

# スリーAを広げたい



## スリーAとは

平成4年1月に静岡の増田未知子氏は、独創で開設された認知症予防教室を、「高齢者リフレッシュセンター スリーA」と名づけられました。

モットーを「あかるく あたまを使ってあきらめない」とされ、その三つの言葉のかしら文字の「あ」「あ」とつって施設名を「スリーA」と命名されたのです。今ではNPO法人スリーAと名乗っておられます。ですから「スリーA」とは、「静岡の教室の固有名詞」でもあり、「かわり方の心構え」でもあり、「本人さんたちの励みの言葉」でもあります。

そして、私たちは、「スリーA精神」とか、「スリーA方式」とか呼んでいます。私たちは、「スリーA方式のとても楽しい認知症予防ゲームで、悪化の予防、認知症からの引戻しをしよう、発病予防もしよう、これを社会常識にさせよう、誰もがスリーAの恩恵を太陽の恵みのように受けて、長寿社会を憂いなく穏やかに明るく暮らせるように」と願っています。

## スリーA推進運動の目標

私たちがグループ活動をはじめてから、今年で八年目に入りました。思えば長い年月です。

運動をはじめた当初、増田未知子先生が厚生労働省の認知症対策担当官に会いに行かれる事があって、お供をさせていただきま

した。会談の部屋で横に控えていた私は、夢のような希望の持てる提案（研究者の紹介）が出たのですが、諸事情であつという間に消えたのでした。

もうひとつは厚生労働省の中にもごく少数の方はスリーAの実績を評価しておられる、という事実を同じ日に知りまして、踊りだしそうに嬉しく感じたのです。その場で消えた夢と、踊るような夢心地とが私の中で熟成して、平成17年に「高齢社会をよくする女性の会・京都」様の協力を得て、スリーAの調査研究報告書が出来たのでした。

この報告書は第三者評価として、スリーAの真価を発表するものであり、これを読まれた方たちが、スリーAに関心をもち、次第に夫々の地域に取り入れておられます。比類のないスリーAの実績は、事実が語る実証なのですが、それを自然伝播に任せないで、強力に推進しようとして私たちは活動しています。

認知症予防に成果の高いスリーA方式を日本中、津々浦々になるべく早く、定

## わらべ歌のよび

わらべ歌に「あんたがたどこさ」というのがあります。人々に広く歌い継がれてきたこの歌を、スリーA予防ゲームでは、「2種類の太鼓の合奏」で使います。

西南戦争の時にうまれた歌とも言われていますが、官軍と熊本船場の童子との会話からなる掛け合いのこの歌は、全国版のように普及しています。熊本で発祥したのによつて、沖繩でも千葉でも人々は違和感なく口ずさみました。この歌のように、どの地域にも、スリーAをたのしみながら脳を活性化させる認知症予防ゲームを、浸透させたいと願っているのです。

スリーAの広報活動に、力のかぎり励んでまいります。今年も宜しく願います。

高林 実結樹

## 心底から笑って

機関紙の送付有難うございました。

全て読ませて頂きました。教室も皆さんの熱い思いが確かな形となって広がってきました事、本当に良かったですね。

大阪の会に参加させて頂いたあのゲーム。最初は何か照れくさかったのですが途中からは心底笑って、楽しんでいました。

初対面の方たちとゲームをしてもなかなか、あれだけ笑えませんね。私が腹の底から笑ったように大勢の方々を楽しませてあげてください。

これからも皆さんのご活躍を陰ながら応援しています。  
 (大阪・H)

# 「第6回通常総会及び・講演会」予定

詳細は後日HP、ブログ、チラシにてお知らせいたします！  
 日程を空けておいてくださいませ。

- 総会 5月16日(日)午前予定
- 講演会 5月16日(日)午後1時半開始予定
- テーマ 「これからの認知症予防を考える講演会」
- 会場 宇治市内(検討中)

- 講演 I 「介護保険を考える-認知症支援の方向性」  
 講師: 山崎史郎氏  
 (内閣府政策統括官・経済財政運営担当)  
 厚生省在職中より介護保険立案、導入、改定の中核として活躍された。
- 講演 II 「認知症予防～宇治からの発信～」  
 講師: 高林実結樹 (NPO法人 認知症予防ネット理事長)

