

スリーAも稔りの秋

理事長 高林実結樹



学会発表

昨年誕生した「日本認知症予防学会」の第2回学術集会が北九州市の国際会議場で9月7日から9日まで3日間開催されました。その中の一般演題の部で、スリーAに関する発表を4人連続で行いました。当NPO関係3人、友好団体の方お1人でした。

広報活動

★広島市・三原市と広島県二地域に理解者が増えました。
★九州には、熊本県人吉市にある高齢者福祉施設に伺い、まずは講演会から取り組んでくださることになりました。北九州市の任意団体もスリーAに着目して下さいました。

養成講座

★大阪市在住の会員が所属する会でインストラクター養成講座を企画され、久留米市や別府市、鯖江市からと遠方の方々が大阪講座に参加されました。
★本拠地宇治市内で

介護保険事業所や、城陽市のNPOの企画で、それぞれが職員研修会にスリーA予防ゲームインストラクター養成講座を企画され、5回シリーズで実施中です。1回ごとに受講生の皆さんがぐんぐんと上達して行かれます。コツをしっかりと伝えてくれるのは、受け手が受けとめて下さればこそ、講師冥利につきます思いです。第

1回から業務に活用しておられるのは、事業所での従来のレクと似ていても、意味や効果が違うとわかるからでしょう。

★養成講座を今夏終了されたのが下関のグループと奈良市の私立病院です。どちらも教室実施に取り組みま

た。兵庫県丹波市でも養成講座が終了しました。来年の教室活動を期待します。

★船井郡の八木町でもスリーAの取り組みを継続しておられます。メンバーの1人が、京都市北区に教室を開設されました。こうして自然に予防教室が増えてこそ、ポストの数ほどの路線が敷かれます。願わくは、自己研鑽や他のグループと切磋琢磨して、腕を磨いてほしいと切に願います。

ポストの数ほど

昨年度から郵便局にご縁ができて、広

い地域のあちこちで、講演をさせて頂きました。全国に2万4千という郵便局全てに、すぐにというわけには参りません。しかし今やIT時代です。ポストサークルのホームページに、スリーAがらみのコラム5回シリーズの執筆依頼を戴き、現在9月では未完了ですが、3回まで公開されています。これをもし、ポストの数ほどの地域の方が目に留めてくださるならば、ポストの数ほどという言葉が、現実味を帯びてくるでしょう。夢は膨らむ一方です。

Weフォーラム 2012 in 福島

講演報告

分科会4 被災地で深刻化する高齢者の認知症
-今だから寄り添って癒しと笑いで生きる力を取り戻そう-

5つの分科会の中からこの分科会を選んで下さった方々との出会いは、認知症の方の暮らしを人権の問題と捉え、どのように関わりを持って行けるのかを知りたいとの強い願いが感じられ、独特の張りつめた雰囲気がありました。

高林さんは、認知症の母上を全くの手探りで看取った体験と「押しかけ電話・訪問」のボランティア活動の中で学んだ認知症を病む人とその家族の筆舌に尽くしがたい辛さと救いのなさを語り、スリーA方式に出会い、認知症の進行を遅らせ、発病を予防し、いきいきニコニコと自分を取り戻して行かれて、「忘れても幸せ」と家族に感じさせ、家庭崩壊を防ぐ可能性を知ったときの驚きと喜び、何が何でもこの活動を日本全国に広めて行かなくては、と思い定めた強い願いと意気込みを話されました。

地を這うような真摯で一時も気を抜かない活動に、志を同じくする仲間が寄り集まり、予防運動を始められました。

予防ゲームは、手指から身体の各部を動かして脳を幾通りにも同時に働かせ、気付かない内に脳を活性化させる工夫がされているケアゲーム。「優しさのシャワー」、「スリーA特有の笑い」を体験し実感していただきました。アンケートに「高齢者施設のレクリエーションに偏見をもっていたし、行きたくて行っている人は少ないと思っていたが、とても楽しかったので、デイサービスに行かされてかわいそうではないのかも…」と。スリーA方式を施設やデイサービスに取り入れて欲しいのは、私達の願いでもあります。

分科会が終わってから、福島県の仮設住宅におられる若い女性が、仮設の人たちに元気になってもらいたい、と願い続け、与えられるのを待っているばかりでは、どうしようもない、自分たちで歩き出さなければ、と焦っていたが、是非自分たちでスリーA方式を勉強してみたいと嬉しい申し出があり、スリーAをやってみたいという方が5人でもおられたら、是非お声を掛けて下さい。絶対に伺いますと申し上げることが出来ました。

(文責 村岡洋子)

