

八幡あたまの体操教室の報告

八幡市における第2期認知症予防教室が、市から社会福祉協議会への委託事業として開講されました。対象者は今年度から新しく制度化された特定高齢者です。

10月27日(金)から2月16日(金)まで、計15回です。場所は一昨年増田先生の大講演会が行われた「八寿園」です。スタッフは社協の職員が3名、NPOから2名という体制です。次期教室からは社協が独立で運営できるように、NPOからアドバイザーとして、毎週参加しています。

利用者さんは、67歳から83歳までの方で、毎回16名前後参加されます。特定高齢者の中からの希望者です。特定高齢者の中からの希望者です。特定高齢者の中からの希望者です。誰かが名前と顔を覚えてなじみの関係ができてきつつあり、欠席者には翌週安否を尋ねられる姿を見受けします。「前からの知り合い?」「と聞くと「ここで知り合った」と伺いうれしくなります。

教室では『夢の旅』の話(記憶力の継続)をとりいれていますが、ユニークなおみやげに毎回盛りあがります。先日は湖北のふなずしがおみやげでした。おいしい、臭い、高い、嫌い、好き、食べた事ない等などは「くさや」のほうがモット臭いよ、

などと話が広がりました。お茶の時間は隣の席、前の人と和やかに話はずみです。

ゲームでは、リズム、指体操、どじょうさん、お手玉おくり、太鼓、たすきとりじゃんけん、ドリル、パズル、ビンゴ等、盛りだくさんのメニューを通して利用者の皆さんもスタッフも心安く身近になってきます。NPOの松下は少しづつ室長の川野さんにリードを譲りながら次期教室からは一人でリードができるように、サポートしています。

こうして八幡市に認知症予防の取り組みがしっかり根付き、優しさのシャワーが近隣の自治体に波及していったら、どんなによいでしょうか。夢が現実になりますように。
 (原口)

第二期木津教室が始まりました

2005年4月の木津教室開校から1年半を経て、ようやく第二期木津教室が開校されました。昨年10月20日、24日に2回の体験教室を行い、2006年11月14日から2007年4月3日まで(1月2日のお休み)毎週火曜日の午後、20回の第二期木津教室が始まっています。

近くは木津町内、遠くは枚方市や京都市内からと集まってくださり、回を重ねるごとに和やかにかつ笑い声が大きくなったりと、楽しい時間を過ごしています。

昨年末には、全国版の「ベターケア」という介護専門雑誌から取材の申し込みがありました。スタッフは申し込みを受けるべきか、どうしようかと、ためらいながら付添いのご家

族や利用者さんにご相談したところ、「私たちも新聞を見てこの教室を知った。こんな楽しい素晴らしい教室を一人でも多くの人たちに知ってもらいたい機会だから、ぜひ取材を受けてください。」と、とっても嬉しく心強い答えをいただき、去る12月26日に取材を受けました。

これからも、教室を充実させつつ、一人でも多くの人たちにスリーA特有の優しさのシャワーを知っていただきたく努力していきたいと思っています。
 (平山)



今年初めての「ちよネット通信」を発行するにあたり一言ご挨拶

最近世界的に認知症に関する医療研究が目覚しく進んできました。有難いことです。

テレビでも早期発見や予防を取り上げるなど、想像もできなかった変化です。

しかし早期発見をして、何を行なうかが問題です。薬物療法は誰にでも100%効くわけではないようです。先進的な研究者も「ニコニコして体に良いことをしなさい」とおっしゃいます。ニコニコして体に良いこと、これこそ私たちが勤めているスリーA方式による笑い声の絶えない脳の活性化教室ではないでしょうか。

私たちの予防教室に通って来られる方たちはもちろん、見学に来られる役所や事業所関係の方たちも、ゲーム体験を一つの輪になってしますと、声をあげて笑われます。「こんなに笑うなんて何年ぶりだろう」と皆さんおっしゃいます。笑いの効用ゲームでは自然に体を動かすので、全身と頭の体操になります。

新薬と、優しさのシャワー、楽しい教室、この組み合わせで、どんなに効果が上がることでしょう。私たちはますます自信をもって、認知症予防教室を広げる運動を継続したいと願っています。

どうか私たちの活動にご理解、ご支援をお願い致します。(高林)

認知症予防講演会に 取り組んで

平成18年11月19日(日)午後1時半
兵庫県立のじぎく会館 大ホール

昨年2月、認知症予防ネットの活動を知り、「ああす」でも取り組む運びとなりました。日頃から、利用者さんのご様子や、ご家族からの相談、地域からの困り事を聞く中で、認知症の方々や、ご家族を地域でサポートする取り組みが必要だと痛感していたからです。

