出会い
- P4 P5**
 - スリーAゲーム 東北被災地で拡がる
- P6 P7**
 - 第3回日本認知症予防学術集会抄録
 - 編集室より
- P8**
 - 活動報告と今後の予定



「やさしさのシャワー スリーA方式認知症予防ゲームを知って いきいきと暮らす」

群馬医療福祉大学 専任講師 小林 康子



高齢者が地域で生き生きと暮らすことを目的とした東公民館高齢者教室が地域住民を対象として毎年開催されています。今年は、7月11日から全9回にわたり学習プログラムが計画されました。初日の開級式に引き続き記念講演の機会をいただき「やさしさのシャワー スリーA方式認知症予防ゲームを知っていきいきと暮らす」というテーマでスリーAを紹介しました。

前半は私の講演、後半は福井恵子さんによるゲームの紹介および体験という2部構成で行いました。

前半の講演では改めて認知症とはどのようなものであるのかWHO、ICD-10、DSM-IV-TR、NIA-AA、で定義と診断基準を参考にしながら病態・有病率・治療などについて、データも示しながらお話させていただきました。後から公民館の担当者に確認をしてわかったことですが、特に男性の場合、むしろ、少々学際的であるほうが参加を促し満足を得ることができるということでした。(なるほど…)

そして結論として、認知症の場合医療で完結することはなくケアを切り離して考えることはできない、多様なアプローチが必要であり、地域全体で認知症に対する関心を高め予防や進行の抑止に有効な実践が必要であることを論理的に確認しました。

認知症には適切なケアが大切→ケアは日常の中にある→日常は生活の中にある→生活は地域で営まれている

∴地域生活がとても大切

最後に、地域で認知症に対する関心を高め、見守り力をつけお互いの生活を支え認知症に対する適切なケア力を持つ地域文化を育むことを呼びかけました。

そして、これまでの実践の積み重ねで、短期で効果の得られることが確認されている具体的実践の一つとして「認知症予防脳活性化リハビリゲーム スリーA 増田方式」を紹介し、後半の福井恵子さんに引き継ぎました。

1～10・数え歌・グーパー体操・かたつむり・茶つば、グーチョキパー、リズム運動(2・3・4拍子)、ドジョウさんを実際に体験していただきました。会場は終始、和やかで活動的で200人を超える参加者がどの顔も笑顔で見事に唱歌を合唱しながらのゲーム

体験は圧巻でした。デモンストレーションでは、福井さんのコミュニケーションスキルが言語、準言語、非言語*の部分で大いに発揮され、とても良いモデリングとなっていました。

参加者はひとつひとつゲームを体験する中で説明を受け、具体的に言葉や表情・動作にどんな意味があるのか、「やさしさ」という曖昧で目に見えないものがどのようにゲームの中で具現化されているのか実感されたのではないのでしょうか。この地区でスリーAが芽吹き市内・県内へと広がりゆくことを期待します。

高温注意報の中200名を超える参加をいただき、また、地元の高齢者の皆さんが主体的に運営され準備から後片付けに至るまで実にスムーズであったことは特筆すべきことであったように思います。

猛暑の中、駆けつけてくださった福井恵子さん、ご尽力いただきました皆様に感謝いたします。

※言語……言葉

準言語…言葉に伴う語調、声の強弱・長短・抑揚・発話の速さなど
非言語…言葉以外の要素、表情や動作など

参考文献 諏訪茂樹・大谷佳子

『利用者とうまくかかわる コミュニケーションの基本』
中央法規出版、2007年



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
「やさしさのシャワー」と名づけられたかわり方と
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 1,050円+送料(180円)



ゲームごとにルールの説明、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くと、ゲームの進め方、言葉のかけ方、やさ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

ほしいね

「コンビ」の数ほど

スリーA教室を

大崎 由良

「明るく、頭を使って あきらめない」がキャッチコピーの認知症予防教室

一人暮らしになった友人の言葉が忘れられない。「口誰とも話さない日もあるのよ」「友人に用もないのに電話をかける」と迷惑をかけるし」「テレビと話しするわけにもいかないし」「夏は暑いので外へも出なくなると冬は寒いので家に閉じこもってしまうし」堰を切ったように話された。

