

認知症予防時代の幕あき

私は若いころ毎日、官報を綴じるのが日課の一つでした。戦後の官報はB5版で、活字も今よりは大きかったように思います。

先日平成23年6月22日発行の官報、号外第131号を読んでこの歳月に希求していた文字を見つけた時はシヨックで、一瞬思考が止まりました。

天皇陛下の署名捺印と菅直人内閣総理大臣の名によって公布された、介護保険法等の一部改正を告げるその中に、「認知症予防」の文字があったからです。

よく読めば釈然としない部分もありますが、官報に「認知症予防」という文字が書かれたこと自体、わがNPO法人存亡の分岐点かと思えました。

なぜなら平成13(2001)年11月20日、認知症予防スリーA創始者・増田末知子(まちこ)先生が、厚労省課長補佐田中宏之氏と角田禎子氏のお二人と面談された際、私は増田先生のお侍者としてその場に控える形で一部始終を見聞したのです。国会議事堂近くの議員会館の一室でした。「痴呆(認知症)に予防はあり得ない、痴呆(認知症)予防という言葉を使ってはならぬ」との厳しい言葉を浴びせられ、意



気消沈された増田先生と帰路につきました。

慰めもならず新幹線の中で「痴呆予防がいけないのなら、痴呆介護予防」と言い換えては如何でしょう」と提言したのでした。10年の歳月を経た現在では世をあげて、私が苦し紛れに言った「介護予防」が大手をふってまかり通っている社会です。そうしてついに官報に「認知症予防」の文字が明記されるに至りました。

私は10年前に厚労省の姿勢に反発して、認知症予防運動にのめりこみ、2004年、NPO法人を立ち上げたのです。当時のスローガンは二つで、「痴呆は早期でくいとめよう!」「痴呆予防に市民権を!」という訴えでした。

京都市北区の国際会館で行われたアルツハイマー病協会の国際会議で、そ

の二つのポスターを展示して旗揚げとしたのでした。今や、天皇陛下の御名御璽を戴く官報に「認知症の予防」とあるからには、市民権どころかまさしく国策とされたのです。

我がNPO法人は、活動の意義を国家にバトンタッチしたという大義名分の下に役割完遂、あとはお国に任せると宣言して解散する時節を迎えたか。小さな文字がぎつり詰まった官報を読んで、そのように思いました。

解散を考え始めた途端に風向きが変わりました。今年4月に日本認知症予防学会が創設され第1回学術集会が9月9・11日の3日間、鳥取県米子市で開催されたのです。

学会に加入し、送られて来たプログラムを見ると、延べ約150人超という多数の方が名を連ねて予防に関する発表を行われる。しかしその中にはスリーAの文字はありません。20年来認知症予防に尽くして来られた増田先生のスリーAは、さながら出番を幕の袖で待っているかのようです。私たちには舞台に押し出す役割がある、そのように新たな決意をしました。10年前に踏みつけられた痴呆予防の言葉は、10年後の今年、「認知症の予防時代の幕あけ」というキャッチフレーズで日本認知症予防学会が誕生したことによって、ページが大きくめくられました。

この直後に別の学会「日本認知症ケア学会」第12回大会が横浜で開催

されて、2時間のワークショップ(体験型講座)を持たせて頂きました。スリーAの解説とゲームの紹介は、参加された140人の認知症ケア第一線の方達に好意をもって受入れて頂けたという手応えを感じ、スリーAは確実に全国に持ち帰られたと確信することが出来たのです。

これからは我が法人にはスリーA方式の「認知症予防ゲーム」を表舞台に登場させる役目が課せられたと思いをりました。

良いものは良いのだ! 澄み切った秋空に、声が聳となって響き渡っているようです。

(高林実結樹)

東京フォーラム第2弾!!