2012年9月7日～9日 北九州国際会議場

予防学会抄録

スリーA増田方式認知症予防ゲームについて

高林実結樹 NPO法人認知症予防ネット

【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。「あかるく あたまを使って あきらめない」というモットーの頭文字三つからの命名。その教室で脳活性化訓練の為に考案された一連のゲームを「スリーA増田方式認知症予防ゲーム」といい、非薬物療法に属する予防法である。

【目的】

スリーA増田方式は、認知症から引戻し、発病も悪化も予防しようとするもの。意欲を失い、孤立化し、喜びを見失い、リズム感が衰える高齢者に、計画的に僅かずつの快い刺激を与え続けることで低下した機能を回復させ、住み慣れた環境で3年から10年程度、穏やかに暮らせることを目指す。

【方法】

手指や体を動かして、脳の種々の分野を同時に使い、思わず笑ってしまう簡単なゲームを次々と行う。レクでなく、いわば「ケアゲーム」を予防教室の柱としている。

認知症予防教室は、1回2時間程度、週1回の通所を20回で終了する。対象はMC Iレベルとし、教室の定員を13人として5～6人のスタッフを配置する。お互いの顔が見えるように円形に座る。ゲームは20種類あり、いずれも簡単なルールの1分程度のものだが、脳の幾種類もの働きを同時進行させて、気づかない間に脳を活性化させていく工夫がされている。その工夫とは

1. ルールの明快な説明を聞いて理解し、人の話をしっかり聞き取る習慣を取り戻す。
2. 一つのゲームが終るまでルールを記憶することで記憶継続訓練を自然に行う。
3. 童謡・小学唱歌などを歌う中で、だんだん大きな声で歌えるように発声機能が活発になる。
4. 皆で一緒に歌うことで音程や速度などの聴覚機能を刺激する。
5. 歌いながら幼年時代の楽しい雰囲気になり、あたたかな気持ちを取り戻す。
6. 手指を屈伸させるゲームで、関節や筋肉運動、脳への刺激になる。
7. 皆で声を揃えて歌う中で隣人とのスキンシップや、リズム感を取り戻す。
8. ゲームの中で、人数や道具の数などを何度も数えて、数を数

える習慣を取り戻す。

9. チーム対抗ゲームでは、仲間同士の協調精神が自然に養われる。
10. 活力を取り戻すゲームでは、ジャンケンなど腹の底から大きな声を出すことで横隔膜の運動にもなり、ほどほどの勝負を組み込むことで、自力歩行ができたり、意欲を回復させる。

以上のようなゲーム展開のなかでスタッフによる笑いとお癒しの関わりで、快く楽しく、居心地良く、気づかないうちに自然に心が癒やされていく。

【結果】

この予防教室ではスタッフから「優しさのシャワー」と称する癒しや共感で他人との人間関係がよくなり、ゲームの中での大笑いで血行が促進され、絶望感から立ち上がり、自然に自信が持てるようになる。週1回の通所教室の終了時には皆が別人のように明るくにこやかになり、リズム感や感性、計算力や想起力などが改善する。教室開始時と終了時とのMMSEの全国教室の平均点差は、126人の平均で2.76点の上昇、87.3%の人に改善と報告され、また発病軽度者対象の合宿3ヶ月教室では45人の平均で6.2点の上昇と高い成績をあげている。特養入所を10年先送りした例もあり、発病後8年間介護保険を申請する必要を感じなかった実例もある。

【考察】

特養入所を何年先送りできるかは個人差があるが、1年で試算すると、介護保険給付額は1人当たり約300万円以上の抑制、100万人で3兆円の抑制と推算できる。経済効果だけでなく、頭の清澄さを回復した高齢者本人と家族の喜びは、何ものにも代え難く大きく貴重。数年の回復保持ができるスリーA増田方式の予防法は、有効性が非常に高いと言える。

【まとめ】

我々はこのケアゲームの全国普及をめざして、法人結成以来21都府県で講演・体験会・予防教室リーダー養成講座などの広報活動を行ってきた。今後は受講生による各地域での展開、浸透を期待している。特に埼玉県三郷市での活動は組織作りに優れた団体の参画で、当法人を凌ぐ展開が期待される。昨年来韓国にも波及して教室が実施され、当法人の現地支部設立に至っている。

第2回日本認知症予防学会学術集会

予防学会見聞記

「第2回日本認知症予防学会」で
スリーA方式が4コマ発表

当法人高林理事長、福知山市の村岡理事、伏見スズメの学校主宰の原悦子さん(会員)の三者三様の発表は、聞く方々へ良い刺激になったのではないかと思います。関連の滋賀県NPOほほえみ山本真喜さんの発表に続く、4コマの連続発表でした。