「声を出さずっていいわね」「笑うっていいわね」「人心地がついたわ」この方は眉間に立て皺を寄せてうつむき加減で入ってこられた。ゲームが進むにつれて大きな声も出るようになり、笑い声も出るようになってきた。一同笑いの渦になった。

この日は60代後半から70代前半と思われる女性が十数人集まった。輪になり自己紹介から始まった。はじめは小さな声であったが、数を数えながらの指運動、簡単そうでなかなか難しい。

子どものころに覚えた歌に合わせお隣の人の肩を軽くたたき、リズムはだんだん早くなる、みんなと合わなくなる。「無理にあわさなくてもいいですよ。」先生の声の前に「私 遅れた〜」「遅れる人がいるからいいの」「それで皆は安堵した顔になる。笑う！笑う！！」こんなに笑ったのは何年ぶりやろ〜。「汗かくわ〜」「いい運動や」初めての方もうちとけ教室はおしゃべりと笑いに満ち

ち満ちている。

頭を使いながら腕、肩、指、を動かし脳に刺激を送りつつ、記憶の呼び戻し運動を行う。間違っても、皆が認めあう。そして笑う。

「コンビ」へお買い物に行ったら大人のゲームをしているわ…といえるくらいにスリーA教室があれば、ちよつと立ち寄って指運動をしたりゲームに合わせて歌を歌ったり皆で楽しく声を出して笑って汗かいて、心地よい運動をして今日も一日明るくすごしたい。若いころ、ポストの数ほど保育所運動をしたので、今度はコンビの数ほどスリーA教室がほしい。今の私の願いです。

スリーA増田方式 脳活性化リハビリゲーム 教室を見学して

神奈川県足柄下郡湯河原町在住

菊入 亜紀子

私は一昨年の東京フォーラムに参加して、スリーAゲームを通じて人と人とが自然に繋がっていくことに驚きを感じました。

スリーAゲームは身体と心(気持ち)を徐々に動かしていく素晴らしいプログラム。そのままの形で教室としてやりたいと願い、実際の教室を見学させていただきました。

「介護者ふあみりいの会同窓会」では、介護家族の会が前身で、大切な人を見送り介護の必要がなくなった今も、定期的に集まるお仲間さん達。みなさま旧知の仲ですから、安心して不安なことも口に出して言える場所、月一回無理をしないで長く続けていらっしやる会です。大きな声で笑い大騒

ぎすることだけが「楽しさ」の表現ではない。淡々とゲームが進行していきますが、お互いがお互いを知っている安心感の中での喜び、それをみなさまが感じていらっしやるよつでした。

「八尾市地域包括支援センター・緑風園」では、保健師の木本さんの熱意により、高林先生をお招きして開講するに至ったのですが、それまでに5年という歳月を要したとか。

講座は20余名が受講。この調子ですと大阪はますます介護のいらぬお元気な高齢者が増えていくことでしょう。主任介護支援専門員の本木泉さんという1人の人の熱意、想いが道を開くのだということに感動しました。

伏見区「スズメの学校」では、会場に入っ

てすぐに感じたのは、みなさんが穏やかな優しいお顔をなさっていることでした。初対面でもスーツと自然に私たちを受け容れてくださったのがわかります。

3日間連続で見学をさせていただき、感謝の気持ちをもって、私の地元でスリーAを広めていく第一歩を踏み出していきます。

スリーAとの出会い

終括カウンセラー

竹裏 由佳

89歳の義母が、1〜2年前から物忘れが多くなり、最初は、食器棚に戻す食器の場所が違う、曜日や日にちがあやふや、お鍋を火にかけてままたれることも何度かありました。忘れ回数が増えただけで年齢からも仕方がないと思っていました。ふとしたときに「私、ほけてしまひようわ(ママ)とか」「善碌してしまひようわ(ママ)」と度々、口にするのを聞くと、本人はとても不安なんだらうと改めて思いました。