2011年12月3日(土) 13:00~17:00
 会場：LIXIL 東京総合ショールーム 会議室
 参加費：1,000円(資料代含む)
 主催：スリーA方式認知症予防フォーラム実行委員会
 翌日ゲームサポーター研修講座を開催
 参加ご希望のかたは認知症予防ネット事務局
 電話 0774-45-2835 にお問合せください。

第12回日本認知症ケア学会大会

会期:2011年9月24(土)・25(日) 会場:パシフィック横浜

認知症本人の究極の願いに応えよう

— 認知症からの引き戻しと予防 —

9月25日(日)10時~12時 第2エリア「会議センター」3F C会場

高林實結樹 NPO法人認知症予防ネット

このワークショップでは、1992年1月に一人の看護師の着眼と努力で開発された、認知症からの引き戻しと予防に、非常に高い効果を上げている「スリーA増田方式」を紹介する。

◆スリーA方式による認知症予防には以下の3段階がある。

①対象者:発病軽度の人

目的:重度化予防と軽度の認知症から元の生活への引き戻し。

方法と結果:定員は発病軽度の対象者9人。3ヶ月の共同生活で、終了時にはMMSテストの数値が平均6.2点上昇し、現職復帰を果たせたり、介護家族に「忘れても幸せ」といわせる非常に高い効果が得られた。

②対象者:MCI段階の人

目的:脳機能低下段階から引き戻して発病を数年先送りさせる。

方法と結果:定員13人、週1回、2~3時間の通所型教室。1クール20回で終了。終了時には、MMSテストの数値に平均2.76点~3.9点の上昇が見られた。全国で126人のうち、点数上昇が110人(87.3%)、変化無しが12人(9.5%)、下降が4人(3.2%)※1

③対象者:一般の人あるいは物忘れを自覚している人

目的:正常な脳機能の保持

方法と結果:月に1~2回程度のサロンで実施。MMSテストの数値は、はじめから殆ど満点か、満点に近い対象者であるから、それ以上の点数上昇は望みにくいが、「優しく明るくなる」、「温かい物言いになる」、「他人に気配りができるようになる」、「積極的、協力的になる」等の性格的な良い変化が報告されている。

◆三つの要素

『脳活性化ゲーム』と『笑いの効用』そして『優しさのシャワー』

認知症になると、脳が萎縮するだけでなく、将来への不安と変ってしまった人間関係にさいなまれて心も萎縮する。その心を癒し、他者に対する信頼感と自信を回復し、やる



気、リズム感、生活意欲等々を取り戻すよう元の生活への引き戻しを行うことは、超高齢社会の必須の課題であろう。

二次予防にあたる②の教室では定員13人に対してスタッフ6~7人という密度の濃さである。実施内容は、短い簡単ルールによる20種のゲームで、脳を幾通りにも、同時進行で働かせる巧みな考案がされている、まさに脳活性化リハビリゲームである。病気に対する笑いの効用は既に知られているが、**思わず笑いで元気を湧かせ**、その上にゲーム進行の工夫、および教室の出迎えから見送りまで、教育されたスタッフによる**優しさのシャワー**がベースにある。

僅か30秒前後の短い歌を歌いながら、脳に多彩で快い刺激を積み重ねていくこの方式は、上記三つの要素の相乗効果によって、地域の人たちや家族と共に再び自分らしい生活を送る意欲と力量を引き戻すことを可能とする。これこそが認知症を患う人の究極の願いに応える予防効果と言えよう。

今回、2時間の前半ではスリーAの予防法について解説し、後半で脳活性化ゲームを体験していただく。その中で

*脳の機能を幾つも同時に働かせること

*自然に笑えるようにゲームを展開し、笑いの効用を充分に引き出す

*優しさのシャワーをどの場面でもどのように具現化させるか、等を観察・体験して頂き、最後に皆さんから感想と今後への思いを話して頂く。

※1厚生労働省「平成16年度老人保健健康推進事業」「痴呆(認知症)予防教室(増田方式)に関する調査研究報告書」

高齢社会をよくする女性の会・京都(調査研究実施機関:(株)UFJ総合研究所)

