



スリーA 認知症予防ゲーム講習会



昨年度の介護保険改正では、新しく定められた「特定高齢者」への介護予防が打ち出されました。なににごとに限らず予防は大事なのに、遅まきながらではあつても介護予防が大きいこととあげられるのは喜ばしいことです。しかし、認知症予防スリーA教室が開設しやすくなったかというところ、意外にも逆風を受けているのです。

なぜ？ どのように？ と言いますと、国の方針の介護予防は転倒予防・口腔衛生・栄養改善の三本柱が奨励されています。認知症予防は確たるものがないという認識です。そのあふりを受けた形で、各地の自治体で予算化されていたスリーA方式認知症予防教室事業が、三本柱に移りさ

れたり、特定高齢者対象にレベルが変わったなどがあります。スリーA静岡での指導者研修会が年間一回しか開催できないように縮小されてしまったのは大きな痛手です。

近辺の宇治市、八幡市、城陽市、堺市でも認知症予防教室の対象は、特定高齢者、つまり脳機能の低下がない方へも門戸が開かれるようになりました。この通信前号にも報告していますが、特定高齢者の中には脳機能が衰えていない方も多くいらっしやいます。ところがそのような健康な方たちが、スリーAの「優しさのシャワー」を浴び、みなさんと一緒にゲームを楽しまれるうちに、ご自身に優しさが湧いてくる、にこやかにいられる、と

いう良い変化を見せられるのです。このような身近な変化、スリーAの効果も、どのように受け止めるか。グリーゾーンに絞った本来の予防教室の開設が難しくなつたいま、何をなすべきか、が問われます。

私達は、これをスリーA教室のマイナスだと受け止めるのではなく、この機に乗じて一般市民への積極的な啓発を進めるべきだと、この運動を益々進めようと考えました。

ちょうどその時期に京都府介護予防担当者の強いお勧めで、地域力再生プロジェクト事業に応募し、交付金の決定をいただくことができました。

決定以前に10月23日から宇治で、「スリーA方式認知症予防ゲーム講習会」を始めています。月一回の5回シリーズです。

ほとんど同時に「財団法人健康生きがい開発財団認定京都健康生きがい

いづくりアドバイザーの会」という団体が、京都市伏見区でスリーA方式認知症予防ゲームのインストラクター養成講座を開講され、当法人が講師に招かれました。

二つの講座で、今春、スリーAの認知症予防ゲームのリーダーが誕生します。スリーA方式の画期的な拡大になるようにと励んでいます。

受講生の復習用にテキストも作りました。スリーA特有の「優しさのシャワー」を文章化することに、活動メンバー全員で智恵を絞りました。テキストが一人歩きしても「優しさのシャワー」が間違いなく行われることを目指しているのです。

講座終了後には、スリーA精神を身につけた人たちによって、認知症予防活動が広がっていくと、一年前には見ることができなかった夢を見えます。

（高林実結樹）

元気アップサポーター 養成講座（応用編）を開催して

交野市では、「元気アップ大作戦！かたの」と題して、様々な介護予防に関する取り組みを行っています。その一環として、介護予防の実践的な技術を習得し、地域で介護予防の活動を支援する市民サポーター養成のための「元気アップサポーター養成講座（応用編）」を開催しました。その中の認知症予防コースでは、認知症予防に対する理解を深め、認知症予防に役立つ実践的なレクリエーションを習得することを目的に全7回コースで開催し、うち4回を、地域で実践的に認知症予防に取り組まれている認知症予防ネットの方を講師に招き実施しました。

講座は、実践を通じた認知症予防活動の大切さについての講義と手軽に取り組むことができるレクリエーションのプログラムでした。特にレクリエーションは、楽しみながら認知症予防ができるよう工夫されたものであり、実際の講習でも参加者の笑い声が絶えることはありませんでした。また、対象者への関わり方も失敗することを恐れさせるのではなく失敗を笑いに変え、対象者自身が自己の存在感を確認し、自信を得ることができるもので、高齢者への「優しさのシャワー」に満ち溢れていました。これは、関わり方以前のサポーターとしての心構えにも大変役に立つものです。振り返ると、職員も含め終始楽しく和やかな雰囲気にも包まれながら充実した4日間だったと思います。

