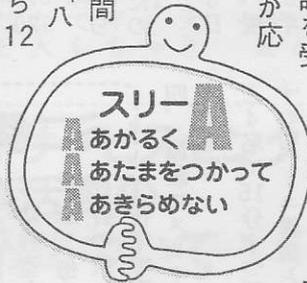


木津・八幡教室に向けて

この秋、八幡市に続いて相楽郡木津町でも 予防教室が始まります。

八幡市では昨年、認知症予防ネットが市からの委託を受けて予防教室を実施し、素晴らしい成果を上げる事が出来ました。今年も、八幡市社会福祉協議会が委託を受け、認知症予防ネットが応援スタッフを派遣するという形で実施されます。10月27日(金)開始し、週1回4ヶ月間のコースです。会場は「八



寿園」で午前10時から12時までです。参加できる方は八幡市住民に限られます。

木津町では、昨年に続いての第二期の教室です。第一期の教室は、昨年4月に開始し週1回5ヶ月間の教室を終了した後、月1回のOB会として新しいメンバーも受け入れて続けてきました。

こちらは、当法人が実施しますが、第一期よりも利用しやすい金額で提供したいと願ってあちこちに補助金を申請しています。補助金は文字通りとらぬ狸の皮算用でありながら頼みの綱でもあります。場所は従来と同じ木津町「回生舎」

で、毎週火曜日午後1時半から3時45分まで20回の予定です。

参加者の地域は限定されませんが、京都市内からでも滋賀・大阪・奈良・兵庫等からでも参加していただけます。昨年は、兵庫

県尼崎市から娘さんの車で通った方もいました。最寄り駅は「JR木津」駅で、会場の「回生舎」までは徒歩5分です。

もし教室参加を勧めたいと思われるお知り合いの方がおられましたら、是非お声がけください。(松下)

ちよネット通信第6

号でもご報告いたしました。去る5月20日当法人の第2回通常総会のあと「認知症を早期でくいとめよう!」というテーマのもと、シンポジウムを開催いたしました。

当日は、認知症予防に関心を持たれた多くの参加者が「ゆめりあ宇治」の会場を一杯にして、スリーA方式を基調にして取り組まれた7箇所の「認知症予防教室」の実践報告を聞くことが出来ました。私たちは、このシンポジウムで報告された多くの貴重な体験と、認知症の進行をくいとめる有効

シンポの冊子が出来ました!!



な手立てとして立証された内容をより多くの方々に伝えたいと思い、シンポのすべてをテーマ起こして、何度も修正、校正を重ねながらA5版の小さな冊子に仕上げました。どうか、参加された方々にはもう一度復習のおつもりで、ご参加いただけなかった方々には、認知症予防活動がどのような広がりを持って動いているのかをご覧いただきたく、冊子の発行についてご紹介させていただきます。(松島)

申し込み方法は4ページ参照

Column 08

母に笑顔が戻った

母が40年来絶やさなかった桜草は、8月の記録的暑さで、今年限りになりそうだ。

前日まで普通に暮していた母は、桜草を忘れたその日を境に、桶のたがが外れたように大混乱、笑顔が消えて、人としての形が崩れたようにみえた。認知症は突然起こったのではなく、「何事にもおっくうがる」「味付けがおかしいことがある」などの前兆は、2,3年前からあった。

母の混乱を引き戻したい一心で、「認知症を食い止め 引き戻しのできる」スリーA認知症予防研修会で学んだ。

認知症は「寂しい病」「不安が強い」「関わり方が大切」…。本人を理解し、認め、馬鹿にせず、恥をかかせない。寂しい心を癒すには「優しさをシャワー」のように浴びせる。明るく笑顔で関わり、ペースをあわせる。私はあなたを大切にしている、と伝える関わり方をすると教えられた。

母を理解し認め褒め、ゆっくり、優しく、あかるく過して3ヵ月半で、母に笑顔が戻った。(福井)

指導者研修会に参加して

高林実結樹さん(現NPO法人認知症予防ネット理事長)よりスリーA教室を教えていたのは、昨年の11月、私が認知症の関わり方について質問した時のことでした。

「…グットタイミング：11月から始まる教室があるのよ、毎週日曜日20回できる？」と聞かれ、思わず「ハイ」と答えていました。こうして、城陽市での5ヶ月間の予防教室に参加させて頂きました。

開始から一ヶ月を過ぎたころから、ご利用者の表情が明るくなり笑顔が増え言葉が増え、だいたい私が楽しくて、お互いに自然に言葉かけができるようになっていました。あつという間の20回でした。

その後、あれよあれよと言っているうちに指導者研修を受けることになっていたのです。

18年度の研修は7月10・11・12日の3日間静岡にあるアザレアで行われました。受講者は全国から60名、保健師、看護師が半数、介護に携わっている方が半数と、そのほとんどの方がデイサービスのスタッフでした。通所系サービスの個別ケア(予防介護)を提供していくために勉強にこられているとのことでした。