第12回日本認知症ケア学会大会

秋晴れの清々しい中、パシフィコ横浜に於ける
**第12回日本認知症ケア学会大会に
 参加して**

認知症予防ネット副理事長 **中野正子**

この全国大会に於いて当法人の高林理事長は、これまでの認知症予防活動が初めて学会関係者に知られることとなり、ワークショップで発表する機会を頂いた。私は、一応援者として参加した。

「演題：認知症本人の究極の願いに込めよう、認知症からの引き戻しと予防」インパクトのあるタイトルだが、どれくらいの人数的に興味をもって来てくださるか不安であった。ところが、70席のところに140人も参加してくださり、開始の前から嬉しい悲鳴である。

持ち時間2時間の前半では、スリーA方式による予防法を説明し、後半で脳活性化ゲームを体験という、いつものパターンであった。多人数のためゲームを輪になって行えなかったが、スリーA独特の脳活性化ゲームの素晴らしさは皆さんに伝わったと思う。

優しさのシャワーをどのタイミングでかけるか、ゲームのリズム、声のメリハリ…状況に応じての工夫、リーダーの熱意、心意気、体験を数多くつんで、確固たるものを確立することの大切さを知ってくださったと思いたい。例えば忘れても幸せになる(穏やかに暮らせる)このスリーA方式の予防ゲームを参加者各自が取り入れ、認知症予防にはスリーAが良いと、周囲に広報する人となって下さることを心から願っています。

海の広がる

パシフィコ横浜で

埼玉県熊谷市 **井原節子**

第12回認知症ケア学会大会における高林氏のワークショップ「認知症本人の究極の願いに込めよう」認知症からの引き戻しと予防」は2時間という時間を感じさせないすばらしいものであった。

私は仕事の上で認知症を患う方々と接しながら「何故ここまで認知症が進んでしまったのか。何か予防する方法はなかったのか。認知症の進行を食い止め少しでもよい方向に引き戻すことはできないのか。」と悩むことも多い。治療・介護・看護に当たるみなさまも同じ思いであらう。

会場は熱心に聴き入る参加者で溢れた。高林氏は明確な言葉でスリーA方式による認知症予防について解説し聴衆を惹きつけてやまない。

限られた時間とスペースの中ではあるが、脳活性化リハビリゲームを皆で体験。心からの笑いを引き出し、優しさのシャワーを浴びせかけられるよう励まねばと、聞いているうちに自然に身も心も引き締まる。

認知症で苦しみ戸惑うご本人が再びご家族・地域の中で自分らしく生きる。その究極の願いに込めよう、動き出す力と勢いを感じた。

第1回日本認知症予防学会学術集会

認知症予防学会

出席報告

福知山認知症予防の会 代表 **村岡洋子**

認知症予防を正面から名称として掲げた学会が出来た、と取るものもとりあえず参加しました。8時50分から18時近くまで、昼食も夕食も講義を聴きながら、と言うまさに学習漬けの3日間は、①目から鱗、②貴重な学習、③感動・共感、の連続でした。

「認知症予防」にこれほどまでに熱心に真摯に取り組む医師・研究者が大勢おられたこと、認知症予防の学際的研究が各方面からここまで進められており、しかもその多くがすでに診断・治療実践の段階まで達していること、等多くを学ぶことが出来ました。

さらに認知症予防の実現には、他職種の連携が必須要件であるとして、研究者だけではなく、福祉現場の実践者や行政との協働を目指して「共に学び合う多職種連携のできる学会」を方針としていることにも強い関心と共感を持ちました。また、予防の最大の課題である「認知症になっても安心して豊かに暮らし続けられるまち作り」に焦点が当てられ、多くの地域の機能の総てを挙げての事例が報告されていたのもその特徴といえるでしょう。

もう一つ認知症を発症した方に対する視点には、寂しさを癒す、社会の中の居場所の確保、プライドと尊厳を護るなど、スリーAの「優しさのシャワー」に通じるものも多く、私達は間違っていないという確信が得られ心強く感じました。この学会に於いてもスリーAが認知症予防の一つとして認証されなければならない、私達の役割であると感じました。