# 御坊市地域 デイケアサロン ボランティア研修会

大阪大学大学院  
人間科学研究科准教授  
齊藤 弥生

10月28日に、認知症予防ネットの高林実結樹さんと福井恵子さんに「認知症予防」というテーマで講演をお願いしました。和歌山県御坊市(人口2・6万人、高齢化率25・9%)では、2009年度に認知症地域支援体制構築モデル事業を実施しており、私はアドバイザーとして、そのお手伝いをしています。その中で認知症についての理解を広めるためには、認知症予防ネットが普及に取り組んでいる認知症予防ゲームが効果的だと思いました。

御坊市では市内27か所のデイケアサロンが月に2〜3回程度も開かれており、その利用者は高齢者住民の1割以上にあたります。最も歴史のあるデイケアサロンは10年以上も活動を続けています。デイケアサロンの活動を支えているのは、サロンボランティアの皆さんで、地域の高齢者に楽しいひと時を過ごしてもらえよう、と、一生懸命に活動されています。私はサロンボランティアの皆さんに認知症予防ゲームを知っていただき、日々の活動に少しでもとりいれていただければと思いました。

会場では100人もサロンのボランティアの皆さんが、熱心に高林さんと福井さんの話に耳を傾けていました。最初の1時間は高林さんと福井さんの講演で、ご自身の経験を踏まえた認知症介護や予防効果についてのお話は誰に

もわかりやすく、実感あふれるものでした。学者や専門家の話とは異なり、当事者、経験者の話は格別の説得力があり、参加者の心をこらえていたようでした。

その後のゲームでは大いに盛り上がり、会場は爆笑の渦となりました。新聞広告などの身近な素材で道具をつくり、これだけ楽しくゲームをしながらも、少しずつ認知症のことも考えましよう、という活動の趣旨は、御坊市のサロンボランティアの皆さんにも十分に伝わったように思います。無理なく、認知症についての理解を広めることができると思います。ゲームをしながら、脳にとつてどのような刺激があるゲームなのかを説明してくださったのは特によかったです。ひとつひとつのゲームに、とても科学的な意味があることが私にもよくわかりました。

どんな病気でも、その病気に対して無知であることが恐怖につながっています。病気の情報をしっかりと持つことで、多くの不安を取り除くことができますし、重症化を防ぐことにもつながります。とはいっても、病気について勉強すること自体、あまりが進むものではないし、楽しいことではありませんが、目をつぶりたいものではない、認知症予防ゲームは、楽しいゲームを通じて、認知症という病気への理解を深めることができます。



点が素晴らしいと思います。このような活動がますます増えてほしいと強く思いました。

## 初めて講師に 招かれて

認知症予防ケアグループ  
きらら  
天野尚美

「ふれあいサロンに認知症予防を取り入れよう！」をテーマに開催された川西市社会福祉協議会主催、地区福祉委員会役員研修会に、我々グループきららが講師として招かれ、スリーAを体験して頂きました。

11月20日と12月9日の2回、約35名ずつ、合計70名の参加。

向井代表からスリーAの説明、毎回助っ人に来て下さった認知症予防ネットの福井さんが体験談、その後ゲーム体験。

皆で輪になり指や上半身を使う体と脳を温めるゲーム、テーブルに戻り紙や鉛筆を使う言葉集め(ビンゴ)や広告パズル、また輪になり身体全体を使う風船バレーやじゃんけんゲーム等の3部構成で、2時間半内に盛りだくさんのゲーム体験をして頂きました。

リーダーを務める我々も3人体制。私は、3つ目「体力勝負！」部分担当。  
参加者は概ね50歳〜60歳代。何しろ我々リーダー初体験で大変緊張しましたが、和気あいあいと進行できたと思います。

自分たちの至らなさを失敗をも笑いにかえることができるスリーAに助けられながら、また福井さんの的確なアドバイスを挟み込んで無事2回の研修会を終了。

最後に「楽しかった」「是非活用したい」の言葉は、とても嬉しくこれが、優しさのシャワーだと実感しました。我々としても良い経験の機会を与えて頂いたと感謝し、参加者の皆さんにも是非ふれあいサロンでスリーAを活用して頂ければと願っています。