そんななかスリーA講座に夫婦で参加し家で母と一緒に指を使ったゲームをやるようになりました。一緒にDVDを見ながらやっている、自然に唄う声も大きくなり、母は歌に夢中になると、でんでんむしが両手ともツノになる、私たちは歌詞がわからないなどと、楽しくやっています。

「お茶壺」は、小さい頃に祖母に教わり、毛糸であやとり、お手玉を作って遊び、昔は、家の中で「あかるく、あたまをつかってあきらめない」スリーAが自然にできていたのだと思います。

家でのかわわりは親子であり家族なので、優しさのシャワーが足りないなあと反省することもしばしばですが、義母の不安感が減ってにこやかにになりました。これからもスリーAを続けて行きます。そして、身近なところからスリーAを広げて行こうと思



東北 被災地で広がる

福島県相馬市
岩手県大船渡市

被災地でのスリーAゲーム

社会福祉法人典人会(岩手県大船渡市)
末崎地区サポートセンター「おたすけ」所長 熊谷君子

今年の5月18日、「日本ケアシステム協会第21回全国大会inふくしま」にてNPO認知症予防ネットの福井さんと名刺交換し、「スリーA脳活性化ゲームで認知症予防!」のキャッチコピーに強く惹かれた。

私自身20年前から「広げようボケへの理解!」をモットーにボランティア劇団「気仙ボケー座」のおばあちゃんを演じ続けて、認知症の啓発活動を行っている。

東日本大震災の被災後は仮設住宅に住み、震災を一人称で語れることを強みにサポートセンター「おたすけ」の生活支援専門員として各種相談に応じながら、地域復興の交流事業等を行っている。

老人クラブからのリクエストにより6月から8月まで2ヶ月間シリーズで「認知症予防健康教室」を始めようとしていた矢先にタイムリーな福井さんとの出会いであった。親近感あふれる笑顔の福井さんは、初対面というのに図々しくもその場で講師依頼した私の願いを快諾し、7月4日大船渡市へはるばる来て下さった。

会場は震災後地域にできた多世代交流の「居場所ハウス」である。被災し仮設住宅に住む人、家は残ったがそれゆえに仮設住宅の集会所には行きづらい人、ばらばらになった地域住民のつどいの場へ、心も体も健康で長生きしたいとの思いが寄り集まり、30名以上の参加者で盛況だった。

「明るく・頭を使って・あきらめない!」スリーAのモットーを全員で唱和し、脳活性化ゲームに歓声上がる。「間違ってもいいんですよ!」「間違えて大笑いする方が、脳がたくさん働いている証拠なのですからね~!」福井さんの励ましに、どの人も大きく頷き、活気溢れる笑い声が満ちていた。

健康教室最終回にアンケートを取ったところ、スリーA脳活性化ゲームは、「是非続けたい!」との要望が多く、9月からは「居場所健康クラブ」として、継続することとなった。

第1回の9月4日に、再度福井さんとそのお仲間に来ていただいた。午前中は楽しく脳活性化ゲームの実践。そして午後は、実践のためのスタッフ研修が行われ、脳活性化ゲームの進め方を学ぶことができた。福井さん

ほどうまくリードすることはできないが、参加者からの工夫や、やりたいことの発言があり、毎回楽しく脳活性化ゲームを続けている。

「継続は力なり」まさしく「明るく」「頭を使って」「あきらめない!」スリーA脳活性化ゲームが、復興の地域づくりの一翼を担っている。



脳活性化ゲームのウォーミングアップです。



楽しく笑って脳を活性化♪



広告を破いたパズルに挑戦中!!



シーツ玉入れを皆さんで楽しみました

スリー
A
Aあかるく
Aあたまをつかって
Aあきらめない

スリーAゲーム

被災地相馬市でスリーA方式初実践 大成功!

