

NPO法人認知症予防ネットとは？

平成16年に京都府知事の認証を受け、認知症の予防と軽症からの引戻しに関する事業を行っています。認知症予防に効果の高い「みんなの認知症予防ゲーム」の普及の為、講演・提言・教室支援・インストラクター養成などに取り組んでいます。

100万人の胸に 四つ葉のクローバーを

理事長 高林実結樹

認知症を原因とする身元不明者が、1万人とか聞きました。

本人の嘆きと家族の心配を思うと、何かしなくてはと、気ばかり焦ります。地域ごとに対策は講じられてきているようですが、その効果は限定的なように感じます。

昨年夏、8月5日の東京での講演会で、韓国に於ける身元不明者は七千人、そのうち九九%の人が一週間以内に家族の元に帰宅出来ている、と聞いて驚きました。

韓国では、衣服にアイロンで貼り付けるシールが、国から支給されるようです。これは名案と思って知人に言うのと、認知症のレッテルを貼るようだと、と違って難色を示されました。

何か代案はと思いつきながら四国に行った時に、この問題に心を痛めていた知人と、良い工夫はないだろうかと話していました。同席の一人が膝を打って、「それなら缶バッジだ」と言われました。

それ以来、缶バッジ・缶バッジと唱えるように考えました。胸に見えやすく身分

を表す物と言えば、つい戦時中の学徒動員の赤い記章を思い出します。当時の女学生達は学校で裁縫の時間に、ボール紙の台紙を直径六センチに丸く切つて、真っ赤な木綿布を糊張りして、墨で「学」と書き、安全ピンも縫い付けて、クラス全員が記章を作ったものです。その手作り記章を「決戦服」の胸につけて、上級生は軍需工場へ、下級生は稲刈り、あるいは茶摘みに、出征で人手を失った農家の手伝いに派遣されたものです。

缶バッジは、手作りの記章とは大違いで、綺麗なものです。

共感してくれる人から知恵を借り、写真のようなバッジが完成しました。

地色はオレンジ色です。中に四つ葉のクローバー、裏側に仕掛けです。シールの小片に電話番号と名前を書いて貼り付けます。体裁の良い、装飾的な言わば「迷子札」です。

行き交う人たちが皆がバッジを付けるならば、世の中は大きく変わると思っています。

早朝であろうと夕暮れ時であろうと、息子の靴を履いて、がぼがぼの足元で、あるいは裸足で途方にくれた様子で歩いている人を見かけたら、警察に連絡すると思います。ですから特に警察の皆さまには付けて頂きたいと考えました。上手に話せなくても警察官はその方の胸のバッジを見ただけで気づくでしょう。

「おんなじだね」と言って見せあうことあるでしょう。震えるような心細い思いをしていた当人はニッコリします。「ちよつと裏を見せてね」と警察官は話しかけるでしょう。

完成した缶バッジ



問合せ：認知症支援グループ
 電話：075-641-5788

そのバッジには、NAMAE DENWA URAGAWAと書いてあります。

ですからこの缶バッジは、認知症専用ではなく、ご自身が不測の事態で身元不明にならないためにも多くの方に付けていただきたいのです。バス停や建物の中にも、いつ事故が起きるか分かりません。年齢や持病に関係なく、みんなに付けてもらいたい、バッジが役立つしてほしいと、切に願います。

第11回通常総会のお知らせ

毎年5月に開催している総会を、次のように開催します。
 会員の皆さまにおかれましては、ご予定のほどよろしく願いいたします。

平成27年5月23日(土曜日)

時間 午後1時30分開始 終了予定：午後4時

場所 於・宇治市男女共同参画支援センター「ゆめりあうじ」

1部 総会

2部 活動報告会
 [一般の方もどうぞ]