現在、講座の修了者は、高齢者の集まり等に職員と共に実践を行っています。今後は、サポーター



交野市健康増進課 中田 学

自身が学んだことを活かし、地域で認知症予防の輪が広がっていくことを願っております。

ホテルフジタの 予防教室

ホテルフジタで催されている予防教室は、平成19年10月より始まり、平成20年3月終了予定です。もともと、大久保サティのカルチャーセンターでNPO独自の教室を行ったときのお仲間さんが非常にお元気になられたことをきっかけに、始まった教室です。と言うのも、この方は97歳で、娘さんと一緒に参加されていましたが、最初は会話も一方通行で、話される事はご自宅で飼われている、犬・猫・ニワトリの話だけでした。二週間に一度の教室で、徐々に一方通行の会話が少しずつ、少しずつかみ合うようになり、後半には、犬・猫・ニワトリの数がずいぶん減ってきました。そして生活を共にされている娘さんが、この変化を目の当たりにされてこれは良いということになり、ご自身が「スリーエス」という名でこの教室を企画されました。

「スリーエス」はスマートに・シャープに・ソフトに楽しみたい方のための「頭のアンチエイジング講座」として企画されました。その中の1時間30分をわれわれのNPOにスリーエスの教室として任せてくださいました。やはり、教室の回数が二週間に一度から一週間に一度になり、ますますお元気になられた様子です。

ホテルフジタの教室も10名のお仲間さんと3名のスタッフでスタートしましたが、後半に新しく5名のお仲間さんが増え、いっそうはりきっています。(平山 眞砂美)

「城陽市の取り組み」 いきいき教室 「認知症を早期で くいとめよう」 全10回シリーズを 振り返ってみて

私達在宅介護支援センター(以下在介)は、高齢者の総合的な相談窓口として、城陽市内の各中学校校区に設置され計5ヶ所あります。

いきいき教室とは、地域の方を対象に、城陽市から委託を受け市内にお住まいの概ね65歳以上の高齢者の方を対象に要介護状態にならないよう、健康作りと介護予防に役立てて頂ける内容をテーマに開催しています。それぞれ地域の身近なところで参加してもらいやすい教室として各在介が校区別に一年を通じて実施しております。

本年度は各在介共通の内容(テーマ)の教室を開催しようという事になり、どのような教室を企画したらよいかと話し合っていたところ、昨年、認知症予防教室を依頼した高林先生の講義内容が大変好評であったことや、参加者の方からも一度教室を開催して欲しいという声も多く聞かれたこともあり、本年度もさらに一人でも多くの方に知って頂きたいと思いい高林先生に各在介2回ずつ開催してもらおう形で、年間通じて計10回の講師の依頼をさせて頂きました。

認知症がテーマということもあり皆様の関心が高く、申し込みのチラシを渡すと同時に、積極的に申し込まれる方が多く、認

知症についての関心が高いことが改めて感じられました。

ほうゆう病院での参加者は2回とも約25名前後とほぼ満席に近い出席率でした。(その他の在介の教室でも参加者の出席率が高く、数多くの方が参加されました。)

実際の教室内容は始め30分程度、認知症の基礎知識について講義があり、実際の事例等を取り上げて分りやすく説明してくださったので皆様に理解していただけたと思います。

認知症になってしまっても、周りの方の工夫や努力次第で進行を食い止め症状を落ち着かせ改善することができ、穏やかで明るい生活に戻れるという事が参加された方の心に強く響きました。

次に残りの一時間でレクリエーションを行い、参加された方全員(在介スタッフ含む)でゲームを楽しみました。会場は終始笑顔があふれ、おなかの底から笑っておられました。ゲームを通じ参加者同士の親近感も湧き、最後にはすっかりうちとけられており、次回の再会を約束されているという光景も多く見られ、皆様がいキキキした表情になっていたのが印象的でした。

教室の最後には、アンケートの結果から大変満足できた(勉強になった)と答えられた方が大半を占めました。家に帰ってまだ学んだことを継続して実施できていないという問題点もわかりました。

これらの改善策として、このような教室が定期的に行われるようになれば参加者の方の意識も向上していくだろうと考えます。

今後は、私達在宅職員同士協力し合い、

城陽市や高林先生と共に
により多くの地域の方
に教室を提供できるよ
うに目指していきたい
です。

城陽市在宅介護支援センター
ほうゆう病院 荒川 真之

富田林市の デイサービスで

大阪市から東南にあたる富田林市の、NPO法人デイサービスおもちや館様から電話があったのは11月下旬。早速12月7日にスリーエスの勉強会に伺いました。

ご縁の始まりは、大阪市のドーンセンター1階にあるウイメンズブックストア『ゆう』の店頭で当法人発行の「シンポジウムの記録」を手に入れたことによる。

その冊子の中で、これなら出来そうと見当をつけてすぐさま泉南の予防教室に見学に行かれ、静岡研修の申込電話もされたというから速断決行の片岡代表です。

当日はスタッフだけではなく、利用者さん、市役所からのご参加などもあって、スリーエスの予防ゲームを時間一杯楽しんでいただきました。部屋を移ってスリーエスの認知症予防の解説をさせて頂きました。

