



「シーツ玉入れ」残った1コのボールを競う

看護師、介護福祉士、社会福祉士の有資格者三人と、在宅介護中の主婦一人、仕事を持っている主婦二人。定年退職者一人と合計七人のスタッフ。全員が自分の意思で、認知症予防をめざして自費で静岡のスリーA認知症予防教室リーダー研修を受けました。年齢も高齢者から三〇歳まで、価値観も生活習慣、地域も違うメンバーの寄り合い所帯でしたが、「認知症を食い止めたい」その願いを一つに困

八幡市委託事業

認知症予防教室終了

前号で開始の報告をした「八幡市認知症予防教室」は、私たちが取り組むはじめての本格的な教室でした。多くの方のお陰で関係者皆様に喜んでいただける結果を得ることができ、去る十二月九日に無事終了しました。その結果を報告しますので、是を手がかりとして、予防教室が各地にたくさん誕生してほしいと願います。「ちよネット5号」は八幡特集です。

教室の要、宝のスタッフ

看

終了時に四人減った理由

当初の参加者は十五人でスタートしたのですが、終了時には十一人でした。退会の理由はご本人の病気二人。家族の入院一人。他の趣味と曜日が重なるから一人、というものでした。(表は重度例外参加の方を除いています。)

出席率

八幡教室の出席率を、報告書(4ページ参照)の教室の出席率と比較すると格段に高いことがわかります。

その理由は、お手紙・電話による誘い効果だと思えます。手紙は、一人ずつにふさわしい内容を相談して書き、教室前日に配達されるように投函し、非常に喜ばれました。

	報告書	八幡教室
19回以上	36.4%	80%
16~18回	36.4%	20%
15回以下	27.3%	0%

成果報告

教室開始前と終了時のMMS(ミニメンタルテスト)三〇点満点の、点数比較は次表のとおりでした。ご本人やご家族たちの喜びは感動的な証言ですが、数値に表せないのではお返しは割愛します。

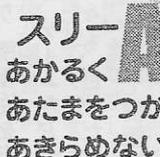
スリーAの創始者の増田先生には、速攻法による利用者選定をお願いし、教室運営にも細やかなアドバイスを度々頂きました。増田先生のご指導のお陰でこの成果に辿りつくことができました。

また必要な時にはボランティアさんが大勢かけつけて助けてくださいました。優しさのシャワーで一つになった市役所や関係者皆さんに、改めてお礼を申し上げます。

八幡教室における個人別MMSテスト変化一覧表(開始時点点数順)

人別	年齢	開始時点点数	終了時点点数	点差	上昇率(%)	出席回数
Aさん	80代	26	28	2	7.7	20
Bさん	70代	25	29	4	16.0	20
Cさん	70代	25	25	0	0	19
Dさん	60代	23	27	4	17.4	17
Eさん	70代	23	28	5	21.7	19
Fさん	70代	23	29	6	26.1	20
Gさん	70代	22	26	4	18.2	17
Hさん	80代	22	23	1	4.5	19
Iさん	80代	21	28	7	33.3	19
Jさん	70代	19	25	6	31.6	19
教室適格者10名の平均	76	22.9	26.8	3.9	17%	18.9

上表で注目すべき事柄は、開始時に軽度と中等度に相当していた2人が、上昇率30%以上の最高値を示したことです。スリーA研究報告書によると20~24点の層に有効性が高いとされているが、今回は、さらに広範囲のステージの方に効果が期待できる結果になった。今後継続的な検証が必要であると言えるのではないかと。



スリーA
あかるく
あたまをつかって
あきらめない

脳活性化プログラム概略

- ・出迎え ・お茶 ・皆で挨拶
- ・ウォーミングアップ指体操
- ・リズム運動 ・頭の体操
- ・簡単計算 ・追っかけ将棋
- ・太鼓2種類の合奏(暗譜目標)
- ・ジャンケンゲーム ・シーツ玉入れ
- ・回想法を入れて ・茶話会 ・見送り