3部 懇談会

韓国における認知症予防ゲーム「スリーA」の実践活動から学ぶ～講演記録～

3月発刊

問合せ

NPO法人認知症予防ネット

頒布価格 ￥300

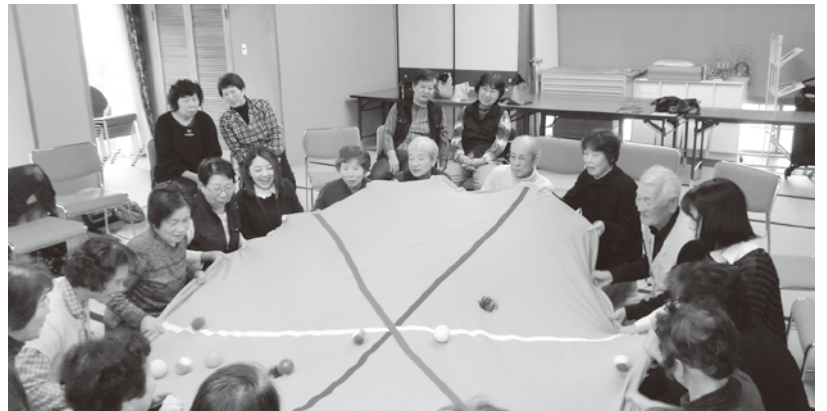
認知症予防教室を開講して半年が経って

京都府井手町
地域包括支援センター
保健師 栗原清佳

「わっはっはあ、わっはっはあ！」と賑やかな笑い声が室内から溢れ出て、廊下にも聞こえてきます。脳活性化教室を始めて6ヶ月が経ち、参加者も定着してきました。同じ地域で住みながらも、顔も知らずにいた人たちがゲームを一緒に楽しみながら、しだいに顔見知りになってきています。

井手町は人口七千人あまり、高齢化率は29%を超え、家族から認知症の相談を受けることも増えています。相談に至らず家族で抱え困っている潜在的ケースも少なくないのではないかと感じています。そんな中、隣の宇治田原町地域包括支援センターから福井恵子先生とご縁をいただき、8月より脳活性化教室をスタートさせることができました。初回には理事長の高林先生にもお越しいただき、貴重なお話を聞かせていただきました。

今から15年以上前の話になりますが、当時学生だった私が選んだ卒業論文のテーマは「認知症」についてでした。地域実習で訪れた認知症グループホームでの職員の方々の関わり方が素晴らしかったからです。認知症状態の進行を遅らせ、引き戻しやその人本来が持っている力を引き出す声かけや関わりを行い、それにより認知症高齢者の方々が穏やかに生活を送られている姿がありました。その効果や変化を研究するために、1カ月間、寝起きを共にし、朝の支度からはじまって食事づくりや買い物、海にも出かけました。ズ



井出シーツ玉入れ

ボンの裾上げや魚をさばく、天ぷらを揚げるなど其々に得意なことをお願いと、パツと顔を輝かせて取り組まれます。お互いの名前は覚えていなくても認知症の方同士がお互いを仲間として意識され、病気で寝込んでいる仲間を気遣う姿に触れ、感動したことを今でも覚えています。最後に残るのは心だと聞いたことがあります。それは「優しさのシャワー」と呼ぶ接し方のコツと同じでした。

2025年問題と言われ、高齢化がピークになるのは10年後。

認知症になっても住み慣れた町で、孤立することなく、お互いを気遣い、助け合いながら、穏やかに生きていけるような町になってほしいと思います。忘れても幸せと言

える高齢者や家族の姿がそこにあることを目標に、今できることは、地域の皆さんと一緒に同じ気持ちで「あかるく、あたまを使って あきらめない」を町の中にじわりじわりと広げていくことではないかと思っています。

今年度は教室を1カ所開催させることができ、来年度はもう1カ所の地域で定期開催することになりました。リーダー育成講座も開催の予定で、これからゲームを広めてくれる方を地域に輩出したいと思っています。

自主的に運営しての 取り組み

兵庫県川西市
認知症予防ケアグループきらら代表
向井陽子

川西市多田地区から体験教室開催の相談を受けました。私どもの、さららと多田地区福祉委員会の共催で、多田公民館で連続5回の多田リーダー養成講座を行いました。19名の修了生が誕生。

11月6日から毎木曜日に、体験教室（認知症予防ケアグループきららが講師）が公民館で6回行われました。

元気いっぱい笑い声

どなたでも自由に参加できる方式でしたので、準備の段階から何人来られるのか不安でした。初日は34人の参加者、講座修了生が8人も参加して、会場いっぱいになりました。

その後も大勢の方が参加して下さいました。毎週開催なので、竹太鼓、風船バレー

などプログラムに変化をつけました。

結果6日間の参加延べ人数157人、多田講座修了生延べ40人

最後に、感想を伺いました。

- ・とても楽しく参加できて良かった
- ・最初はついていけないかと心配していましたが、だんだん慣れてきて楽しかった
- ・最初から絶対6回皆勤すると思ってきました。

・まだグッパがうまく出来ませんが、楽しかった

・夫が認知症で、どこかでストレスを発散したいと思っていたときにこの機会があつてとても良かった

と嬉しい言葉が並びました。

引き続き、2月から毎水曜日矢野地区、3月から毎木曜日西多田地区で体験教室を開催します。

1つの地域でこのように毎週開催するのは初めての試みで、今後も養成講座修了生が中心になって自主的に継続されることを願っています。

このように、市民が自主的に運営しての認知症予防の取り組みは、他の地域にも輪が広がることを期待しています。



二種類の太鼓合奏

暖かい囲炉裏端を 囲んで

スズメの学校主宰

原悦子

スズメの学校は平成20年4月8日開校以来、休校は台風当日の1度だけで、平成27年1月28日に310回になります。ここまで継続できたのはご参加の皆様やご協力下さった方々のお陰ですが、その基は認知症予防への配慮あるゲーム自体にあります。「いつもの場所、いつもの人が、いつものゲームを、いつも通りリードする」ことを繰り返すことで、間違いなく、皆様から教室が安心して、心地よく過ごせる場所として信頼を得ています。