ここで体験した高齢者への関わり方、「やさしさのシャワー」は介護の原点であり、これがベースにないと脳リハビリの成果も半減してしまうということが講義を聞いてきた実技で体験できました。

増田先生が長年かけて伝えて来られた認知症の早期の対応についてこの3日間ではとても学びきれませんが、これから

ら自分の言葉で伝えていくことで、学びを深めていきたいと思っています。私を導いてくださったすべての方に感謝いたします。(赤松)

三二講演会(兵庫県)報告

姫路医療生協チラシに、私のミニ講演様子が掲載され、それを読まれた尼崎の方が講演会を開催され、そのご縁で立花とご縁が繋がり、尼崎立花グリーンタウン連合自治会からお招きいただいた。

「認知症を早期でくいとめよう」をテーマに、

一、「認知症予防ネットの立ち上げ」
二、「認知症とは？」スリーA予防教室とは？

三、「母と桜草」スリーA研修会の教え(やさしさのシャワー)を在宅で実践して」

四、「施設にスリーA精神とゲームを組み込んで」

と4名で15分ずつ話す。短い持ち時間で話すので、ミニ講演と私たちは呼んでいる。

ミニ講演の後には、予防教室のゲームメニューとその精神「やさしさのシャワー」を、参加者の皆さまに体験していただく(30分)分。輪になって椅子に腰掛けて、リーダーが進める。

最後に、輪になったまま質問を受けた。(問)「母の介護日記ノートに記した。認知症は遺伝的要素があるのでは？」(答)「予防の時に生活習慣病にならないように」と説明した。「体質が似るので気をつけた」(問)「介護ケアの優しくしましょう！は、次の世代に聞かせたい。なんとかして40歳位の聴衆を集められないか？」(答)「私た

講演会(大阪市)報告

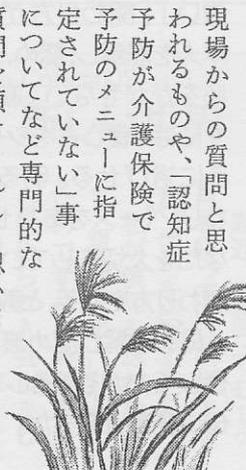
園芸療法研究会西日本主催「園芸療法を考えるシリーズ・介護予防と園芸」の勉強会に講師として呼んで頂きました。勉強会は5回シリーズでその1回が認知症予防でした。

園芸療法とは、園芸活動が持つ特性を高齢者や障害者、社会的に不利な立場にある人々の心や体のリハビリ、社会復帰、生きる力の回復などに役立てていこうとする療法ということ

で、その精神は、私たちの活動とも共通しています。参加者は17名で、年齢構成もさまざまでした。福祉や医療の現場関係者が半数を占めていて、半分は一般からの参加者でした。いつもの講演会と比べると若い人が目立ち、一人で2時間の持ち時間でした。

初めの1時間で認知症に関する一般的な説明から予防教室の特徴などを話し、残りの1時間でゲームを体験して頂きました。私と同行したスタッフを入れてちょうどいい人数となり、指遊び、リズム、どじょうさん、お手玉回し、たすき取りゲームなどを楽しみました。

話の終わりとゲームの終わりに質問を受けました。「予防教室を開催するのは同じ時間に同じメンバーでといっても、お年寄りが20回も続けて参加しますか？」といった、さすが



現場からの質問と思われるものや、「認知症予防が介護保険で予防のメニューに指定されていない」事についてなど専門的な質問を頂きうれしく思いました。また、幼児教育に携わっておられたという方からは、「相手が子供でもお年寄りでも障害者でも基本の接しかたは同じですね」とご意見を頂き、その通りだとうなずく事でした。家族の会のメンバーという男性からは、「阿波踊りを踊る事によって認知症の症状がなくなった人がいる」という体験談も教えて頂きました。

リーダー研修会には是非行ってみたいと言う方も2人おられてうれしいことでした。グループホームでボランティアをしているという男性から「自分の人格が周囲から認められなくなっていくという辛い思いをしているのは、本人自身であるとレジメに断定的に書いてあるが、その人が本当に辛い思いをしているかどうかはどうしたらわかりますか？」という質問を頂きました。何度かやり取りをしたが納得されなかったようので、ゲームは体験しないで帰られました。

帰り道、同行したスタッフとそのことに付いて話をしたのですが、認知症の患者本人が書いた本を1冊でも読んでみれば、本当に辛い思いをしているか否かなど、そんな疑問は抱かないでしょう。彼が本当に言いたかった事は、他にあったのではないだろうか？という事に落ち着きました。質問の真意を掴みきれず、話が深まらないまま帰らせてしまう結果になって、申し訳ない事でした。(松下)