要支援・要介護の
お仲間さんたちと緒に

アッハッハッ
オッホッホッ
キャーたのしい〜！

栃木県小山市

南 宝子

栃木県佐野市の施設において、スリーA方式による脳活性化ゲームが始まりました。

デイサービス、ショートステイのご利用者様が集まっていたとき、出席人数はスタッフを入れて二十五名くらいの希望者だけでの始まり。

8月2日を皮切りに、週二回の割合で、8月23日まで4回実施することができました。その報告です。

リクライニング車椅子で寝た状態の方、又いつも目を閉じている方、無表情の方、半身不随の方と、いろいろな人々で「始まり 始まり〜」あれ、どうしたのよ〜？この変わりよ〜？…たのしんだべ〜？とスタッフの声。

「時間たつぶり、「アッハハ、フー、キャー、ハッハッハ〜」事務所から施設長が見学

今年には施設でゴーヤのカーテンを作っているため、毎日ゴーヤが収穫されます。リボンを首にかけてジャンケンポン。ゴーヤを獲得するために皆様の大きな声ひびき、「わ〜、やった〜」と。

「次回はいつするの？」との問合せー
理事長をはじめ施設長やスタッフの方々にも理解をいただいたので、少しでも長く通って、認知症予防をし、長く共に楽しみたいと思っている、栃木県小山市在住 宝子でした〜(2011年8月24日記)

スリーAとの微かなご縁で結ばれた南様は、一度の電話でスリーAを信じてくださり、栃木県にお招き頂きました。一人でスリーAボランティアとして施設訪問をされて、職員や入居者さんに楽しさを提供してられます。全く表情が動かず、言葉も話せない方がスリーAのゲームで笑顔に変られて職員が驚いたという報告をいただき、さもありなんと思えました。スリーAは予防だけではなくのですね。重度の方に楽しめと笑顔を提供出来る！ 南様ご自身の明るさで、新たな分野を開拓して下さいました。(高林)

スリーAとの微かなご縁で結ばれた南様は、一度の電話でスリーAを信じてくださり、栃木県にお招き頂きました。一人でスリーAボランティアとして施設訪問をされて、職員や入居者さんに楽しさを提供してられます。全く表情が動かず、言葉も話せない方がスリーAのゲームで笑顔に変られて職員が驚いたという報告をいただき、さもありなんと思えました。スリーAは予防だけではなくのですね。重度の方に楽しめと笑顔を提供出来る！ 南様ご自身の明るさで、新たな分野を開拓して下さいました。(高林)

笑顔と共に

認知症予防！

宇治田原町
地域包括支援センター

金山 奈津子

認知症という言葉が浸透してきている近年、京都府宇治田原町地域包括支援センターでも認知症の相談が年々増加しています。

認知症の介護に悩んでおられる方や、認知症になったらどうしようと不安を抱えておられる方まで様々な不安と戸惑いがある中で、少しでも認知症にならないように予防ができたり、認知症になっても引き戻すことができる方法があれば…と感じずにはいられません。

そんな中、宇治田原町では、年4回各地域のサロンに出向いて「いきいき元氣講座」を開催しているのですが、今年度は、認知症予防に焦点を当てたいと思っていたところに、幸いにも認知症予防ネットのスリーAに出会い、高林実結樹理事長と福井恵子さんに来ていただくことになりました。

「あかるく あたまをつかって あきらめない」の頭文字をとってスリーA:

なるほど。

そして、優しさをシャワーのように降り注ぐその方一人ひとりに寄り添い決して一人ぼっちにさせない、ゲームを通じて笑い合うことで脳を活性化させ、それが認知症予防になるという方法を体感しました。

会場は笑いであふれ、私自身もほっぺたが痛くなるくらい笑いました。参加者の方が「たくさん笑って頭を使ったわあ」「若返った気がする」「元気になれました」と声が上がリ、この感想がすべてを表していると感じました。