各発表者の持ち時間10分、スリーA方式関連の4発表が続けて合計40分。発表C会場には「ここでスリーAの発表があるよ」と言いながら入られた方など超満員。

高林理事長は「スリーA増田方式認知症予防ゲームについて」をゲームでの効果やどれだけ効果があつたかも交えて報告しました(抄録参照)。

村岡さんは「地域行政との協働によるスリーA方式認知症予防教室の実践」で行政との連携を報告。福知山



高林実結樹理事長



村岡洋子理事

市の包括支援センターがスリーA方式認知症予防教室を市の事業として採択されたことを受け、まず教室のボランティアスタッフスリーAチャレンジの愛称で60名を育成した。スリーAチャレンジの役割は非常に大きく、教室の準備・設営、お仲間さんのお迎えから見送りまで心をこめたおもてなしで心地よい居場所づくりにつとめること、そしてお仲間さんが自信と笑顔をとり戻し、目覚ましく変化して行かれる様子など。

各ボランティアは3年間の実績で、それぞれの地域で福祉委員や民生児童委員の支援を受けグループ毎に定期的な教室を開き、サロン・施設などでゲームの実践を行うなど広まっていることを発表されました。持ち時間が短いのが残念でした。



スズメの学校代読 中野正子理事

原さんの発表(代読)は「スリーA方式認知症予防教室開催190回の効果」で、母上97歳で教室に通いはじめ「犬と猫がいます」だけの挨拶が、10数回目で会話が弾むようになり驚かれ、ご自分で20回コースの予防教室を開催。終了後も「まだ続けてほしい」との要望でスズメの学校を開校。留年希望が続き、この9月5日には200回目(10期)を迎えた。

そんなが続くのは「ただただ楽しいから」と。また「予防の方法には色々あるが、スリーAは「いつもの場所、いつもの人が、いつものゲームを、いつも通りにリードする」事の繰り返しで、安心、信頼、自信を確実なものにする効果がある」。そして「リーダーとスタッフの気配りで間違ってもいい、忘れてもいい、出来なくてもいいという環境が醸し出され、それが参加者にも伝わり、ありのままの自分でいいという環境に短時間でも身を置くことで、心地良い記憶を積み重ねることが出来る」と教室運営の基

本を伝えた発表でした。

最初の発表者、滋賀県の山本真喜さんは「スリーAゲームを使った認知症・老化予防教室の取り組み」として、スリーA方式のゲームだけではなく、足腰も鍛えられる運動をゲームの前に取り入れた教室の発表でした。

招待講演、学会理事長講演、ほかに色々な報告がありました。高齢者が発症するアルツハイマー病の原因はつかめているようなないような、確実なものはなく、薬に頼らない予防法と自然の中での活動から模索した報告、生活習慣病と位置付けた発表やアロマセラピー、園芸、運動など多様なものでした。

予防学会の中で、スリーA方式の4発表ができ、ますます展開されてボストの数ほど拡がりを見せてほしいと祈りつつ、来年の第三回予防学会は2013年9月27日〜29日「朱鷺メッセ」(新潟県)へ向けて次の一年が始まりました。



北九州国際会議場

下関で 認知症予防教室開始

高齢社会をよくする
下関女性の会(ホーモイ)

代表 田中隆子

高齢社会をよくする下関女性の会(ホーモイ)は2003年から「介護予防のため」のサロン事業を手掛けています。

メニューの二つ筋力トレーニングだけでは不十分で、脳トレーニングも必要だと気づき、2007年静岡県で開催された「スリーA指導者研修会」を受講。2009年にはWAMの助成で「増田未知子氏講演会」、高林さんによる「スリーA方式予防ゲーム指導者養成講座」、そして独自の「模擬認知症予防教室」を開催し、大きな反響を呼びました。

そこで認知症予防教室の「日でも早い開催が望まれ2010年」認知症予防ネット下関」を立ち上げ、静岡でのスリーA指導者研修を受けた波戸崎(ケアマネージャー)さんが代表で、ホーモイ会員5名とケアマ



両手を元気に前に出して～～



風船を床に落とさないように・・・

ネージャー7名で動き出しました。

学習会・道具作りするなど準備をして、2011年まず10回の教室を参加者7名で開催したところ、その認知症軽度の方たちの目が輝き、明るく声も大きくなり、楽しく「まだ続けてほしい」との要望まで出しました。初めて取り組んだ教室にこのような手応えがあり嬉しくなりました。

今年度は再度高林さんに来て頂き「ゲーム指導者養成講座」を二日間開催し、受講された方の協力で、7月7日から10回のミニ教室を開催。養成講座受講者は、介護専門員、保健師、施設経営者、看護師、家族会等など、認知症の専門家といえる方ばかりです。唯一素人の私は、5回目の教室で大失敗をしたのです。