母と木津教室に通って

最初は、続くかどうか不安な気持ちで通い始めましたが、終わってみればあっという間の20回でした。

もともと内向的な母は、人前で話す事が苦手、最後まで「今日は何をきかれるのだろう」と、行く車の中でいつも不安がっていました。回を重ねていくうちに慣れてきたせいか、室長さんにも「これがいやなの」と、言い返したりして口数も増えたように思われます。そしてだんだんと母の中で「ちよネット」が定着して、毎週のお出かけが楽しい事になっていったようでした。

教室でのゲーム、唄、指遊びなどで、大きな声を出したり、笑ったり興奮してはしゃいだりは、私も同じですが、母も何十年もする機会がなかったと思います。一瞬でも大きな声を出す、笑うという事はどんな人にとっても体にも心にもとても良い事だと思えました。母がジャンケンで勝った時の表情は本当に喜んでいて見ていてほほえましいものでした。又、毎日が特に刺激なく単調で、少しでも怒られると不安になり萎縮してしまふ母にとっては、スタッフのみなさんにとっても温かくやさしくしていただけるので、ホッとできる心地いい時間が過ごせたと思います。

あいにく母の場合は、この教室の主旨である「物忘れ防止」成果にあてはまるには、残念ながら認知症が進行していました。(最初から室長さんも承知いただいていたが)それでも教室での指遊び等他の参加者の方に待つて頂く時間があつたりと、ご迷惑をおかけしながらの参加でしたが、皆さんの温かい気持ちに甘えながら、最後

まで参加でき本当に良かったと思います。ありがとうございました。

私自身も皆さんのお話を聞く事が出来て、書き切れないぐらいいろいろな面で勉強になりました。私にとっては、これからは始まりと思つていますが、わからないことがたくさんあり過ぎです。今後ともいろいろ教えて頂きたいと思つています。どうぞよろしくお願いします。

(木津教室お仲間さんご家族)

小倉デイサービスセンター スリーA活動の 取り組みについて

小倉デイサービスセンターは、宇治市小倉小学校の敷地内で地域とのかかわりを大切にしながら介護サービスを提供させていただいております。デイサービスセンターでは、昨年度から個別的なケアサービスの取り組みとしてグループケアを始めました。これまで行ってきた集団的なサービスの提供から、小グループに分かれてのグループ活動へ方向転換し、少しでもご利用者のニーズに沿ったかたちでサービスが提供できるよう取り組みを始めました。

その小グループ活動の一つとして、今後、増加していくと予想される病氣(認知症)に対しての予防グループを、デイサービスでも行っていくことが必要であると考え、地域で認知症の予防活動を積極的にされていた、スリーAの高林実結樹さんにご協力をお願いしご指導を仰ぐことになりました。

当初、スリーA活動を小グループに取り

入れたときのご利用者の反応は、おもしろいものなグループ活動があるな、というぐらゐのものでした。また、参加されるご利用者も3〜4名ほどの少数でした。しかし、スリーAのレクリエーション活動が開始されると、指導者の高林さん・松島さんの太陽のような元気パワーにご利用者ものめり込まれ、知らない間に笑顔がたくさん出ていくといった状態になっていきました。そして、テンポよく行なわれるゲームに笑い声が絶えることがありませんでした。このとき、初めて参加されたAさん(男性ご利用者)は、「こんなにおもしろい経験をしたことがないわ!」と、職員に笑顔で話しておられました。その後、スリーAのレクリエーション活動を重ねることに、自然と参加者が増えていくようになりました。また、ご利用者からも「あのグループに参加したい」「今度は頑張ってみる」等の声もあり、スリーAのレクリエーション活動がご利用者へ浸透するようになっていきました。現在では、参加されているご利用者から「本当に、脳のリハビリになっているので参加して良かった」「笑ってばかりで、あつという間に時間が過ぎてしまった」等の声が聞かれています。スリーA活動を担当することになった職員も、開始当初と比べ随分と微笑みのシャワーを出せるようになり、ご利用者との関わりを深めることができました。今後、指導をしていただいている高林さん・松島さんからの自立を目指し、自分たちでスリーAのレクリエーション活動を実践し、地域で認知症予防のできる施設として展開していくつもりです。ご利用者の心からの笑顔が、本当に素敵なお陰です。有難うございました。

宇治市小倉デイサービスセンター

管理者 野々村 輝貴

金曜会 参加者の声

昨年7月〜12月に八幡市で実施したスリーA方式予防教室の卒業生に連絡をとりました。お会いした方5名、電話でお話できた方4名、お留守で電話の繋がらないかたの近況も聞けました。「金曜会の〇〇です!」という受話器のむこうから「何か良い事あるの?」