今後、徐々にではありますが、宇治田原町で認知症予防を広げていきたいと思っています。



スリーAの 種まき

しなやかシテ

佐藤明子

滋賀県大津市で、高齢期を輝き続けるために積極的に明るく楽しく過ごす活動をしています。活動資金として助成金を受けたいと、認知症予防ゲームリーダー講習会の開催を柱に申請し採択されました。実のところ、この時初めてスリーAという言葉を目にしました。そして、滋賀県ではまだそれほど知られていないのではないかと思います。

いったいどんなことをするのかとても興味がありました。同時に出来るかなという心配もありました。講習会が始まり、講師の方が「出来たら〇、出来なくても〇」といわれてリラックスして講習を受けることができました。

参加者18名うち男性は4人、介護の仕事をしている方、親が認知症の方、自分も物忘れが増え不安な方などいろいろな方が参加されました。講師の方から優しいさのシャワーを浴びて、講習会は和気あいあい

ととても楽しいものとなりました。

簡単そうなゲームが意外と難しく、みんなでおなかを抱えて笑いました。こういう楽しい時間を持つ、間違っても〇、間違いを指摘しない、相手のプライドを傷つけないなど、高齢者と接する時の大事なことを教えて頂きました。

講習会の開催で、滋賀県にもスリーAの種まきができた本当に良かったと思いました。

『予防デイサービス 折り梅』を見学して

常磐苑デイサービスセンター

柴田鶴子

増田先生のデイサービス『折り梅』を見学したいと思っていましたところ、先生のお許しをいただき、見学させて頂くことができました。

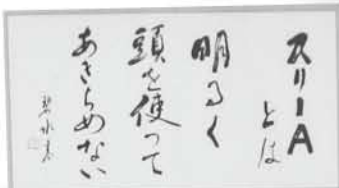
見学当日は、新幹線が運転を見合わせるほど早朝からの大雨にもかかわらず、9時20分ごろから、一人また一人とお仲間さんが笑顔で「折り梅」に到着。スタッフの皆様元気な声のお出迎え、椅

子に座るとスタッフがサツとお茶（静岡の緑茶）のサービス、そして健康観察も手際よく終り、全員揃ったところで丸くなって座りました。

スリーAのゲームが楽しく切れ目なく流れる中に皆さんが誘いこまれ、楽しい気分が二日を過ごされました。

準備としては、8時20分から30分間の朝礼で、増田先生から当日来られる利用者一人ひとりの様子とかかわり方についての細かい指示を、スタッフは熱心にノートに記入していました。個別課題も一日の活動の中にさりげなく組み込まれていました。

増田先生のスリーAの精神で満たされた『折り梅デイサービス』での貴重な体験をさせて頂きましたこと、心から感謝します。



DVD

認知症予防ゲーム

スリーA方式DVDビデオ
完成しました!!



申し込み方法

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、お返しお送りします。

DVD定価 3,000円
(送料1枚200円)

誰かと一緒に 笑う！

学生

錦古里敏子
岡田玲奈
飯田彩

7月に八幡市男山のふれあいサロンで行われた認知症予防ゲームに参加させていただきました。日常生活では体験できない事なので、どのような事をするのか興味を持って挑みました。

内容としては、左右の手で違う事を同時にする。単純な行動をリズムに合わせて続ける。といった事でした。想像していたよりも難しく、頭では分かっているも手が付いて行けなかったり、最初は戸惑いましたが隣の方とも触れ合いながら楽しく行うゲームもあり、だんだん気分も高まってきて終わる頃には冷房が入っているのに汗ばんでいました。

人とコミュニケーションを取りながら手や体を使ってゲームをし、何より、誰かと一緒に笑うことが大切なのだと思います。

今回の認知症予防ゲームでは、隣の方と協力しあい、触れ合ってゲームをする。そこで、例えばゲームで間違えても、その事からそこにいる全員に自然と「明るい笑い」が起る。

老若男女を問わず1人暮らしをしていると、家ではテレビを見たりラジオを聞いたりして「笑う」。物が対象であるため色々な情報を受けるだけ、つまり二万通行でコミュニケーションではなくてしまいます。