親しい友人の母上の隣席で、指の体操をする中で「おしえて、どうするの?」と声をかけられ、つい加担しすぎて、全体のバランスを欠き浮き上がり、他の方たちの気持ちを乱してしまったのです。それは反省会で指摘されるまで自分では一生懸命でわからなかったのです。面目ない、けれど私にとっ

ては戒めのための良い経験をしたと反省しています。

10回のミニ教室が9月8日に終わり、その様子を波戸崎さんに報告して頂きます。

養成講座から 10回のミニ教室

認知症予防ネット下関

波戸崎 みゑ子

二日間のゲーム指導者養成講座に引き続き、認知症予防教室10回のミニ教室を開催。参加者は20名でスタッフ10名、15名の協力により無事、終えました。

参加者全員が明るい表情になられ、同じゲームの繰り返しで最初できなかった方もできるようになり、それが大きな自信につながりました。またスタッフも共通認識を持ち教室の雰囲気や流れを良い方向に作り出して観察力もつくようになりました。

教室は同じ場所、同じ時間、同じスタッフ、そして継続して通っていたたくには、教室に行けば皆がいて安心して寂しくない事につながるのだと思いました。

特に今回スタッフは参加者にしっかりと目を向けほめる事を意識しました。結果的にはとても良い評価、特に認知症のある方の変化が大きく、自己紹介で隣の方の名前が言えなかった方が言えるようになり、普段、自分から積極的に声を出せなかった方が言えるようになりました。家族からは妻が和やかな態度になった。夫が少しずつ忘れてい



竹太鼓の特訓

た事を思い出してくれるようになった。人付き合いもできるようになった。と嬉しい言葉が返ってきました。参加者の皆さんから逆に元気や感動をいただきました。

アンケートから(17名回答)

- ◎教室は楽しかったですか?
・大変楽しかった、14人、楽しかった、3人
- ◎スタッフの対応はどうでしたか?
・大変良かった、15人、良かった、2人
- ◎参加費について(1回2000円)
・ちょうど良い、9人、安い、8人
- ◎今後またこのような教室を開催したら参加されますか?
・参加する、回答者全員の17人でした
- ◎教室開催の回数について
・10回の開催がよい、8人、月1〜2回が良い、5人、毎週二回継続してほしい、4人
- 自由記述では、自宅での様子など変化したことや教室への意見、要望などを聞いた。
・主人が少しずつ変わっているのがみられ、とてもうれしく思う。
・和やかな態度になった、大変だけど今後も続けてほしい。
- 他に、大変優しくして頂いてとても楽しく

心が晴れました。スタッフの方から良くして頂きとても良かった、楽しかったのでこれからも続けてほしい、など、継続してほしい声が多く書かれていました。

また養成講座及び予防教室に携わったスタッフの中から教室の終了後、「私もスリーAの教室を開催します」と報告に来られた方が数人おられ皆さんの行動力の速さにも驚きました。そして何よりも高林先生の活気ある行動にはビックリです。先生のパワーに負けないように下関を元気な明るいまちにします。どうぞこれからもご指導下さいますようお願い致します。

川西市2次介護 予防事業への協力

兵庫県川西市

向井陽子

認知症予防ケアグループきさら

「認知症予防ケアグループきさら」は発足してから今年で5年目を迎えました。その間、スリーA方式認知症予防を川西市で広めたいと、月1回のスリーA認知症予防体験教室、リーダー養成講座や福祉グループなどにゲームリーダーを派遣し、多くの方々にスリーAを体験していただきました。

川西市の高齢化率は25・2%(H23年度)で、高度成長期にできた住宅団地では、高齢者単身世帯や高齢夫婦世帯が増えており、知り合いがおかしいという声をよく聞くようになりました。なんとか一人暮らし

や、高齢者単身・夫婦の方を対象にした認知症予防教室ができないものかと、川西市に働きかけていたところ、川西市2次介護予防事業への協力要請がありました。

川西市は昨年65歳以上高齢者への悉皆アンケート調査を行い、要介護となる恐れの高い状態にある2次予防高齢者を対象に「毎日ちよこちよこ元気づくり教室」を24年6月から12月まで開催しています。その教室では前半を運動機能向上プログラム、後半のプログラムの一つとしてスリーA認知症予防ゲームを「認知症予防ケアグループきさら」が担当しています。

川西市は南北に長い地形で、北部、中部、南部の6地区の公民館等で、週1回1時間45分、10コースのうちの3回目と8回目の後半45分間がスリーA体験です。

いつもは二時間ほどで行なうゲームを45分で体験してもらうため、参加者の様子を見下見して、何度も練習をして臨みました。色々なプログラムを体験してほしいので盛り上げる最後のゲームに1回目はじゃんけんゲーム、2回目はシーツ玉入れを取り入れています。