福島県相馬市 反畑順子(会員)

私の町、相馬市は、3.11大震災で498人の方々が犠牲になりました。市内の仮設住宅には、市民の方以外に飯舘村、隣接の南相馬市からの方々も入居されている人口3万7千人弱の市です。

福井さんから、気仙沼市からの帰途を利用し、7月9日と10日の2日間、この相馬市に伺いたいと突然の申し出に正直、当惑しました。とりあえず、相馬市社会福祉協議会に相談したところ、局長さん、市介護保険事業所連絡協議会会長さん、市包括支援センター及び市企画政策課の方々が好意的、積極的に対処してくれ、短時間の内に話がまとまってしまったのには、嬉しい限りでした。

第一日目の9日は、夜間の研修会という形で実施し、市介護保険事業所連絡協議会会員の方々が70人を超えるという大型研修会になりました。ゲームを先に体験してから講義という形をとっていただいたことは、参加された方々は、大変印象に残ったようです。福島県でリーダー養成講習が実施されましたら、この中の何人かがきくと受講することと確信しました。

翌日は、市が孤独死予防対策の一環として建設した一人暮らしの高齢者住宅(通称井戸端長屋)と市で一番先に建設された被災者の仮設住宅の2ヶ所でのゲーム実践でした。

午前には、まだ建設完成後1ヶ月足らずの井戸端長屋に入居した方々が対象です。自治会長さんは、3・11震災で家族全員を津波で失ったという男性でしたが、明るく入居者の方々を励ましておられる姿には頭の下がる思いでした。

最初に夢の旅行というタイトルで参加者数人に旅行先を聞きましたがどなたもニコニコしているばかりで答えてくれません。じゃあといって自治会長さんが代表して言った旅行先は何と「あの世」でした。「あの世には、みんないるからなあ」とポツンとつぶやくとすかさず、元地区の消防隊長をしていたという88歳の女性が

「まだまだ行けないよ。これからやるのがいっぱいあるからね。」と優しいまなざしを彼に向けた光景には、胸のつまるのと同時に凄く空気を感しました。

参加者は数人ですが、手指の体操、リズム、お手玉、じゃんけんゲームとスムーズに進行していく中、楽しい中にも手指が思うように動かし出来ない、出来ないという人、それを励ます人々の会話がより笑いを誘っていました。2時間のゲームを終え、次の会場へ向かう車の中でこの雰囲気を時々セットしてあげたいねと福井さんと二人語り合いました。

次の会場である仮設住宅の方達は、20人を数え、ここでもゲームで盛り上がり、涙を流して笑い転げる人も出る始末でした。

2時間の楽しい時間はあっという間に過ぎ、もっと続けたかったお手玉ゲームは時間が無くなり心残りでした。帰り際、一人の女性が「ここ(仮設)にきてからこんなに笑ったことは、初めてだ。」と言った言葉が印象に残りました。夕方遅いバスで福島へ向かわれる福井さんと別れて車を運転しながら、いつか自分も福井さんのように実践出来たらと思いました。

福井さんには、お忙しい中、3つものコマを実施していただき本当に感謝いたします。そして、福島県におけるリーダー養成研修会を是非開催の方向でご検討お願いいたします。ありがとうございました。



大きな輪



最初に出来た仮設住宅で



夜の研修会でも大笑い!!

2013年9月27日～29日 新潟県新潟市 朱鷺メッセ

スリーA認知症予防教室における若年性アルツハイマー型患者への対応事例とその効果について

NPO法人認知症予防ネット 衣川美香

【はじめに】

スリーAとは、平成4年に静岡市の看護師増田末知子氏が独創で開設された「認知症予防教室」の名称で、「あかるく、頭を使ってあきらめない」というモットーの頭文字3つから命名されている。この教室では、脳活性化訓練のために考案された一連のゲーム、いわば「ケアゲーム」を柱とし、廃用性認知症に至る前の脳機能低下段階（MC Iレベル）の人を主なターゲットとしている。B市において増田方式での認知症予防教室を実施することとなり、当法人が事業委託を受け認知症予防教室を実施した。この教室において、若年性アルツハイマー型認知症との診断を受けていた男性（Cさん）を例外的に受け入れた。CさんはMMSテスト7点、文章テスト等も殆どできず、認知症の問題行動も出ていたが、Cさんが63歳と若く、妻が介護保険サービスの利用に消極的で、共倒れ寸前でB市の保健師たちは頭を悩ませていた。