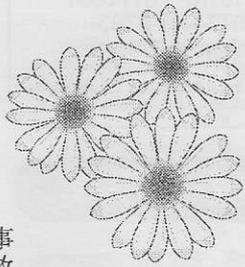
委託を受けて… 講演会まで

昨年五月に八幡市から教室のお話が具体的になり六月には受託決定。

増田先生の講演会は七月二十一日二十二日と決まった。その時《講演会一日目百人二日目四十人、対象者十三〜十五人》人集めのことスタッフが皆の頭の中をぐるぐるどよぎったと思う。

会場は八幡市男山さくら公園横の老人憩いの家、足の便も良く、知名度もある。ただ、畳の大広間にはとまどった。机が置けない？ 飲食が駄目？ 情報が不確かで、何度も会場を見せて頂いた。机を仮置きし座席の確認。サンルームもつかえる、お弁当も食べられる、お茶のスペースはここでとひとつずつ決まっていた。

その中で、市担当者が食中毒の心配をされ、弁当無しにできないか、二日間は長すぎないかなど、参加者の体調を気遣う声が出た。具体的にやるほど段々心細くなって、実際の講演会を見せてもらえないかと思いはじめた。聞こえたかのように増田先生から七月四日五日静岡島田市の講演会に来て静岡へ。初日の進行、二日目の進行と一部始終を見せていただき具体的に担当がついた。



この貴重な体験を若い人にさせたくて 福祉現職の二人を 講演会ボランティアに誘い参加させた。 二日間の晴天と無

が迫ると、小さな不備に気がついて夜中に目覚めたり、情緒不安になったりした。

当日十二時半 Nさんの案内で増田先生が見えた。明日で終わる！ がんばろう！ 戸外の蝉時雨も気にならない。参加者数は、予想もしない二五〇名まるでラッシュ時の満員電車のような盛会だった。(原口)

調整と計画

スリーA予防教室指導者研修会で、優しさのシャワーを教えて頂き、母の認知症を引き戻した私は、八幡に認知症予防教室が出来ないかと、思い続けていました。

法人が委託を受け教室運営をする決まった時には、信じがたい気分でした。 市役所と増田先生との連絡係、速攻法講演会の計画一切合財が私の役割に転がってきたときは、予想外の重荷に減入りでしたが、認知症になった母の苦しみを誰にも味わわせたくない、その思いを力に、成功するように全力投球の覚悟をしたことを、昨日のことに思い出します。

個人情報保護の観点から、「かなひろいあそび」の際、同意書をとるよう市から求められ、反対する増田先生との板ばさみ、力のなさに仲間からも呆れられました。遂に講演会「ぼけのない老後のために」親も自分も〜にこぎつけた時は、ヘトヘトでした。終了後、増田先生から「事務能力が無いのねえ」と言われたときには皆さまに色々迷惑をおかけしたのだと、大役を受けたことを後悔しました。

健師も訪問に同行してくださり、参加者が決定。肩の荷を下ろすまでもなく、本番の教室が始まりました。(福井)

認知症予防講演会

講演会初日は、午後一時受付開始。大広間を埋めた参加者は、①認知症についての知識、②スリーAの根拠と方針、③家庭で行う認知症の予防、④もしも家族や知人が認知症になったとき、⑤若年時からの心がまえ、等を聞きました。

特に認知症予防として日常生活の過ごし方(生きがい作り、仲間作り、役割作り)が大きいこと。認知症の人には優しく接して寂しくさせない。身の回りのことや家事、遊びを一緒に行うのがとても効果的である。との説明には大きくうなづく姿がみられました。講演の後には「かなひろい遊び」参加者は鉛筆と用紙を配られると「エーッ」「うわぁーっどうしよう」と一生懸命。

翌日は午前九時半に健康教室の開始。身長・体重・握力・血圧等を測定。MMS・バウムテスト・文章なども順番に受け、終わった方や順番待ちの方々はスタッフと話やゲームをして楽しく過ごしました。

和やかな昼食後はスリーA特色が一番に出る体験教室。明るく楽しく皆でわあわあ声を出し、大きな笑い声もあげて身体を動かし本当に楽しいゲームの数々。「こんなに笑うのは久しぶり！」「おもしろかったあ」参加者は全員笑顔で健康教室を終了。