特にお年寄りの方達は、外に出ることが億劫になってしまいがちです。そこで、家の近くで催される行事に参加することによって他人との関係をいつまでも持ち続ける。コミュニケーションを図って生活をする中で色々な刺激を受ける事も認知症予防となるのかなと思います。

現在、隣人とのコミュニケーションが激減していると感じています。そこで、今回のような場所「ふれあいサロン」に、私達のような学生も一緒に参加し、近所の方達と触れ合う事で、安心した生活を送れるようになるのではないかと考えています。

そして何だかほのぼのとした時間が過ごせた気がします。参加して認知症予防の世界を少し垣間見る事によってさらに興味を持ちました。これからも機会

があれば参加したいです。貴重な体験をありがとうございました。

講演会に 参加して

運営委員

原口熱美

大津市で活動されているしなやかシアの会主催による講演会「認知症について考えましょ」講師・瀬田川病院水元洋貴先生の講演を聞きに中学の同級生と二人で参加しました。

ゆつくりと丁寧な話ぶりは、診察室でやさしく患者さんやご家族に問診されている風景が想像出来ました。

「認知症の症状、幻覚、妄想には、薬が良く効くことがある。困った症状には効くが、人間性、その人らしさが失われる。また介護者の対応によって、症状が改善される。」と話されました。スリーAの優しさのシャワー脳活性化ゲームがきつと良いですよ!!と声を出したくなりまりました。

85歳で4人に1人が認知症になるという話に「私ら尊厳を大切にしてもらえないかなあ? どっちが元気やる」と言いながら、二人とも今のままでいたいと厚かましい思いは言葉にせず、顔を見合わせ良い時間を過ごせたことに感謝しました。

「認知症の症状などの知識をしっかりと持っていたら母は今のようではなかったのでは...」とフロアー発言をされた男性の言葉が今も耳に残っています。

スリーAの認知症予防 ゲームのテキスト

..... 好評発売中!

書名 認知症予防ゲームーテキストー
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 1050円+送料(180円)

超高齢社会に立ち向かう ～スリーA方式認知症予防教室～

記録・Weフォーラム実行委員 小南幸子

【当日の流れ】

- ①スリーA方式に取り組んで 5人の実体験からの報告 ～1時間
- ②分科会参加者でスリーA方式のゲームを体験 ～1時間
- ③理事長:高林さんからスリーA方式についてのお願い ～10分
- ④分科会参加者から個別の質問と後片づけ ～20分

【詳細】

①スリーA方式に取り組んで

報告者:高林氏

スリーA方式が広まっていくのに時間がかかった
予防教室が広まっていく構図について

報告者:山本氏

スリーA方式が飽きないのは何故か。⇒全員ができる動きであること。身体を動かすことで脳(前頭葉)が活発になる。笑顔が増える。また来たいという気持ちになるという好循環から。高齢者が対象なので、病気や死で続かないという辛い面もある。老いを感じてもあきらめてはいけなない。関わった皆(スタッフ・利用者・それぞれの家族)が優しくなっていく。

報告者:向井氏、青木氏、田中氏

川西市、福知山市、奈良市ではスリーA方式を広めていく為には、まず「人が必要だということ」。
リーダーになる人、ボランティアをする側の人には認知症を病む人の不安や萎縮した気持ちを癒しエンパワメントするための訓練が必要である。
それぞれの市では広報を利用したり、地域の民生委員さんに声をかけたり、友人を通じて認知症予防に関心を持つ人(ボランティア志願者と利用者)を集めるなど地道な活動をしている。
次に、「会場・お金」について、地域の行政と目標を同じにしないと難しいがこの3市では働きかけが実を結び、デイサービスの会場を利用できたり、助成金を頂いたりできている。
最後に、利用者からは利己主義だった人や他人とコミュニケーションを取れなかった人、目を合わせられなかった人が自然な笑顔を発することができるようになったり、人との交流を取り戻して身なりに気を配れるようになったといった変化が見られ、満足してもらっている報告を受けている。