【目的】

スリーA方式の予防教室が、このような夫婦を孤立から救い、外部サービスの利用に結びつける一助となることができるのか。Cさんを通じて、アルツハイマー型認知症を発症した人にどれ程の効果があるのかを検証することを目的とした。

【方法】

Cさんの教室参加にあたり、認知症対応型デイサービスで勤務経験のある介護福祉士を、特別にCさん専任として配置した。

その他の配慮した点はいろいろあるが、まとめれば「本人の劣等感への配慮」といえる。数々あるプログラムの中で、「自分ができていないこと」を敏感に察知されるため、お手玉回しなど輪になって行うゲームの際には、スタッフとスタッフの間に座るようにした。手遊びの際などには、隣にいる専任スタッフが少し早めに次の動作を行うことで本人の動きを誘導するなどの工夫を行った。そうすることにより、徐々にリズムが取れるようになり、結果として本人も楽しめるように変化した。また、机上で行う小グループでのゲームの際には、Cさんの状態をあまり気にしない人、もしくは理解していると思われる人とグループ編成することにより、失敗が目立たないように気をつけた。

スタッフ体制やグループ編成の他に、さりげなくCさんのレベルに応じた対応を行った。例えば、計算の場合であれば、同じように用紙を配りつつ、Cさんには和が10以下になるものを渡す、広告パズルであれば簡単な図柄を選び、

ピースを少なく切るなどである。また、回想や皆でのテーマを決めての会話の際には、早い順番で発言できるようにすると、Cさんの集中力も途切れず、見当違いの話をして場の雰囲気壊すなどを防ぐことができた。計算問題では当初「13」と書くことができず「103」と書いたり、鉛筆を持つのも嫌がっていたが、子供に対するような指導は一切せず、ただ見守った。すると回を重ねるごとに、拒否することもなくなり、自然に正しく「13」と書くこともできるようになっていった。

全20回教室の初回から9回目まで教室に来ると楽しめるものの、家を出ることについては嫌がっていた。そのため、スタッフ、参加メンバー全員の集合写真をとり、その写真に名前と「お待ちしております」というコメントを書いて、郵送した。すると、自分が行くところが「どこ」で「誰」がいて「何をするのか」が理解できたためか、10回目以降はスムーズに参加できるようになった。

【結果】

このような配慮を重ねた結果、会話が成り立つようになり、苦手なゲームも「また間違いましたね～」と楽しめるようになった。特筆すべきは、新しい記憶ができるようになったことである。ある日、専任スタッフに「自分が昔描いた絵を見せたいからスケッチブックを持ってきます」という約束をした。専任スタッフはその場限りの約束と思い、妻にそのことを言わずにいたが、その約束をCさんは覚えていた。妻の助言もなく、翌週にスケッチブックを持参された。また、お仲間さんの名前と顔も数人は覚えることができた。お仲間さんから、「偶然街中でCさんにあったが、Cさんが先に気づかれ、名前を呼ばれて驚いた」という報告もあった。新しい出来事を記憶し、その記憶を継続することができるように好転したのである。

【考察】

スリーA方式の認知症予防教室では、集中力が途切れないうようなプログラム設定、おなじみのゲームを「くりかえす」事での分かり易さや安心感、12人という顔なじみになれる程度のメンバーに対し5～6人のスタッフ配置が行われているが、それぞれがアルツハイマーの進んだ方にも十分効果のある大切な要素だと確認できた。今回、Cさんに対して行った配慮はスリーA方式でいう「優しさのシャワー」というケアの基本の徹底を十分にできたことが良い効果を生んだと考える。

第3回日本認知症予防学術集会抄録

寄り添う関わり優しさのシャワーで幸せな在宅ケア
スリーA認知症予防研修会を受講して

NPO法人認知症予防ネット 福井恵子

【目的】

認知症の悪化の予防と引戻しに、8年間効果があった実例を、症例としては一例ではありますが、「要介護2」になるまで、無理なく自立的に暮らせた例として、学会報告をさせていただきます。

【方法】

2002年9月に40年間絶やさず育て続けていた「桜草」をすっぱり忘れた母の様子に私は動転。その私を見て母はそれ以上に大混乱。私はスリーA増田方式の認知症予防研修会受講を勧められ12月に受講した。