教室の前半が運動のプログラムのため、脳活性化ゲームの二つ、言葉集めゲームを入れ、2チームに分かれて、参加者から出た言葉をスタッフが白板に書いていきます。緊張していた参加者がいっぱい笑って、楽しかったと笑顔になって帰るのが励みになりました。

次年度が継続する場合はもう少しスリーAの時間をとってほしいと要望していきたく思います。

広島地区第1回「スリーA方式」講座参加者アンケートから

昨2011年9月25日の認知症ケア学会でのワークショップに続いて、その後の第2回東京フォーラムに参加されて「認知症予防はこれだ!」と感動された由の、広島の訪問歯科専門医の今田先生のお招きで、7月19日に広島に伺いました。

参加者の多くがグループホームや施設にお勤めの認知症ケア専門士・ケアマネ・介護福祉士の方々でした。また、来年にはゲームリーダー養成講座を開催決定しておられます。初めて広島にスリーAが入った記念になるアンケートを見せていただいたので、ここに紹介いたします。アンケートの設問は次の通りでした。

①実際に「スリーA」を体験してのご感想は? ②第二回を開催するにあたってのご希望がありますか? ③「スリーA」はどこで使えそうですか? ④「スリーA」で一番大切なことは何だと思いますか?

左の4項目のアンケートを取られて、回収分を送ってくださったので編集部の手断で纏めてみました。当日参加者が28名、回答は27名という高い回収率でした。講座主催者の熱意が感じられます。

①スリーA体験の感想

多くは「楽しい」「楽しかった」「仲良く笑顔になれる」「知らない人とも一緒に楽しめる」「奥が深い」などと書かれていて、ある方は「認知症の方の脳を活性化させるゲームを教えていただくのだと参加しましたが…、単にゲームを進めていくだけでなく、相手の方をよ〜く観察し、タイミングをはかり気配りをしetc.そして最後には全員が笑顔に!!自分自身が色々な力を身につけ成長していなくては、と実感しました」と書かれていました。

②二回目開催の希望

養成講座には必ず参加する、講義より実技を、少人数で身近にリーダーの一挙手

一投足を盗み取りたいなど少人数やグループ分けで間近にリーダーを観察したい意見がありました。

③どんなところで使えそうか

「どんな場においても使え、使わないといけないものだと思う」「家族や地域の人たちへの周知活動のひとつに」「どの世代でも活用できる、友達作りが苦手な子どもから大人まで!!」等等など場所を選ばずにスリーAは使えると信頼された嬉しい回答は17人でした。

④大切なこと

「笑う、楽しい」14、「思いやり」10、「優しさのシャワー」9人でした(複数回答)。講師と受講生とのスリーA観が、パッチリ強く繋がったと感じました。





被災地お見舞い 宮城県気仙沼市

気仙沼でのスリーA

対話法研究所 所長
群馬県桐生市
浅野良雄

私の「スリーA」初体験は昨年春の東京でした。その後、11月から、私は「ふんばろう東日本支援プロジェクト」との協働で、宮城県内で「対話の会」を開き、心の支援をしています。「対話の会」は、発言時間など、いくつかのルールを決めて、参加者が安全に語り合う場です。これがきっかけで、気仙沼市内で個人支援活動が続いている村上充さんと繋がり、2月と3月に、気仙沼で「対話の会」を開きました。なお、「スリーA」の皆さんからは、被災地での「スリーA」開催の希望を伺っていました。私も、必ず役立つことを確信していたので、いつか実現させたいと思い、現地を訪れるたびに、パンフレットを渡してきました。そして、仙台市内での講演依頼が浅野に入ったのと同時並行で、村上さんから、被災者の心身のケアに役立つようなイベントを開けないだろうかとの依頼がありました。改めて「スリーA」を紹介すると、ぜひお願いしたいということになり、「対話の会」との同時開催が決まりました。



どじょうさんゲームと
シーツ玉入れ。
皆さんの笑顔が素敵!

速バスで気仙沼に向かいました。反松公園住宅への訪問は、私は2度目でした。集会所には、小学生から高齢者まで20人ほどが集まってくれ、福井さんのリードで「スリーA」を楽しみました。終了後、「対話の会」形式で感想を話し合いました。「これまでも、ダンスや体操等の催しがあったけれど、こんなに簡単に楽しく体を動かさせた催しは初めてです」との言葉が印象的でした。また、始まる前に、子ども達から、「面白くなかったら帰ってもいい？」と尋ねられたので、「いいよ」と答えましたが、結局最後までいてくれて、しかも、中心になつて楽しんでくれたのは嬉しかったです。住宅の室内は狭く、周辺に運動や散歩ができる場所も少ないのが現状です。2年目の冬を迎えるいま、場所を選ばず、頭と体を動かせる「スリーA」は、被災地にピッタリの活動だと思います。

こんなに笑えたのは初めて!