## 「認知症を地域で支えあおう！」 リーダー養成講座

高齡社会をよくする女性の会。  
下関(ホーモイ)主催

高林実結樹

11月14日・15日、の二日間(西日共午前・午後)で4回の養成講座に、原口(ゲーム)・高林(講義)の2名が伺いました。施設職員の方が多数参加されていました。

### ●プログラム

- ◇1回目「スリーA認知症予防とは」
- ◇ゲームその1
- ◇2回目「優しさのシャワーとは」
- ◇ゲームその2
- ◇3回目「ゲームの意図するもの」
- ◇ゲームその3
- ◇4回目「道具の作り方も優しさのシャワーで」
- ◇ゲームその4
- アンケートの抜粋

\*とても楽しく参加できた。学んだゲームを利用者様に楽しんでもらえるように、声かけなどに気をつけながら、実践したい。

\*同じようなゲームでも、目的意識を持つこと、関わりかたを変えることで、自分自身も楽しみやすくなることを実感した。

\*ゲームの道具も、改良しようとする努力が必要

要であると感じた。

\*ジャンケンやゲーム等では、はっと気づかされることもあり、良い刺激になった。

\*介護予防教室の参考になることだらけだった。心構えや、言葉使いや、声かけなど中身が濃くてよかった。

\*脳を活性化する笑いの効用の意味が二日間  
の体験で実感できた。脳の活性化と全身運動で、血液の循環がよくなっているのを二日目に感じた。楽しく、優しさのシャワーをいっぱいもらってスリーAは、普通の体操とは違うことも認識できた。

ホーモイ様のお陰で、スリーA予防ゲームが下関に確実に根付く...、大きな喜びを頂きました。

### 「認知症予防ネット」に講演を依頼して

寝屋川市老人介護者家族の会  
会長

山崎祥子

舅姑が認知症だった頃、私は、認知症のことが知りたくて、色々な認知症の講演を聴きに行っていました。「予防ネット」の講演を聴き、認知症も「もしかして本当に予防が出来るのでは?」と思うようになりました。

今年、大阪北河内5市連絡会世話役をさせて頂いたことになり、「ブロック交流会」での講演を「どこかに依頼を」の話を聞きました。すぐに「予防ネット」と思い、各会の会長さんに、「この言う会があるのでそこにしては?」と、少し強引なまでにお願いしたのが実現して、12月14日には例年より多くの出席で、盛大に行うことができました。多くの方におほめの言葉とともに

「何で知っていたの?」ともいわれました。実は二年前に大阪市のドーンセンターでの講演を聴いて以来ずっともう一度聴きたいと思いつけていました。少しでも認知症の、地域での予防につながれば幸いですし、私もスリーAの勉強をして、これからの活動に活かしたいと思いました。

●アンケートから

◇講演

\*実母の様子が少し変なので、今日のお話は参考にした。

\*認知症は進行するものだという意識があり、スリーA方式で改善することがあるのを知って驚いた、予防は望む所。体験して感銘した。

◇ゲーム体験

\*認知症家族の会・ふれあいサロンで役立たせていきたい

\*テン・ボが良く 人間相手が良い

\*ただいま介護中で久しぶりに心から大笑いしリフレッシュし、とても楽しい時でした

### 脳いきいき元気アップ教室に参加して

福知山市 吉竹隆子

(お仲間さんの奥様からの聞き書き)

脳梗塞の後遺症で言葉もあまり出ず、外出もしない主人を心配して「一緒に行くから」と参加することになりました。

1回目の帰宅後、ただ見ているだけだった相撲中継で「オーオー」と声を出し、勝負がつくと「あつ、やった」と声を出しているのにびっくり。次に「ふん、ふん」とメロディーを口ずさんだので又びっくり。

2回目の参加は、どうかな、と思っていたが、

「行く」と言ってお着を着る。いつも私の後を離れないので、ちょっと離れてみよう、と教室の外の廊下で待つことにした。帰り道、「楽しかった?」と聞くと「おもしろかった」と。夜、ハクサイ・ネギダイコンと、教室での言葉集めを思い出したのが野菜の名前を口にしていた。