そこでは認知症の特性、多くの事例・対応方法などを叩き込まれた。本人の寂しい心を癒やす優しさのシャワーを教えられ、関わり方を変えさせることで落ち着きを取り戻し、穏やかに暮らせるように戻る。家族から必要とされているのだ、大切にされているのだ、そのように思わせる関わり方が一番大切だと知った。笑顔とやる気があれば出来ると励まされた。

混乱状態の母は、不安な様子で財布や通帳を出したり仕舞ったり、仕舞いなくしたりの繰り返し。陰しく無表情、口はへの字、無口、目はうつろ、テレビは点いているがボーっとして見ていない、同じ処に同じ格好で何時間も座っている、煮物が煮えていない、味付けがおかしい、勿論、笑顔は出ない、朗らかだった母の信じられない状態。

母への優しさのシャワーを考え、研修会で習った関わり方に変えた方法で母に接し実行した。

例えば、同じ質問を繰り返すときは、同じ答えを繰り返し答える。ゆっくりペースの母に合わせて手も口も出さずに見守り合わせた。私が「菓の時間」と名付けた夕食後の母との団欒…テレビを見ている母の傍で膝を並べて同じ時間を過ごした。話すことが出来なかった大混乱のときは、黙って心でエールを送り続け寝付くまで傍にいた。遠く離れた兄と妹から各々週に2回以上の母への電話作戦…「元気か?」「元気ですよ〜」。母に接する時には最大のテンションと笑顔、明るい服装などなどにも気を付けた。

【結果】

12月に受講して関わり方を変えて夢中で過ごした3ヶ月

半後、陰しく無表情だった母に昔の笑顔が戻った。その時は奇跡だと思えた。

記憶、心配り、外出、料理が出来るようになり、徐々に日常生活が戻り、煮物が美味しく炊けるように調味料を上手に使うようになり驚いた。一人で留守番ができるようになり、伝言などは自発的にメモ書しての報告を自然に始めた。

電車・バスを乗り継いで、長年通っていた医院への受診に一人で往復ができるようになった。

何より家族が喜んだのは、笑顔が戻ったことである。曾孫の誕生を心から喜んでくれ、孫が帰省した時は、コロッケ作りの仕事を母が皆に分担指図して、家族総動員で楽しんだ。

【考察】

認知症の特性やその対応は教えて貰わなければ、素人には理解できないし、本人と接してはじめて分かる部分もあり、研修会では優しさの具体的な言動を懇切に習えて、大きく私自身が成長出来たといえる。他では聞いたことのない具体性だった。なかでも黙って傍にいただけでもエールを送れるという時間の使い方・テレビの見方を教えて頂けたのは大きかった。

高齢者の生活歴は長く、個人個人で個性も違い、家庭環境も家族構成も随分違うので、私が行った母への優しさのシャワーが誰にでもそのまま実行出来るか疑問だが、一例として悩める方たちに知らせたい。

また、環境も良い結果が出た要因、子ども達は成長して家を出て独立し、夫の深い理解がえられたことで、実母と娘が、一対一でゆっくりスリーA方式のかかわり方を十分に実施できたこと、遠く離れた家族の応援も大きな力となった。

そしてなにより母の健康優良な身体と、家庭の中が好きなことも見守り介護がしやすかった要因と考える。

【倫理的配慮】

スリーA研修会で受けた指導の通りに、毎日夕食後の2〜3時間を母に寄り添ってテレビを見続けた。時折「あら！キムタクよ」等と肩をポンポンと叩いた。母に寄り添う、徹底的に寄り添う、それが認知症からの引き戻しを可能にした。スリーA方式の考え方、認知症の人への四六時中の倫理的配慮、是によって母は蘇ったと思っている。

編集室
より

「編集の腕が上がった」と褒めてくれる人が居て、ホントだと思ってしまいました。原稿を寄せて下さる皆様のお蔭です。有り難うございます。全体のバランスで短くさせて頂くこともありますが、文字通り身をきるような辛さを感じます。お許しくださいますように。27号から28号迄の4ヶ月間は多事多難で、記事として割愛した活動はとて多かったです。現在の編集部の実力では、ページを増やす力がないので、割愛した多くの出来ごとにお詫びを言いたい気がします。(福井恵子)