復興支援ボランティア
宮城県気仙沼市
村上 充

8月初め、認知症予防ネット様による、スリーA方式認知症予防ゲームが2日間にわたり4カ所で開催されました。スリーA（あかるくあたまを使ってあきらめない）がモットーです。認知症初期段階であれば87・3%進行を抑え、元に引き戻すことも実証されています。被災地では認知症の発症率が増加という記事もあり、こうした取組みは益々必要とされていると思います。今回開催した何れの会場でも、皆さんがいきいきとしてゲームをされていて、仮設に入居してから、こんなに笑えたのは初めてという方もおられました。また、こうした認知症予防の取組みは是非行政が先頭に立って力を入れてほしいものです。（編集部注）村上充様との出会いは、浅野良雄様が引き合わせてくださり、今回二回目の訪問でした。村上様はご自分も被災されたにも関わらず、住民の方々の身になって見守りはじめ様々な活動・相談・解決と東奔西走されています。現地でゲーム道具の運搬、私たちの足ともなって下さり、助けていただきました。ありがとうございました。

認知症予防ゲームのテキスト&DVD 好評発売中



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)

イメージ写真



テキストが電子書籍に!!

電子書籍としてAppstoreで販売がはじまりました。スマートフォンをお持ちの方は是非お試しください(現在、AppleのiPad、iPhoneのみ対応)。

<http://itunes.apple.com/jp/app//id490586117?mt=8>



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模様を収録しています。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

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

認知症予防ネット 東日本大震災

気仙沼市の離島 大島に再び 行ってきました

7月6日～9日、8月31日～9月3日

理事・運営委員 美子 熱子
副理事長・運営委員 原 中野 正
運営委員 平山 眞砂 美

気仙沼市大島への二度目の訪問は、到着後すぐに各住宅の会長さんを訪ねる押しかけ訪問であったが、前回を覚えていただき、快く受け入れていただいた。

一日目は休暇村、新王平住宅でスリーAゲーム。二日間は応援団「遊結」・子葉輝（つばき）さんなどの飛び入り参加もあり賑やかだった。

二日目は大島中学校住宅で、調剤薬局の薬剤師さんも一緒にスリーAゲーム。二日間とも各住宅で楽しんで頂いた。ここでは、「笑顔以て 頭使ってあきらめず 明るく生きよと愛の救援」平成24年7月8日気仙沼市大島中学校仮設住宅入居高齢者二回」と言う張り紙があつて感動。帰りには、大島の語り部・熊谷すん子さんから（震災復興事業）気仙沼大島の民話・伝説気仙沼・大島「きずな」（CD付）というタイトル御著書を頂戴した。

また、「京都宇治NPO法人認知症予防ネットの関係者各位に感謝して」

〈朝顔や 頭使ってあきらめず 明るく生きての支援いたたく 熊谷志緒〉

と墨で書かれたスリーAを詠みこんだ和歌一首をいただきこちらが励まされた。

それぞれの談話室では、ご自分から話をしてくださる方が多くなり、ゲームで大笑い、話に花が咲き、言葉にならないような体験もあちこちで伺い、自ら話せるようになられた大切な時期でもあると感じた。

三度目の訪問も同じ3か所の談話室でゲームを楽しんでいた。参加者が前回よりごま少なく参加された方が恐縮されていたが、「牡蠣やホタテの種入れ、ワカメの種付けが始まり仕事に行っている」と伺い「皆さんが元の暮らしに戻りつつあることが、私たちにはうれしいです」と伝えた。参加者が少なく、お互いが慣れたこともあつてか話はずみ、「若いボランティアが来た時にスリーAのゲームを一緒にして若いもんが出来ん」と楽しそうに報告してくださる方、隣組が3つの住宅に分かれているので新王平では大島中学の住宅にいらっしゃるお友達に伝言を預かった。お話を伺うだけでいつも「ありがとう」と言ってくださり、また励まされて帰ってきた。

すん子さんの手紙

前略：あしたはあの被災の日から一年半の日です。明るくあきらめないで進むことを誓い、原口様始め多くの救援支援の方々へ頂戴した絆、ご縁を、生きる力に頑張っています。中略：又、お会いしたの、うれしいお時間を頂きます日を鶴首いたします。 後略