8月に、尼崎での講演会に参加させていただきました。「これだ」とますます確信を深めました。当日は、冷たい雨風にもかかわらず、前日までの予約(290名)をはるかに超える339名の大講演会となりました。遠くは和歌山や、大阪は堺、松原や西は姫路、また川西、西宮・尼崎から8名ずつ、その他多くの近隣地域からの参加がありました。当日、駅で案内のプラカードを見て参加していただいた方もあり、認知症に対する関心の高さを改めて教えられました。

講演会は高林理事長をはじめ、松下、福井、原口氏による講演と認知症予防ゲーム、そして質疑応答。認知症予防の取りくみを切に願ひ、実践してきた方々だからこそのお話は、本当に参加者の胸にしっかりと響きました。「行政主催の講演内容と違い今日の話しは大変良かった」「買い物に行っているが、早期発見に役立つか」「87歳の母を介護している。優しくする事はどうしたら出来るか」「川西市でも予防教室を取りくみたいと考えているが、静岡の研修に何人ぐらい行けばよいか、他のところで出来

ないか。等など質疑応答も具体的、実践的なものでした。また、予防ゲームも大変楽しく、ゲームについていける人、いけない人と色々でしたが、大いに盛り上がりました。講演会後、7割近い223名の方からアンケートが寄せられました。

アンケートの内容からも、参加の動機は、自分自身の問題として参加された方、介護の仕事に生かしたい、家族の介護に生かしたい、地域で予防教室を取りくみたい等など幅広く、193名の方々から大変良かった、良かったの評価を頂きました。

年齢	構成
80代	7人
70代	43人
60代	48人
50代	61人
40代	30人
30代	12人
20代	16人
10代	1人

私たちは、今回の講演会で認知症予防について、大変大きな知恵と勇気と励ましを与えてもらいました。これからも、もっと学びたい。仕事や、地域や、家庭で生かしたいという参加者の熱い思いを絶やさないこと、地域福祉会あすも共に取り組んで行きたいと考えています。

NPO法人地域福祉会あす

伊藤米美

友愛ホーム 第2回目の教室

2回目のスリーA(認知症予防教室)は、友愛ホーム本部(城陽市寺田水度坂)で毎週水曜日に実施しています。今回のおなまさんは、MMSテスト17〜29、年齢75〜

84歳の6人で来所は徒歩2人・家族送迎2人・タクシー2人(夫婦)です。

平成18年11月1日〜平成19年3月21日迄、20回実施しますが12月27日9回目を終えての出席率は、検査通院のため1回だけ休まれた方がありましたが、全員毎回出席です。12月の雨の日、徒歩来所の方が、歩いて30分かけて雨靴レインコート姿で来られたときにはスタッフ一同感激してしまいました。

今回のスリーA教室は全員で10人と1回目の半分の人数なので、始まる前からひとつのテーブルで輪になって和気あいあいと話をされています。

名札をテーブルの上に置いていますが、あとで来られたおなまさんの名札を渡されると「名前を覚えてくれては、嬉しい！」と笑顔で受け取っておられ、いい雰囲気です。

お茶とおしゃべりの時間もいつも和やかに話はずみです。時には謡曲をされていた方の指導で「高砂」をみんなで詠ったりするので、「ここに来るのが嬉しい! 次はいつですか?」と言いながら帰られると、やっぱりよかったと思ひ、私たちも次回お会いするのが楽しみです。

今回、徒歩で来られない方は家族の送迎・タクシー利用なので参加できませんでした。スリーA予防教室が小学校区内で利用できるようになれば、もっと認知症予防が進むのではないかと思います。

NPO法人友愛ホーム

大出美津子



与謝野町で 認知症予防講演会を 開催して

与謝野町は平成18年3月に加悦・岩滝・野田川の3町が合併してできた町です。

旧加悦町で2年前から実施してきましたスリーA方式による「もの忘れ予防教室」を、全町で実施することにしました。まずは教室を始める前に講演会を旧町毎に実施することとし、その講師を認知症予防ネットから派遣していただきました。(12月4・6・7日開催)

今年度から始まった介護予防健診結果から講演会を案内したところ「気になつたんだ」と申し込みをされる方、「まだ大丈夫だ」と少々不機嫌になられる方など反応は様々でした。