こじんまりしたデイサービスとはいえず、隅々まで心が行き届いている雰囲気でした。初めていただいた年賀状に、「スリーエス方式認知症予防教室ほかいりる取り組み中」と書いてあるのを見て、出来ることは即



実行のデイサービスだから、スリーAの予防ゲームの幾つかが早くも定着したようですね。想像するさえ嬉しくなりました。

(高林実結樹)

日本カトリック 老人施設協会 関西ブロック 職員研修大会に 参加して

昨年12月2日(日)の午後、宮津で開催された研修大会で当法人にご指名があり、私は松島さんの講演「認知症予防活動との出会い」のあと、1時間20分のスリーA方式認知症予防ゲームの体験学習を受け持ちました。広い会場に女性よりも男性の姿が目立つ60余名の参加者がひとつの輪になって座しておられ、今までにない雰囲気にしてとまどい緊張しました。でも、ゲームを進めていくうちに、介護職の若い方から管理職の方まで「どんぐりころころ、ふるさと、紅葉など素敵な声と笑いに励まされ、和やかで優しい雰囲気の中で無事終了することが出来ました。

2日目の講演をされたルカ神父様のお話の中で「サポートする側の心の充電、見



通しがないかもしれない人にも希望を与える」事の大切さを学び、10年ぐらいい前「世話になってよう返せんけれどあの世に行ったら今度は私があんたの世話をするわ」というMさんに「そのときはよろしくね」と言えずに笑い話にしてしまったことを思い出して後悔しています。

懐かしい人たちの思い出させてくださった快い時間が持てたことも感謝です。

担当してくださった舞鶴の「真愛の家寿荘」の皆様ありがとうございました。

(原口熱美)

講習会に 参加して

ふとした出逢いから、このスリーA認知症予防教室を知りました。

「あかるく、頭をつかって、あきらめない。」パンフレットを見ながらも、興味津々です。そして講習の日、当時3ヶ月の息子を主人に託して参加しました。

第一回目は脳を活性化させるウォーミングアップのゲームでした。ゲームを開始してしばらくすると、「この場にいるだけで楽しい」という雰囲気になりました。

失敗してもやさしく手をさしのべられ、失敗が笑いに、いつしか皆の笑顔に変わっていくのです。

いろんな人と共に笑い、歌い、触れあい、教えあって、あつという間に時は過ぎました。

この楽しい時間こそが、本来の喜びと学びを実感するものでした。

底しれぬ充実感、全身の温もり、穏やか

な達成感、そして驚くほどに晴れ晴れとした爽快な気分を味わいました。

この優しさのシャワーを浴びつけ、その醍醐味を得たようでした。

私は近い将来、主人の両親と過ごします。これから年を重ねるほど、一日一日がさらに尊厳日であると思えます。いつまでも父らしく、母らしく、過ごしてもらいたいと願っています。

だからこそ、このスリーAが大切なのだと気付くことができました。

また、主人の故郷は超高齢地域です。その地域の皆さんにも、楽しく笑いながら、優しさのシャワーを浴びていただき、心豊かな日々を過ごしていただきたいと願っています。

私は看護師をしています。スリーAに参加して、誰かの側において、「穏やかな日常」をサポートできる担い手になりたいと強く思いました。

宇治講習会・受講生

池田利恵

認知症予防教室 インストラクター 養成講座 墨染教室開催

この教室は京都府地域力再生プロジェクト支援事業の一環として、健康生きがいづくりアドバイザーの会「健生ネットワーク京都」が実施している。スリーA方式による

認知症予防教室の開催が決まり、実際に地域に根付く事業とするために2年間の継続事業とした。初年度は教室を開催できるインストラクターの養成、次年度はその方々による教室運営である。京都府から交付金が下りなくても開催するという強い思いで、「あなたの力で引き出すご町内の底力」というキャッチフレーズで「認知症予防教室インストラクター養成講座」の受講生を募集したところ、日時の都合で諦めた方々を除いて、今30名の方が、熱心に勉強中である。墨染という静かな地名に似合わず、「認知症は予防も改善も可能だ」という講師をお願いしている高林実結樹理事長の熱い思いが受講生に伝わって、熱気にあふれた教室になっている。子の年に因んで、ネズミ算式に認知症予防にかかわる人が増えることを願う。