平成24年9月9日

熊谷すん子 拝

スリーA ゲームで 被災地お見舞い

8月6日～8日

運営委員 福井 恵子
副理事長・運営委員 中野 正子

二日間にわたり4か所を訪問。住宅の方々へ笑顔と元氣を出していただくお見舞い訪問が第二の目的でしたが、嬉しい素敵な方々との出会いが印象に残る訪問になりました。

まず、福島県二本松市でのWEフォーラム分科会に群馬から参加のKさん、現場でのスリーAを体験したいと、二か所の住宅でのゲーム体験。ゲーム後はリーダーはハードですね、大きな声で「リーダーはハードですね、大きな声ではつきり説明して、みんなの顔を見回しながら、発奮もさせて、声をかけるタイミングを計って」と。

気仙沼市の職員さん。仮設住宅見回り隊がゲームにも参加。皆さんの楽しそうな腹の底からの笑い方にとても感心していただきました。

自治会長「今日は何をやるのか？チラシに書いてあるがさっぱり判らん！」今から始まるスリーAを非常に心配。しかしゲームに参加され皆と一緒に大笑い、心配は吹っ飛んだようで、「またスリーAが来て欲しくなったら村上さんにお願ひすればいいんだね？」との笑顔が印象的でした！

一般社団法人気仙沼復興協会福祉部の方々3名、ゲームの最初からおちゃっこ（茶話会）まで参加し手伝ってくださり、自分たちも「グーパー」はやるが、声のかけ方が全然違うし、反応も全く違うので、「参考になります！」

再会（反松公園住宅へは二度目）。「以前やったゲームだろう？あれは楽しかったから笑いに来た、見覚えある方だよね？前も来たよね？」半分以上の方々が6月のことを覚えて来て下さいました。そう、93歳のトメさんも。

「ポプラの木」サロン利用者さん・スタッフ。NPO活動最後の帰る間際、小さな輪を作り超特急で手指・腕のゲームをしました。「私は見学しています」と、はにかんだ様に仰った方に「輪の中の椅子に座って見えていて、出来そうだったらやってみて下さいね」とお誘い。初めからゲームに乗り歌もリズムも出来るし笑いも出て楽しんでくれました。「はじめてこんなのをしたのが楽しい」と笑顔。お暇のご挨拶をしながら私の手を掴んでキュッと握って離そうとされなかつたのにびっくり、スリーA精神の優しさのシャワーが伝わったのだと感動しました。柔らかい暖かな手でした。

3・11即日から、ずっと完全ボランティア活動の村上充さん。火急の場合はこういう人が現れるのだなあ、と感じ入りました。各住宅では多くの被災者が村上さんに頼っておられた様子がうかがえました。頭が下がります。

今後の予定 (12年10月1日~)

【講演】

- 10月6日 京都市下京区/街のえんがわ
- 10月15日 京都府宇治市/宇治小倉学区福祉委員会
- 10月20・28日 京都府宇治市/地域包括支援センター
- 10月30日 大阪府枚方市/介護予防事業の一環
- 11月1・15日 京都府木津川市/公民館講座
- 11月8日 京都府京田辺市/京田辺市社協
- 11月17日 京都府亀岡市/南ツツジヶ丘

【教室等】

- 10月1日~12月3日 京都府宇治市/とんがり山のとっぺんDE
- 10月3日~12月28日 京都府城陽市/友愛ホーム半日デイ
- 10月4日~12月20日 京都市右京区/御室自治会館
- 10月6日~12月1日 兵庫県川西市/認知症予防ケアグループきらら
- 10月12日 大阪府狭山市/大野ふれあいサロン
- 10月15日~12月17日 京都府八幡市/吉井松里自治会福祉部
- 10月17日~12月19日 京都府木津川市/木津川ゆうゆうクラブ
- 10月20日 京都府城陽市/平盛学区福祉委員会
- 10月25日~12月27日 京都府宇治市/平成24年度小倉明星園地域支援事業
- 10月26日~12月21日 京都府城陽市/老人福祉センター陽和苑
- 11月12日~12月10日 京都府宇治市/介護者ふぁみりいの会同窓会
- 11月16日~12月16日 京都府宇治市/菟道・明星園養護老人ホーム

【講習会】

- 10月2日 京都府宇治市/マイクロテスト(株)職員研修
- 10月13日~11月10日 京都府城陽市/友愛ホーム職員研修会
- 10月14日~12月9日 京都府宇治市/青い鳥リーダー自主養成講座
- 10月26日~11月9日 滋賀県近江八幡市/NPOほっとはうす職員研修会
- 12月1日 京都府京田辺市/常磐苑職員研修会

【展示等】

- 10月21日 京都府宇治市/第9回健康づくり<ウーちゃん>フェスタ
- 10月28日 京都市南区テルサ/ヒューマンフェスタ2012
- 11月4日 京都府宇治市/宇治福祉まつり
- 11月10日 京都市山科区/醍醐いきいきセンター
- 11月23日 京都市南区/第24回KYOのあけぼのフェスティバル2011[ワークショップ]
- 11月25日 京都府精華町/やましろ地域交流フェスティバル
- 12月15・16日 京都府宇治市/あさぎりフェスタ2012