今後の予定 (13年10月1日~)

【講演】

- 10月3日 京都府京田辺市/介護の広場
- 10月6日 神奈川県横浜市/Weフォーラム2013inよこはま 分科会
- 10月8日 京都府精華町/元気塾
- 10月30日 大阪府枚方市/枚方市福祉部高齢社会室
- 11月6日 大阪府茨木市/有蘭会
- 11月27日 京都府京都市/ひとまち交流館

【教室・サロン】

- 10月3日-24日 三重県松阪市/松阪市第二地域包括支援センター
- 10月7日 京都府八幡市/ふくろくの郷/月2回
- 10月7日 京都府宇治市/とんがり山のてっぺんDE/月1回
- 10月14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16日 京都府木津川市/木津川台ゆ・ゆ・クラブ/月1回
- 10月20日 京都府宇治市/菟道・宇治明星園/月1回
- 10月21日 京都府八幡市/吉井松里ふれあいサロン/月1回
- 10月24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25日 京都府城陽市/陽和苑・物忘れ予防教室/月1回

【講習会】

- 10月1日-11月19日 大阪府八尾市/地域包括支援センター
- 10月8日-29日 兵庫県川西市/脳トレゲーム養成講座
- 10月12日-13日 福岡県大牟田市/通所リハビリテーションひまわり
- 10月18日-11月29日 京都府宇治市/地域包括支援センター
- 10月19日-26日 滋賀県湖南市/ワッハこなん
- 10月20日~ 京都府宇治市/青い鳥養成講座
- 11月2日-11月30日 京都府亀岡市/スリーA亀岡
- 11月2日-3日 福島県二本松市/片平サロン
- 11月11日-14日 山口県岩国市/岩国市社会福祉協議会

【イベント】

- 10月13日 京都府宇治市/認知症フレンドシップクラブ「RUN伴(ランとも)2013」
- 11月3日 京都府京都市/京都ヒューマンフェスタ2013
- 11月3日 京都府宇治市/宇治市社協福祉まつり
- 11月24日 京都府宇治市/ウーチャンふえすた
- 11月24日 京都府城陽市/やましろ地域交流フェスティバル in 城陽
- 11月30日 京都府京都市/醍醐いきいきフェスタ

活動報告 (13年6月1日~13年9月30日)

【講演】

- 6月13日 京都府木津川市/西木津めぐもりの里
- 6月29日 滋賀県湖南市/高齢者支援センターみくも
- 7月4日 岩手県大船渡市/末崎地区サポートセンターおたすけ
- 7月6日 宮城県気仙沼市/旧唐桑小学校仮設住宅
- 7月6日 宮城県気仙沼市/ケアハウスみなみ
- 7月8日 宮城県気仙沼市/切り通し仮設住宅
- 7月8日 宮城県気仙沼市/唐桑福祉の里
- 7月9日 福島県相馬市/井戸端長屋
- 7月9日 福島県相馬市/北飯洲仮設住宅
- 7月11日 群馬県前橋市/東公民館地元老人会
- 7月12日 福島県二本松市/片平サロン地域包括支援センター参加
- 7月17日 奈良県奈良市/鳥見ふらっと地域活動室かいて職人工房
- 7月17日 京都府京都市/竹の里「いのち大学」
- 7月18日 大阪府大阪市/大阪福祉よるず大学
- 8月4日 千葉県市川市/永練会
- 8月4日 千葉県市川市/行徳デイサービス・翔裕園
- 8月8日 岐阜県関市/見性寺・地元老人クラブ
- 9月4日 大阪府交野市/やすらぎ支援員現任研修会
- 9月6日 宮城県気仙沼市/南三陸キングスガーデン・ケアハウス
- 9月12日 大阪府高槻市/認知症予防講座
- 9月18日 埼玉県坂戸市/地域福祉カレッジ
- 9月21日 京都府八幡市/柿ヶ谷ふれあいサロン