まとめ:高林氏

理解を得られない周囲の方からは、単なる体操教室や大人の幼稚園などと揶揄されることもあるが、実際に予防教室に来て、ゲームを体験するとそれぞれの動きが何に役に立っているのか、心から身体から笑うことが、どれだけ生きる喜びにつながるかが分かってくる。変わろうとする意識を持って、あるいは楽しさに惹かれて予防教室に参加するうちに、確実な変化が見られる。

②分科会参加者でスリーA方式のゲームを体験

後半ではスリーA方式の認知症予防ゲームを20種類ある中から時間の許せる範囲で体験する。介護センターなどで行われる予防体操などでは職員だけが笑っているが、スリーA方式のゲームでは運動量は多いがスリーA体操とは言わない、なぜなら利用者に笑顔があふれることを本意としているから。

ゲームの構成

- (1)人に触れずに手や身体を動かすゲーム
- (2)スキンシップをはかるゲーム
- (3)頭を使うゲーム
- (4)活力が湧いてくるゲーム

ゲーム例

- (1)1～10と指折り数える。うまくできたら、右手と左手の指を1本ずらして同様に行く。その中で、声を出す・指を動かすことができる。
- (2)「どんぐりころころ」、「もしもしかめよ」、「おさるのかがこや」といった高齢者が昔よく口ずさんだ歌を歌いながら手をグー・チョキ・パーに変えて何種類かのゲームをする。その中で、リズム感を養う、声を出す、指の屈伸、上半身を伸ばす、腕を持ち上げるといった高齢者が普段しなくなってきた内容が盛り込まれて、それらを自然と楽しみながら行うことができる。
- (3)中には簡単な計算やパズルがあったり、勝負することで人と競う気持ち、勝ったり負けたりして嬉しい気持ち、悔しい気持ちを感じることができる。周囲の人も思いやりのこもった声かけなどができる場面も多い。人間らしさや生きているということを再確認できると思われる内容がたくさんあった。

③理事長高林さんからスリーA方式についてのお願い

続けていくことの大切さや家族の絆について、また大きな改善が見られた若年性の認知症の方についての具体例からスリーA方式をこの場で体験しただけで終わらせるのではなく、家でも実践、そして周りへ広めていく活動にも参加してほしいとのことであった。

④分科会参加者から個別の質問と後片づけ

熱心な参加者からは直接今後の活動についての質問があった。志の温かい方が多く、後片づけにもご協力していただいた。

今後の予定 (11年10月1日~)

【講演】

- 10月5日 奈良県奈良市/平和会健康友の会
 10月6日 京都府木津川市/認知症予防講座・木津川市教育委員会
 10月9日 千葉県市川市/認知症サポーター養成講座
 10月16日 京都府宇治市/宇治市介護者(家族)の会学習会
 10月20日 京都府宇治田原町/地域包括支援センター
 10月21日 京都府綾部市/中筋公民館厚生部講座
 10月28日 京都市伏見区/天理教・婦人部
 10月30日 群馬県沼田市/沼田市地域包括支援センター
 10月31日-1月21日 京都府宇治市/23年度うー茶んのつどい
 11月10日 京都府八幡市/地区民生委員定例会議
 12月3日 東京都江東区/公開フォーラム
 12月6日-13日 京都府向日市/向日市社協地域福祉係

【講習会】

- 10月1日 京都府亀岡市/健生ネットワーク京都
 10月1日-11月26日 滋賀県大津市/しなやかシニアの会/5回
 10月2日-12月18日 京都府宇治市/青い鳥リーダ養成ミニ講座/7回
 10月4日-11月29日 京都府宇治市/宇治市市民活動サポート事業/5回
 10月5日 三重県松阪市/介護予防いきいきサポーター養成講座
 12月4日 東京都江東区/スリーA方式認知症予防フォーラム実行委員会