八幡市職員・NPOスタッフ・応援ボランティアなど総勢三〇名余で取り組んだ

認知症予防講演会が成功しました。(和田)

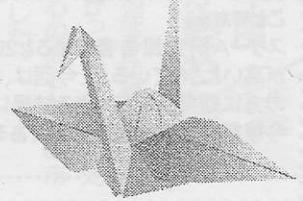
予防教室に携わって

今回、八幡教室のスタッフとして関わり、予防教室について感じたこと…それは、やはり、認知症予防という観点で、メンバーをそろえると言うことの大切さです。

予防教室で行っていることは、別に特別なことはありません。「今のところ介護保険サービスの対象にはなりそうもない、けれども、寂しさや病気の不安などを抱え閉じこもりがちになっている」方や、「ちょっと物忘れが進んできたかな…」という方々に対し、ただ、集中的に楽しむ、笑う、頭を使う、触れ合うといったことができる場所だといえます。

ただ、一般的なサークル等と違うのは、そこには、MMSの点数などを指標とし、個々の生活状況などを鑑みたくえでの、意図的なメンバー選定があることです。

メンバーの抱えた状況が大体同じぐらいであることは、失敗も目立たず、安心感につながり、積極性を出すことにつながります。実際、ゲームなど失敗を恐れて消極的だった方々も、自分だけではないことをみて、間違いも含めて積極的に楽しむようになりました。お互いの得手不得手を自然なかたちで認め、助け合う場面も多く見られました。その様な環境であったからこそ、仲間意識が生まれ、自分の存在感、自信というもの





車に登るものと三手に分かれて山頂に。みんな、それぞれ八幡様にお参りしたり、山頂からの眺めを楽しんだり……
そして楽しみにしていた昼食の時間。何種類かのおいしそうなお

弁当をジャンケンで決め、それぞれに好きなものを頂き、ある人はみんなに玉子焼きを焼いてきてくださり、またある人はお菓子を焼いてきてくださりと、皆さんがこのハイキングを楽しみにして下さっていた事が良くわかり、スタッフ一同嬉しい限り！
それから、しいの実拾いをしたり、おしゃべりをしたり、各々楽しいひと時を過ごし、その後歩き組みと、車組みに分かれて、午後からの教室に向かいました。

スタッフの笑顔とお年寄りへのかかわりの声、教室いっぱい広がる笑い声と笑顔、あのひとときの環境が本当にすばらしい。
介護保険制度が改正されて、やっと介護予防の中に「認知症予防」がそれこそ正式に認知され、全国の自治体で独自の活動として「地域包括支援センター」が創設される時代となりました。
それぞれの自治体の取り組みには千差万別があると思いますが、ともかく認知症の進行を食い止める防波堤の役割を担えるものとして、今後益々、スリーA教室の理念と実践効果を全国に発信し、認知症の進行速度を緩める有効な方途の一つとして広げていきたいと思えます。
(松島)

スリーA教室の真髓を味わい、手遅れになりがちな認知症の早期対応の手立てが確立されつつある事を実感しました。
早速八幡市の教室も開会されてNPPO法人認知症予防ネットの皆さんがそれぞれそ体中を優しさのシャワーでいっぱいにさせながら、参加されるお年寄りの皆様に関わっていらっしやるのを目の当たりにして、またまた新たな感動に酔わされた思いでした。
私はたった五回ほどしか金曜会には参加できませんでしたが、そのつど私自身が心も頭も優しさのシャワーに洗われたのです。

を取り戻していくことができたと感じます。
二十回で教室は終わりましたが、卒業した皆さんは、家族との関係が良くなったたり、新しい仲間を得たりと、教室をきっかけとして、新たなスタートを切ってもらえそうです。今後、OB会として継続になります。が、月に一度、「元気にしてる？」と言いかえ合える仲間がいることって、励みになるんじゃないかなと思う今日この頃です。
(木原)