【教室・サロン】

- 6月1日 兵庫県川西市/パレット川西体験教室
- 6月3日-9月11日 京都府八幡市/GHふくろくの郷/8回
- 6月3日-9月2日 京都府宇治市/とんがり山のてっぺんDE/4回
- 6月5日-9月11日 京都府城陽市/フレンドルーム/4回
- 6月5日 京都府宇治市/平岡彌生サロン
- 6月6日-8月1日 京都府京都市/御室脳トレーニングみんなで楽しいスリーA教室/4回
- 6月10日-9月9日 京都府宇治市/介護者ふぁみりいの会同窓会/3回
- 6月11日 京都府宇治市/緑園ふれあいサロン
- 6月16日 京都府宇治市/茶の花ふれあいサロン
- 6月16日-9月15日 京都府宇治市/菟道・宇治明星園/4回
- 6月17日-7月22日 京都府八幡市/吉井松里ふれあいサロン
- 6月19日-7月17日 京都府木津川市/木津川台ゆ・ゆ・クラブ
- 6月21日-9月20日 京都府京都市/ウイズフィール京都山科・健康教室/4回
- 6月27日-9月26日 京都府宇治市/北宇治地域包括支援センター/4回
- 6月28日-9月27日 京都府城陽市/陽和苑/物忘れ予防教室/4回
- 7月4日 宮城県大船渡市/典人会デイサービスセンター
- 7月20日 京都府宇治市/平盛学区福祉委員会
- 7月20日 京都府八幡市/男山さくら三参ふれあいサロン
- 7月27日 京都府八幡市/男山第3住宅ふれあいサロン
- 7月29日-9月22日 京都府八幡市/桜草教室/3回
- 9月4日 岩手県大船渡市/居場所ハウスいきいき健康教室
- 9月5日-9月15日 三重県松阪市/松阪市第二地域包括支援センター
- 9月7日 宮城県気仙沼市/南郷地区在宅被災者婦人部
- 9月17日 京都府宇治市/郷之口ふれあいサロン

【講習会】

- 6月2日-9月22日 京都府宇治市/青い鳥養成講座
- 6月15日 京都府福知山市/スリーAチャレンジ
- 6月22-23日 山口県岩国市/特別養護老人ホーム灘海園
- 7月3日-31日 兵庫県丹波市/地域包括支援センター
- 7月6-20日 大阪府堺市/コミュニティサロンはつが職員研修
- 7月9日 福島県相馬市/相馬市介護保険事業所連絡会
- 7月15日-8月12日 滋賀県湖南市/ワッハこなん
- 7月27-28日 岐阜県各務原市/鶴沼の輪にんじん会議
- 8月9-10日 東京都府中市/東京府中ラフターヨガクラブ
- 8月14-15日 高知県高知市/土佐の国笑いと癒し研究所
- 8月17日-9月8日 福岡県久留米市/認知症予防ゲームリーダー養成講座in久留米
- 8月24-25日 岐阜県各務原市/鶴沼の輪にんじん会議
- 9月3日 宮城県気仙沼市/リバーサイド春園・職員研修
- 9月4日 岩手県大船渡市/サポートセンターおたすけ職員研修
- 9月5日 宮城県気仙沼市/ボラ宿若芽・ボランティア研修
- 9月10-24日 大阪府八尾市/八尾市地域包括支援センター
- 9月10日-24日 兵庫県川西市/脳トレゲーム・リーダー養成講座
- 9月19日 三重県松阪市/松阪市第二地域包括支援センター
- 9月21日-23日 岐阜県各務原市/NPO法人だいじょうぶ主催
- 9月25日 京都府綾部市/綾部市役所・ボランティア講座

【提言】

- 7月12日 福島県二本松市/二本松市地域包括支援センター
- 9月21日 京都府宇治市/東京都杉並区薬剤師協会

【学会発表】

- 9月28日 新潟県新潟市/第3回日本認知症予防学術集会

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、会員となってくださいますように、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
--------	---

認知症予防ネット 購読者募集

年3回定期発行 送料込み年500円。お申し込みお待ちしております。(会員には無料配付)