【教室等】

- 10月1日-1月7日 兵庫県川西市/認知症予防ケアグループきさら/4回
 10月1日 京都府宇治市/平盛学区福祉委員会
 10月1-29日 京都府城陽市/東部老人福祉センター/3回
 10月5日-1月27日 京都府城陽市/友愛ホーム/30回
 10月11日-1月10日 滋賀県大津市/ころぼっくるの家/4回
 10月17日-1月16日 京都府八幡市/吉井松里ふれあいサロン/4回
 10月19日-12月14日 京都府木津川市/木津川ゆうゆうクラブ/3回
 10月23日 三重県松阪市/南勢カトリック居宅介護支援事業所
 10月27日-1月26日 京都府宇治市/小倉介護支援センター/4回
 11月14日 京都府宇治市/ふぁみりいの会同窓会
 12月15日 京都府城陽市/東部コミセン

【展示】

- 10月16日 京都市南区/京都府ヒューマンフェスタ
 11月6日 京都府宇治市/宇治市社会福祉協議会福祉まつり

活動報告 (11年6月1日~11年9月30日)

【講演】

- 6月6日 京都府京田辺市/社協 松井ヶ丘公民館
 6月9日 京都府城陽市/北部コミセン・高齢者健康教室
 6月17日 京都府八幡市/八幡市ボランティア連絡協議会
 6月19日-7月20日 京都府宇治田原町/地域包括支援センター/3回
 6月29日 京都府京田辺市/認知症サポーター養成講座
 7月5-22日 兵庫県丹波市/丹波市地域包括支援センター/6回
 7月6日 京都府八幡市/第二住宅ふれあいサロン
 7月6日 京都府福知山市/スリーAチャレンジ
 7月12日 京都府八幡市/男山A地区ふれあいサロン
 7月15日 京都府八幡市/八幡市民生児童委員会
 7月21日 京都府八幡市/男山さくら三ふれあいサロン
 7月31日 大阪府中央区/Weフォーラム2011in大阪
 9月15日 京都府八幡市/男山金振ふれあいサロン
 9月17日 京都府京田辺市/南山城退職校園長会
 9月22日 京都府木津川市/認知症予防講座・木津川市教育委員会
 9月25日 神奈川県横浜市/パシフィック横浜・日本認知症ケア学会
 9月27日 兵庫県神戸市/リハ・神戸デイケア

【教室等】

- 6月3日-9月30日 京都府城陽市/友愛ホーム半日デイ/27回
 6月4日-8月6日 兵庫県川西市/認知症予防ケアグループきさら
 6月8日-7月13日 京都府木津川市/木津川ゆうゆうクラブ
 6月9日-9月8日 京都府木津川市/ケアハウスあじさい
 6月13日 奈良県香芝市/在宅介護支援センターすばる
 6月13日-9月12日 京都府宇治市/ふぁみりいの会同窓会/3回
 6月14日-9月13日 滋賀県大津市/ころぼっくるの家/3回
 6月17日-9月30日 京都市山科区/ウィズフィール京都山科健康教室/4回
 6月20日-9月12日 京都府八幡市/吉井松里ふれあいサロン
 6月25日 京都府宇治市/平盛学区福祉委員会
 6月23日-9月22日 京都府宇治市/小倉介護支援センター/4回
 9月23日 京都府八幡市/デイサービスくつろぎ

【講習会】

- 6月1日-7月20日 滋賀県大津市/しなやかシニアの会/5回
 6月7日-8月2日 京都府城陽市/まごころ城陽小規模多機能ホーム/5回
 6月12日-9月18日 京都府宇治市/青い鳥リーダ養成ミニ講座/8回
 8月31日-9月14日 三重県松阪市/介護予防いきいきサポーター養成講座中級・認知症編/3回

事務局からのご案内

会員募集

超高齢社会の現在、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、ぜひ会員になって、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。お申込みお待ちしております。(会員には無料配布)

編集後記

東日本大震災による津波・原発事故、追い打ちをかけるような台風による大雨・山津波、更に飛散した放射性物質による健康被害、特に子供たちへの影響が心配です。被害を受けられた皆様のご健康を心からお祈り申し上げます。

今年12月でグループ活動開始以来10年目となります。認知症予防の草の根運動は手をゆるめることなく進めます。朝夕冷え込むことが多くなってまいりました。お風邪など召されませんように。(福井恵子)