3回・4回と1週間に1度参加することが、本人にとっても私にとっても楽しい仕事になる。

今日は教室への道々、主人が「今日は何日や」と聞く。日付けを言うことが最初に聞かれた時の事を考えているのか、くり返し唱えている。今回も教室の中には入らず少し離れたところで待つ。でも上着は私が預かっているの、どこかに居ると安心して思う。教室からは楽しそうに笑い声が聞こえていたし、何が楽しかったのか帰ったら聞いてみよう。

病気により突然人格が変わってしまった、とまどう私たち。主人は認知症ではないと言う。私も、はつらつとしていた時の事を思い、プライドは守ってやりたい。

何より会話が少しずつ出来る様になった事がうれしい。そんな私たちを、フワッと暖かく包んでくださる御指導の先生、こんな事業を企画して下さいました事に感謝しています。そして、ずっと続く事を願っています。

### 綾部市

### 「認知症予防教室」

高林実結樹

綾部市の地域包括支援センターの事業で、10月から12月まで、毎月1回「認知症予防教室」が行われ、赤松と高林が伺いました。

なにか活動をしておられそうな男性・女性たちが、高齢の方を交えて畳の部屋に座布団でおられ、懐かしいような雰囲気でした。

毎回、認知症予防の話や、スリーAの解説、ゲームの生理学的関連性をお話しました。

足の具合が悪い方は椅子にかけておられるので、ゲーム体験では、リズムやお手玉回しなど隣の方と膝の高さが違うのですが、協力しあわれて良いぐあいに進みました。

月に二回で、少し間遠な感じかなと思いましたが、毎回参加される人数が減る事はなく、ゲームを楽しめました。

●アンケートの抜粋

(男性10名女性21名・60歳代7人・70歳代19人・80歳以上5人)

◇印象に残ったこと

\*年齢を問わずゲームに夢中になれ、とても楽しかった

\*出来なかつた人にも声をかけることが大切だと思つ

\*太鼓がおもしろかった

\*自然に身体から笑いが出てきて、心すっきり、とても気持ちよかつた

◇全体を通して

\*こんな良い教室を考え出してもらいありがとうございます

\*自分だけでなく家族、地域で楽しい時間を持てる機会を作りたい

\*理論と実践の両方を学べ、良かつた

「こんな良い教室を考え出してもらい、ありがとつございました」と、記してくださった方がおられました。参加してくださった皆様も同じお気持ちだと思います。スリーAで、明るい長寿社会に備えていただきたいです。



## 今後の予定 (10年2月1日~)

### 【 教室 】

- 2月5日~3月5日 京都市左京区/幡枝スリーAあじさいの会
- 2月6日 兵庫県川西市/認知症ケアグループきらら
- 2月9日 京都府宇治市/西宇治介護ファミリーの会
- 2月10日・3月10日 京都市山科区/からしだね館
- 2月13日・3月13日 交流会/京都市上京区/寒梅館
- 2月15日・3月15日 京都府八幡市/八幡市第四小学校区吉井松里福祉部
- 2月21日~3月21日 京都府宇治市/ぶんぎょうサテキャン大久保
- 2月23日 京都府福知山市/福知山市福祉保健部高齢者福祉課
- 2月27日・3月27日 京都市左京区/吉田の森・鈴木ホール

### 【 講演 】

- 2月3日~3月24日 京都府城陽市/まごころ城陽/4回
- 2月2日 京都市中京区/スカイ大学
- 2月3日 京都府宇治田原町/茶のみ会
- 2月8日 京都府京田辺市/京田辺市社協
- 2月17日 京都市山科区/音羽地域包括支援センター
- 2月18日 大阪府枚方市/枚方市健康部高齢社会高齢者支援グループ
- 2月20日 京都府宇治市/春の会
- 2月22日 京都府宮津市/H21年度宮津与謝地区全員人権研修
- 2月27日 京都府宇治市/平盛学区福祉委員会
- 3月2日 京都府井手町/玉水区地域福祉推進員
- 3月18日 兵庫県豊中市/リタイアメント情報センター関西支部