暑い夏も終わり、爽やかな行楽日和になった秋。せっかく教室の近くに、名高い石清水八幡宮があるのだからハイキングはどう？との思いつきで、顔なじみになったお仲間さん達とのハイキングを計画。
十一月十二日金曜日午前中、予報では雨とのこと、楽しみにしているのに……雨よ降らないで！みんなの心がけが良いのか、ちょうど良い具合のうす曇り。
歩いて登るもの、ロープウェイで登るもの、車に登るものと三手に分かれて山頂に。みんな、それぞれ八幡様にお参りしたり、山頂からの眺めを楽しんだり……
そして楽しみにしていた昼食の時間。何種類かのおいしそうなお

スタッフの笑顔とお年寄りへのかかわりの声、教室いっぱい広がる笑い声と笑顔、あのひとときの環境が本当にすばらしい。
介護保険制度が改正されて、やっと介護予防の中に「認知症予防」がそれこそ正式に認知され、全国の自治体で独自の活動として「地域包括支援センター」が創設される時代となりました。
それぞれの自治体の取り組みには千差万別があると思いますが、ともかく認知症の進行を食い止める防波堤の役割を担えるものとして、今後益々、スリーA教室の理念と実践効果を全国に発信し、認知症の進行速度を緩める有効な方途の一つとして広げていきたいと思えます。
(松島)

若い研修生が「この教室の利用者間では、嫌なことを言い合ったりすることがないのが印象に残った」と研修の感想を話してくれましたが、自分もやさしさのシャワーを浴びていれば、人にもやさしさを返すことが出来るのではないだろうかと思うことでした。
リーダーとして、掛け声をかけたり歌を歌ったりしてリードして、二時間半の時間一杯努めるのは、声は暖れるし、精神的にも疲れることぞしたが、周囲の熱心さに支えられ励まされて続けることが出来ました。
終了してしみじみ思うことは、やさしさのシャワーという接し方の大切さです。どんな場面でもどんな人にも大切なものであり、受ける側だけでなく、やさしさを提供した側にも良いものをもたらします。
この教室が日本中に広がっていくように少しずつ力を出し続けたいと思います。
(松下)

八幡教室(金曜会)に関わって

昨年八月に念願かなって静岡の増田先生の研修会に参加させていただき、スリーA教室の真髓を味わい、手遅れになりがちな認知症の早期対応の手立てが確立されつつある事を実感しました。
早速八幡市の教室も開会されてNPPO法人認知症予防ネットの皆さんがそれぞれそ体中を優しさのシャワーでいっぱいにさせながら、参加されるお年寄りの皆様に関わっていらっしやるのを目の当たりにして、またまた新たな感動に酔わされた思いでした。
私はたった五回ほどしか金曜会には参加できませんでしたが、そのつど私自身が心も頭も優しさのシャワーに洗われたのです。

教室を終了して

NPPO持ち出しの予算で増田先生の講演会を開催し、適正なメンバーを揃えての八幡予防教室が、二〇回無事に終えることができ、正直ホッとした気持ちです。
行政から委託を受けての教室のリーダーは荷が重く感じられました。また週一回で五ヶ月間、二〇回の間にはスタッフの中に病人が出たり、利用者の欠席が続いたり
と気をもむ事もありましたが、スタッフ全員がリーダー研修修了者の強みで、予想以上の良い成績を残すことができました。
初対面の時は、消え入りそうな声で応じた利用者が、最終日には「OB会には一人でも来る」と話したり、強く勧められて渋々参加した人が、教室の回を重ねる毎にめきめきと綺麗になり、ご主人や友達からも明

るくなったと言われると喜んでくれたりと、はつきりした変化が見られました。
初めは不安げだった行政の方々も、徐々に温かいまなざしに変り、予防教室の良さを確信してくださったようです。時間外の石清水八幡宮へのハイキングも快く認めて下さり、利用者の方々に予想以上に喜んで頂きました。

(松下)

活動報告 (05年10月~06年1月)