活動報告 (12年6月1日~9月30日)

【講演】

- 6月2日 京都市上京区/室町民生児童委員協議会
- 6月5日 京都府宇治市/宇治郵便局ポストサークル
- 6月6日 大阪府枚方市/枚方北郵便局ポストサークル
- 6月14日 京都府八幡市/八幡郵便局ポストサークル
- 6月19日 京都府京田辺市/京田辺郵便局ポストサークル
- 6月21日 京都府木津川市/山城木津郵便局ポストサークル
- 6月24日~7月28日 京都府宇治市/地域包括支援センター/3回
- 7月5日 兵庫県西宮市/人生80年寿命を模索する会
- 7月5日 京都府八幡市/ステップあけぼの/女性の船綴喜支部
- 7月9日 京都府南山城村/南山城村社会福祉協議会
- 7月10日 京都府宇治市/巨椋公民館サークル連合会
- 7月11日 兵庫県丹波市/丹波OB大学専門講座(健康福祉講座)
- 7月19日 広島県広島市/広島地区第1回スリーA方式体験講座
- 7月22日 京都府城陽市/さんさんネットワーク
- 8月5日 福島県二本松市/Weフォーラム2012in福島
- 8月19日 京都市南区/心の家/故郷の家・京都
- 8月25日 広島県三原市/三原市高齢者福祉課
- 8月31日 京都府京田辺市/京田辺社協/西八公民館
- 9月5日 京都府京田辺市/京田辺社協/新興戸公民館
- 9月28日 千葉県浦安市/浦安市民大学/猫実地域包括支援センター

【教室等】

- 6月2日~8月4日 兵庫県川西市/認知症予防ケアグループきらら/3回
- 6月4日~9月3日 京都府宇治市/とんがり山のとっぺんDE/3回
- 6月6日~9月28日 京都府城陽市/友愛ホーム半日デイ/27回
- 6月8日~7月4日 京都府城陽市/フレンドルーム
- 6月11日~9月10日 京都府宇治市/介護者ふぁみりいの会同窓会/3回
- 6月14日~7月18日 京都府木津川市/ケアハウスあじさい
- 6月15日~9月21日 京都市山科区/ウイズフィール京都山科/4回
- 6月17日~8月26日 京都府宇治市/宇治明星園養護老人ホーム/3回
- 6月18日~9月17日 京都府八幡市/吉井松里自治会福祉部/3回
- 6月20日~7月18日 京都府木津川市/木津川ゆうゆうクラブ
- 6月22日~9月28日 京都府城陽市/老人福祉センター陽和苑/4回
- 6月23日 京都府八幡市/男山さくら三ふれあいサロン
- 6月28日~9月27日 京都府宇治市/小倉明星園地域支援事業/4回
- 7月7日 京都府宇治市/平盛小学校学区福祉委員会
- 7月24日~8月1日 兵庫県川西市/川西市委託予防事業サポート/3回
- 7月25日 京都府八幡市/GHふくろくの郷

【講習会】

- 6月3日~9月30日 京都府宇治市/青い鳥リーダー自主養成講座/9回
- 6月9日~7月21日 奈良県奈良市/吉田病院和デイケア/4回
- 6月30日~7月1日 山口県下関市/下関認知症予防ネット/4回
- 8月22日~9月12日 兵庫県丹波市/丹波市地域包括支援センター/4回
- 9月4日~9月25日 京都府宇治市/マイクロテスト(株)職員研修会/4回
- 9月15日~9月29日 京都府城陽市/友愛ホーム職員研修会/2回
- 9月22日~23日 大阪市東淀川区/市民交流センターひがしよどがわ/5回

【学会発表】

- 9月8日 福岡県北九州市/第2回日本認知症予防学会学術集会

編集後記

「スリー A も稔りの秋」でメンバーはフル稼働。予防学会での発表は、緊張と不安・安堵・夢のような時間でした。認知症が予防の時代へと大きく舵が切られた事実をまざまざと見ました。被災地へは大笑いとお元気をお伝えしたいと出発し、かえって勇気を頂き励まされて帰宅します。被災地にもポストの数ほどサロンの輪が広がりますように。

(福井恵子)

事務局からのご案内

会員募集

認知症高齢者の増加が見込まれる中、私たちは、認知症予防教室の全国津々浦々への拡大を願い、スリーA方式による成果の素晴らしさを広報するために、日々活動を続けています。趣旨にご賛同くださる方は、ぜひ会員となって、活動を支えてください。

詳しくは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)