## 活動報告 (09年10月1日~10年1月31日)

### 【 講演 】

- 10月6日~12月1日 京都府綾部市/綾部市地域包括支援センター (3回)
- 10月17日 京都府宇治市/平盛学区福祉委員会
- 10月24日 京都府福知山市/ボランティア連絡協議会
- 10月28日 和歌山県御坊市/サロンボランティア研修会
- 11月8日 京都府八幡市/NPO法人介護の家コスモス男山
- 11月9日 京都府福知山市/女性の船ステップあけぼの会員研修会
- 11月10日 京都市山科区/音羽地域包括支援センター
- 11月20日 京都府舞鶴市/スカイ大学
- 11月20日 兵庫県川西市/地区福祉委員役員研修会:Aブロック
- 11月21日 大阪府八尾市/地域包括支援センター緑風園
- 11月25日 大阪市東淀川区/東淀川区在宅介護サービスセンター
- 11月30日 滋賀県東近江市/NPO認知症を学び介護する会ほほえみ
- 12月2日 千葉県千葉市/花見川いきいきプラザ
- 12月2日 東京都/御茶ノ水 湯島コンセプトワークショップ
- 12月9日 兵庫県川西市/ふれあいサロン役員研修会
- 12月14日 大阪府門真市/北河内5市介護者(家族)の会
- 1月22日 京都府南山城村/相楽南山城東部広域連合教育委員会・生涯学習課
- 1月27日 兵庫県川西市/川西市清和台第二自治会館

### 【 教室 】

- 10月1日~12月4日 京都市左京区/幡枝スリーAあじさいの会/3回
- 10月3日~1月13日 兵庫県川西市/認知症ケアグループきらら/2回
- 10月11日~1月31日 京都府宇治市/ぶんぎょうサテキャン大久保/7回
- 10月13日~12月8日 京都府宇治市/西宇治介護ファミリーの会/2回
- 10月19日~1月18日 京都市山科区/からしだね館/4回
- 10月1日~12月4日 京都府八幡市/八幡市第四小学校区吉井松里福祉部/4回
- 10月31日~1月30日 京都市左京区/吉田の森・鈴木ホール/4回
- 11月1日~1月10日 京都府宇治市/認知症友の会/2回
- 11月24日~12月15日 京都府福知山市/福知山市福祉保健部高齢者福祉課/4回

### 【 養成講座 】

- 10月3日~1月30日 大阪市東成区/NPO法人生きがい大阪/4回
- 11月14日~12月12日 山口県下関市/高齢社会をよくする女性の会・ホーモイ/5回
- 11月19日~11月26日 三重県松阪市/松阪市役所介護高齢課/2回

### 【 交流会 】

- 10月17日~1月16日 寒梅会/4回
- 11月1日~1月10日 認知症友の会/2回

### 【 展示 】

- 10月17日 京都市南区/京都ヒューマンフェスタ2009
- 11月1日 京都府宇治市/宇治市社協福祉まつり
- 12月5~6日 ワークショップ/京都府宇治市/あさぎりフェスタ
- 12月20日 京都市左京区/第3回ボランティア市民活動フェスタ2009

### 【 会議 】

- 11月12日 京都市下京区/第3回ボラ・市民活動フェスタ説明会
- 11月14日~12月19日 京都府宇治市/あさぎりフェスタ/3回

### 【 提言 】

- 10月22日 福岡県福岡市/福岡大学医学部看護学科准教授

## 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)

### 編集後記

そろそろ、そして静かに春の足音が聞こえて来そうな頃となりました。私たちが活動を始めて早や8年目を迎え、今号の通信では改めてスリーA方式についての解説を掲載させていただきました。

「あかるくあたまを使ってあきらめない」何をあきらめないのでしょうか？健忘症のもの忘れから、少しずつ本格的なもの忘れになりそうだと気付いたら「私ももう歳だから仕方がないのかなあ」と流れに身を任せずに、ちょっと立ちどまって「スリーA」を思い出したいものです。今回もゲーム体験に参加された多くの方々からうれしい感想をいただきました。  
松島 慈児