- 10月 4日 予防教室/木津OB会
- 18日 ミニ講演/京都府城陽市/梅林園在宅介護支援センター
- 20日 ミニ講演/京都府宇治市/友愛クラブ(老人会)/開地域福祉センター/28名
- 25日 ミニ講演/京都府城陽市/第2回梅林園
- 11月 1日 予防教室/木津OB会
- 6日 予防教室/京都府城陽市/NPO法人友愛ホームへ毎週3人ボランティア派遣
- 9日 ミニ講演/京都府綴喜郡宇治田原町/健康福祉課/総合文化センター/28名
- 12日 講演/大阪府吹田市/吹田勤労会館/シニアライフを考える会/会員限定
- 13日 広報活動/京都府木津町/木の津まつり
- 19日 ミニ講演/滋賀県能登川町/ほほえみ主催認知症ケア勉強会/30名
- 26日 ミニ講演/兵庫県姫路市/姫路医療生協共立病院/200名超
- 12月 3日 講演/熊本市/NPOシニアサポートライフキーステーション協会主催/30名
- 6日 予防教室/木津OB会
- 9日 予防教室(金曜会)/京都府八幡教室最終日
- 15日 ミニ講演/京都府久世郡久御山町/楽生苑在宅介護支援センター/50名
- 1月 6日 京都府与謝郡加悦町予防教室参加
- 10日 予防教室/木津教室OB会
- 13日 予防教室/八幡教室OB会
- 17日 ミニ講演/第2回楽生苑/36名
- 18日 講演/京都市山科区/山科老人会連合会婦人部/ブライtonホテル山科/50名

*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 (2月~)

- 2月 2日(木) ミニ講演/京都市/京都友の会
- 4日(土) ミニ講演/大阪市/NPO法人ふくてっく
- 7日(火) 予防教室/木津OB会(毎月第1火曜日)
- 17日(金) 予防教室/八幡教室OB会
- 18日(土) やましろNPOフォーラム参加/文化パルク城陽
- 3月 1日(水) ミニ講演/兵庫県尼崎市/在宅介護支援センターになわ
- 7日(火) 予防教室/木津OB会
- 10日(金) 予防教室/八幡教室OB会
- 5月20日(土) 総会・シンポジウム予定

全国の市区町村へ『認知症予防教室調査研究報告書』を

取り進む「地域包括支援センター」が設立されます。介護予防は寝たきり予防に目が向けられやすく、認知症予防はまだまだの感があります。今年度最後の提言事業として、全国二六〇自治体・市区町村長あてに認知症予防教室調査研究報告書を、友好団体の高齢社会をよくする女性の会・京都と共同で発送するのことにしました。



新年度から、全国の自治体で「介護予防」に本格的に

ちよネットからのご案内

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、活動しています。

趣旨にご賛同くださる方は、ぜひ会員となって支えてください。

詳しくは事務所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。

〒611-0031

宇治市広野町一里山15-10

☎0774-45-2835

☎0774-45-2793

電子メールは… npo@chihouyobou.net

Column05

二〇〇五年度 八幡教室が終わって

最初に行なわれた「認知症予防講演会」への参加者が想像以上に多かったことに、認知症に対する八幡市民の関心の高さと八幡市の広報力熱心さに驚きました。

本年度の介護保険改正により介護予防が注目を浴びていますが、残念なことに脳活性化による認知症予防に対しては、エビデンス(証拠)不十分を理由に保険給付が見送られました。しかし私たちは数多くの現場認知症予防教室で笑顔を取り戻した方を沢山見て来ており、自信と確信をもって脳活性化(スリーA方式)による認知症予防教室の実践と啓発活動に取組んでいます。

行政(八幡市)から初めて事業委託を受け、当初、担当スタッフには戸惑いもあったようですが、スリーA創始者の増田未知子先生を始めとする数多くの関係者やボランティアの力を借り無事二〇回の教室を終わらせた事に感謝と感激しております。

また教室前後に行なうMMSTテスト(欧米でかつつに用いられている簡易知能テスト)の成績を比較すると高い伸びがありました。八幡市におかれましてはこの画期的な取り組みを是非とも単年度で終わらせることなく、次年度以降も継続していただく事を切に願っております。最後になりましたが、関係者の皆さま本当にお疲れ様でした。(平田)

編集後記

責任ある長い航海を無事に終え、静かな港に戻った。乗組員はその成果に目を見張り、責任を果たした喜びと実りある航海に安堵した。「優しさのシャワー」が日本中に広まるように!(福井)