健生ネットワーク京都

副代表幹事 原悦子



活動報告 (07年10月1日～08年1月31日)

教室運営

10月18・15日 京都府宇治市/大久保カルチャーセンター予防教室

教室派遣

10月3日～10月24日 京都府城陽市/NPO友愛ホーム/毎週
10月10日～ 京都府京都市/頭のアンチエイジング
講座/20回

11月7日～1月25日 京都府城陽市/NPO友愛ホーム/毎週

スリーA方式予防ゲーム指導

10月23日～ 京都府宇治市/スリーA方式認知症予防ゲーム
講習会/3月まで5回

11月22日 京都府宇治市/まごころ大久保デイサービス

11月27日～ 京都府京都市/健康・生きがい開発財団認定健生
ネットワーク京都/毎週1回10回シリーズ

12月7日 大阪府富田林市/デイサービスおもちゃ館

講演会講師派遣

10月5日 大阪府葛城市/葛城市役所地域包括支援センター

13日 大阪府大阪市/高齢社会をよくする女性の会・大阪

19日・26日 京都府城陽市/西部在宅介護支援センター

27日 大阪府交野市/創価学会梅が枝支部交野桜花地区総会

30日 大阪府堺市/堺市健康部健康増進課

12月2日 京都府宮津市/全国カトリック老協近畿ブロック職員研修会

2日 京都府宇治市/UJ I あさぎりフェスティバル実行委員会

2008年

1月

17日・31日 三重県松阪市/松阪市介護高齢課

21日 京都府京都市/京都市社会福祉協議会

広報(ポスター展示)

11月4日 京都府宇治市/福祉まつりポスター展示

12月8日 京都府向日市/パネル展示とスピーチ

今後の予定

スリーA方式予防ゲーム指導

2月5日・12日 京都府京都市/健康・生きがい開発財
団認定健生ネットワーク京都

2月19日・3月21日 京都府宇治市/スリーA方式認知症
予防ゲーム講習会

教室派遣

2月6日～3月5日 京都市/頭のアンチエイジング講座/毎週

2月1日～3月28日 京都府城陽市/NPO友愛ホーム/毎週

講師派遣

2月7日～3月13日 京都府城陽市/まごころ城陽4回シリーズ

2月14日・3月6日 三重県松阪市/松阪市介護高齢課・
講演とゲーム

2月18日 京都府宇治市/講演とゲーム/宇治市
社会福祉協議会

2月25日 大阪府大阪市/講演とゲーム/東成区
社会福祉協議会

3月16日 山口県下関市/シンポジウム

広報(ポスター展示)

1月30日～2月4日 京都府京都市/ジャスコ洛南店

2月24日 京都府久御山町/ジャスコくみやま

3月16日 京都府京都市/みやこめっせ

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

会計担当より

おかげさまで4期目の期末を迎えます。

かねてより「認定NPO法人」の資格を取ると、寄付金をいただいた方に
税金の控除が認められる領収書を発行できるので、ぜひ申請するよう
にとのお勧めを受けて、申請手続きを進めておりました。昨年9月に過去2
年度分の事業報告や決算書などと共に、複雑なパブリックサポートテス
トも整備して大阪国税庁に届いたところ、すべての資料は整ったものの、
2年間の会員名簿一式を提出するようにとの事でした。「個人情報保護
法案」が施行されている時代に、税務署管内ではまだ必要書類の細則が
修正されていないとの事。すべての会員名簿が公表されると聞いて驚く
とともに、全会員さんの承諾を得ないで名簿を提出することに納得がい
かず、残念ながら今回は認定申請を見送ることにいたしました。いずれ申
請手続きも修正されるようですから、その時期に再度取り組みたいと思
います。

(原口 熱美)

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。(会員には無料送付)

編集後記

地球温暖化の影響でしょうか、季節はズレにタ
ンポポが開いたというニュースを見ました。私
たちは、タンポポがその綿毛を春風に寄せ、思
いのほか遠くに着地してつぼみを開くように、ス
リーA方式の認知症予防教室が広がっていくの
を実感しています。

1月から3月まで4回にわたって三重県松阪市
から「介護予防サポーター養成講座」に要請さ
れておりますので出かけることになっております。

(松島 慈児)