「又OB会してくれるのか?」「またみんなに会いたいわ」「元気にしてはるか?」

「今日は〇〇さんいるの?」「主人と朝5時過ぎから散歩してる、でもしかられてばかりいる。」「なにもせんとあかん社交ダンス始めたし、Mさんとも踊ったよ。」

「S医院であの人に会って、金曜会から暑中見舞い来たか? 又してくれるんやるか? きつとするんやわ 楽しかったな言うたんや 月一回でも2回でも、してえなお金出すわ、ないけど」と笑って話す。「これから出かける、時間があるなら書くよ」といったIさんは、翌日「教室では何にも考えず大笑いするのが一番良かった。どじょうさん、お手玉送りは好き、じゃんけんゲームは嫌い」とだけ言いに来て、はにかむような満面の笑顔をのこし帰られた。

元氣塾で出会う、M・T・N・M、時々見かけるM・Hさんそれぞれ、皆お元氣だ。

誰もが20回は長くない、思い出してまた会いたい、楽しかったなどうれしい言葉を頂いた。

(原口)



活動報告 (06年6月10日～9月30日)

- 6月 13日 提言/宇治市/小倉デイサービスセンター
 20日 提言/宇治市/小倉デイサービスセンター
 27日 講演/八幡市/NPO法人介護の家コスモス男山
 /参加43人
 29日 講演/京都市/下京区に小規模多機能施設を作る
 会/15人
- 7月 2日 教室支援/城陽市/友愛ホームOB会最終日
 3日 広報/宇治市/認知症予防を学ぶ集い
 4日 教室/相楽郡/木津教室OB会
 12日 提言/宇治市/小倉デイサービスセンター
 18日 提言/宇治市/小倉デイサービスセンター
 28日 提言/宇治市/小倉デイサービスセンター

- 8月 1日 教室/相楽郡/木津教室OB会 京都府から視察
 6日 提言/滋賀県/比良里山クラブ/7名
 7日 提言/宇治市/小倉デイサービスセンター
 15日 提言/宇治市/小倉デイサービスセンター
 19日 講演/大阪市/園芸療法研究会西日本
 24日 ミニ講演/兵庫県尼崎市/立花グリーンハイツ連
 合自治会
- 9月 5日 教室/相楽郡/木津教室OB会
 6日 提言/宇治市/小倉デイサービスセンター
 6日 広報/宇治市/認知症予防を学ぶ集い
 7日 講演/大阪府堺市/認知症予防とボランティア活動
 18日 講演/相楽郡/井手町年輪の会
 27日 提言/滋賀県/千寿の郷

*ミニ講演とあるのは、短い講演とミニ体験教室の併用です。

今後の予定

- 10月 2日(月) 広報/宇治市/認知症予防を学ぶ集い
 3日(火) 教室/相楽郡/木津教室OB会
 8日(日) 講演/滋賀県彦根市
 14日(土) 講演/宇治市/サロン・せせらぎ学習会
 20日(金) 木津体験教室
 24日(火) 木津体験教室
 30日(月) 広報/宇治市/認知症予防を学ぶ集い
- 11月 11日(土) 広報/京都市/NPO市民活動見本市
 12日(日) 広報/相楽郡/木の津まつり
 19日(日) ミニ講演/神戸市/NPO法人地域福
 祉会ああす

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



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。

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

編集後記

酷暑も、ようやく風のそよぎや、
 いわし雲に席を譲ったようです。
 認知症の進行予防を何とか多く
 の方々に知っていただきたいと、熱
 き思いで活動して来たよまを、
 「通信第7号」でご報告できたこ
 とをうれしく思います。(松島)

最近、と言っても1ヶ
 月も経っていないので
 が、俳句を始めました。
 私が俳句を詠むなん
 て、想像もしていなかつ
 たのですが、ある人か
 ら勧められ入会しまし
 た。最初は何も見えな
 かったのですが、ある時一枚の絵だな
 と思うようになりました。
 そして、絵を描くように見たま
 まを詠んで、提出すると添削されて戻
 るのですが、その作品が全く姿を変
 えて戻ってくるのです。始めは少々
 不満でしたが、じっくりと眺めてい
 ると、絵だった作品に奥行きが出て
 くるのです。五七五のたった17文字
 が、広い広い世界につながって行く
 ようです。今まで、先入観や思い込
 みで自分の世界には存在しなかった、
 俳句の入り口に立って、もう少し覗
 いて見ようかなと思っています。勇
 気を持って一歩踏み出すと新しい世
 界が待っているようです。まるで、予
 防教室の入り口にたたずんで、中
 の様子に心ときめかしているような、
 そのような感じがふとよぎります。
 (ま)

Column09 新しい世界