一般広報も行い、3日間延べで健診結果から27人、一般広報から、53人の参加がありました。

約1時間の講話の後、レクレーションを1時間程していただきました。始めは声が出なかつた男性から歌声が聞こえたり、お手玉まわしでたくさん手元に残り「わー残ったわ」と失敗を楽しんだり、険しい顔で座っていた方が「楽しかった」と笑顔で帰られたり、「温かくなったわ」などの感想を聞いたりと大好評で、参加できなかった方から「参加できずに残念」と言う声が聞こえたりもしました。

講演会の終りに、介護予防健診からの参加者へ、引続き実施する教室を案内したところ、19人(約7割)の参加申し込みがあり、参加対象とはしていなかつた一般広報からの参加希望も18人(約3分の1)ありました。岩滝・野田川では初めての取り組みであ

り、どんな反応があるのか大変不安でしたが、大好評の結果にほっと一安心し、全町で「もの忘れ予防教室」を展開していく自信につながりました。
遠く丹後の地までお世話になりありがとうございます。

与謝野町保健課

柴田 和代



再会
〜与謝野町にて〜

何年か前にお顔を見なくなり、どうしているのかしらと思う人。誰にでも一人はいるものです。

そんな人に会えたのが与謝野町の認知症予防講演会だったので。
その日は、12月の寒い日でした。

改札口を出ると、雨の中を小走りでごちらに向ってこられる方が目に入りました。とてもやさしい、そして懐かしい笑顔「遠いところ、よーきとくんはあったなー おおきに」

それまで緊張していた私達がいただいたやさしさのシャワーでした。

会場に入ると、そこには町の方々の顔がありました。

突然私の両手を持って目の前に立つ人「えーどうしてあなたがここに、懐かしいわ」

何年ぶりだろうか、ふっくらとしたお顔にいつぱいの笑顔。

折に触れどうしておられるのかしらと、やさしい笑顔を思い出していたその人に会えたのです。

なんてすばらしいんでしょう。

講演会は皆さんの心に響き、再会出来たその人ともまたお会い出来る日を約束して解散となりました。

この再会は予防教室の明るい明日を約束しているかのように思い足音も軽く家路につきました。
(赤松)

シンポジウムの記録
(認知症予防教室を増やすために)
読後感

現在、多くの人々が長寿をまっとう出来る喜びと裏腹に「認知症」への一抹の不安を抱いています。この不安を吹き飛ばしてくれる本、それはNPO法人認知症予防ネットが認知症予防教室を各地に広めたいという思いで活動した実績を、昨年5月20日

のシンポジウムで発表された記録集です。分かりやすい言葉で、臨場感あふれる中身の濃い記録集に出会った私は、目の前に明るい光がさし込みました。へもしかしたら私も」という不安から開放されたのです。

理事長の高林さんは、認知症は病気なのだから予防があるはずだという信念のもと、スリーA方式の予防教室に出会われ、これを広めよう、そして認知症で苦しむ人を一人でも多く救いたいという熱意で認知症予防教室を各地に広報して来られました。

教室では事前に参加者の認知症の状況を把握するために簡単なテストを行い、一人一人の自尊心を傷つけないように、そして認知症のレベルに合わせて優しいシャワーをふんだんに浴びせながら、スタッフ、利用者ともどもが教室中に笑いと喜びをあふれさせ、皆さんが又次の出合いを楽しみにして帰られるという予防教室の実践記録です。

教室の終了後には利用者それぞれの効果がいろんな形で検証されています。教室参加前と終了後のテストでは大きな変化が現れています。笑顔が増え言葉がふえ、物忘れが少なくなる、しかも害や副作用は何もありません。

是非この本をご一読ください。素人でも専門家でも納得できるものです。介護を学ぶ学生さん、ヘルパーさんは是非この本を手にとってください。認知症予防に賭けるNPO法人「認知症予防ネット」の熱意を継承していきましょう。

元看護学校教員・介護福祉士養成校教員
大崎 由良

Column 10

母への関わり

認知症になると、今まで出来ていたことが出来なくなる、理解できない、判断できない、記憶できない。しかし、周りの関わりの工夫と努力次第で、落ち着きを取り戻し、穏やかに明るい生活に戻れる。そう学んだ私は、母へのかかわり方を変えた。

・母のペースに合わせて「ゆっくり」。時間がないからと急がせたり手伝わすたほうが早いからと手出しをすると混乱するので、黙って見ない振りをする。

・何度も聞いてくる質問には「はじめて聞いた振り」をして答える。その答えが記憶理解でき納得したら質問はしなくなる。

・しまい忘れた財布や通帳は「一緒に探し、見つけ役は母へ誘導する」。

・智恵や感情は残っているので「教えてもらう」「プライドを傷つけない」ようにする。

・不安を取り除くために、一緒に時間を過ごす。夕食後の2時間を母の部屋で過ごす。この間は「母への薬の時間」と割り切った。

・明るい色の洋服を着る、わざとずつこけた話をする、小さなことにも「ありがとっ!」「おかあさん」を連呼するなど…毎日愉しく穏やかに暮せるように考え4年間が過ぎた。

・笑い絶えない毎日だ。
(福井)

活動報告 (06年10月1日~07年1月31日)

広
報

- 10月 2日 宇治市/宇治日和フリースペース「予防講座」
23日 京都市/KBS放送の電話取材/山科区有志グループ「予防講座」
30日 宇治市/宇治日和フリースペース「予防講座」
11月 1日 京都府庁旧館/パネル展示に参加 11/5まで
5日 宇治市/福祉まつりにブース&スタンプラリーに参加
11日 京都市/市民活動見本市にブース出展参加
12日 木津町/木の津まつりにブース参加
26日 木津町予防教室/福祉専門雑誌社「ベターケア」から取材を受ける

提
言

- 10月 5日 京都市/京都市アイリスデイサービス
11月 13日 京都府/保健福祉部高齢・保険総括室 介護保険推進室

講

- 10月 8日 滋賀県彦根市/下西川町老人会主催
14日 宇治市/介護者の会主催
11月 8日 長岡京市/長岡京市社会福祉協議会主催
10日 城陽市/ほうゆう病院在宅介護支援センター主催
18日 京都市/地球女倶楽部「INANNA関西」主催
19日 兵庫県神戸市/NPO法人地域福祉会あす主催
12月 4日 与謝野町岩滝/与謝野町保健課主催
6日 与謝野町野田川/同上
7日 与謝野町加悦/同上
11日 城陽市/ほうゆう病院在宅介護支援センター主催
1月 25日 宇治市/宇治鳳凰ロータリークラブ例会

演

教

- 10月 3日 木津町/OB会 毎月第1火曜日開催
20:24日 木津町/体験教室 2回
27日より 八幡市/全15回の社協事業に2月16日まで毎週金曜日2名派遣
11月 1日より 城陽市/NPO友愛ホーム主催 第二期教室に毎週水曜日1名派遣
14日より 木津町/第二期教室開始 毎週火曜日20回開催予定

今後の予定

講
演

- 2月 3日 滋賀県彦根市/下西川町老人会
22日 兵庫県川西市/明峰コミュニティ
24日 兵庫県尼崎市/おもしろ地域福祉のつどい
3月 3日 城陽市/在宅介護支援センター萌木の村
2月 2日 八幡市/第13回 八寿園 社協教室
2月16日終了予定
6日 木津町/第12回 第二期教室
4月3日(火)終了予定
7日 城陽市/第14回 友愛ホーム主催第二期教室 3月21日終了予定

教

室

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

やさしさのシャワーって
寂しい心に寄り添って
あなたはひとりじゃないわよと
あなたのことが大好きよ
いつもここで待ってるわ
だから元気でいてほしい
そんなやささき心の耳に

やさしさのシャワーって
目と手を合わせて抱き合って
ようこそ、お待ちしてました
やさしくほほえむ口元に
少しだけでもお話をしたい気持ちになってくる

やさしさのシャワーって
この前とても疲れたときに
お疲れさまの声を聞き
あったかいお茶のゆげ
くもっためがねのその奥の涙がきらっと光ってた

どんな人にもそんなとき
やさしさのシャワーがここちいい (赤松)

編
集
後
記

早や如月を迎え、梅だよりも聞こえる頃となりました。あのやさしい花びらと、かすかな香りとの再会です。

認知症予防教室も、あちこちにつぼみを膨らませるように広がってまいりました。うれしい兆しです。 (松島)

シンポジウムの記録冊子のお申し込み方法

ご注文は当法人のファックス(0774-45-2793)または、Eメール info@n-yobo.net へ
お名前、住所、冊数をご記入の上お申し込みください。
冊子をお届けするときに、振込用紙を同封させていただきますので
ご利用ください。
1冊 1000円 送料1冊につき100円

痴呆(認知症)予防教室(増田方式)に関する調査研究報告書

当法人の友好団体である「高齢社会をよくする女性の会・京都」では、平成16年度の厚生労働省補助事業として、(株)UFJ総合研究所に委託し、認知症予防教室(スリーA方式)について調査研究を行った。この報告書は当法人でも実費 郵送費込み(500円)で取次ぎ中。

ちよネット通信 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)