H子さん91歳は開校当時からのご参加同じくM子さん91歳はバスと電車を乗り継いで、Kさん92歳は車椅子の奥様と介護タクシーで、T子さん89歳は坂道を20分ほどかけて徒歩で、R子さん87歳もバス3駅分ほどを徒歩で、Sさんは持病のためタクシーで、それぞれいそいそとお出でになります。そのほか、親子組2組、ご夫妻2組は親御さんのため、お連れ合いのための参加ですが、ご自身も参加することでストレス解消になるからと、主客転倒したように楽しんでおられます。いつものゲームをいつもの通りする間、耳が遠くなって右左が聞こえず、お手玉回しが滞ることも、ドジョウさんで「はい」と言わず「ろく」「はち」など数えている数字をいう方（他の方々は密かに6か8かと賭けています）、リズムでは途中でリズムが狂って鉢合わせ、シーツ玉入れではボールを手で穴に押し込むルール違反、などの何でもありをお互いが寛容の精神で、つまりやさしさのシャワー

をかけあつて暖かい雰囲気ゲームが進みます。これは上手下手もない、しかし少し油断していると間違ってしまうシンプルなルールのこのゲームなしでは起こりえない事だと思えます。勿論、背景には機械の利くリーダーの配慮があることはいわずもがなです。

そして最後の決め手は、毎回季節の和菓子を用意していることです。和菓子はそれ自体に物語があるので、銘々皿で目の前にあるだけで世界が広がるようです。このとき不思議なことが起こります。私はいつもKさんの横に座るのですが、少し席を離れていると私のお菓子がKさんの方に寄っていくのです。

300回を超えたスズメの学校は楽しいゲームという暖かい囲炉裏を囲んで、くつろいでいる平均年齢81歳のお仲間さんの集まりです。

認知症予防ゲーム リーダー研修会

沖縄県沖縄市

玉城健司

沖縄県は人口140万人、高齢化率は17%で、若年人口が多い県です。JAおきなわは組合員数12万人で、県内のほとんどの市町村に、支店を設置している県単一JAです。JAの高齢者福祉事業を支えるのが、JA女性部です。

JA女性部は「女性の協同活動によって、ゆとりとふれあい・たすけあいのある、住みよい地域づくりを行なう」ことを目的に活動をおこない、現在はJA女性部を中心に、「JA助け合い組織」を実施しています。

今秋研修会開催のきっかけは、奈良県でサロンを行なっている、門脇さんの紹介でし

た。認知症サポーター研修会は実施していましたが、認知症の理解を更に深め・予防のためのプログラムを探していたのです。

第一回目の研修会は、9月に45人が参加宿泊で、中村都子先生を迎え開催しました。最初は、不安な気持ちでしたが、全員で輪になった時から笑顔がこぼれ、楽しい研修となりました。アンケートでは、とっても良かった、もう一度開催して欲しいとの強い要望がありました。

そこで二回目の研修会を十二月に開催し、前回受講した、4人が中村先生のアシスタントとして活躍しました。

参加者の声、「90歳になる義母を介護、耳が少し遠いため、ついつい大声でどなってしまう。母にも楽しい時をもって貰うために、一緒にゲームを行い、優しさのシャワーを掛けるようにします」「本当に楽しく、こんなに笑ったのは久しぶり。こういう気持ちを作る事が、認知症から脱却できるのかと思います」

人と人が認め合い、さらにお互いに、行動する中に、自ら向上する気持ちが生まれる、それがこのゲームと思えました。

今後JAでは各地区で、実施に向けて取り組んでいきますので、ご支援を、宜しくお願ひします。



認知症予防ゲームのテキスト&DVD 好評発売中

増田方式に学んだ
“優しさのシャワー”と名づけられたかわり方と
楽しい脳活性化ゲームの手引き書です



書名 認知症予防ゲーム-テキスト-
著者名 高林実結樹
発売所 中西印刷株式会社出版部
番号 ISBN978-4-87974-623-8
金額 1,000円+送料(180円)



ゲームごとにルールの説明、および協力していただいた高齢者の様子を収録しています。テキスト本編と併せてご覧頂くと、ゲームの進め方、言葉のかけ方、優しさのシャワーについて納得していただけます。
DVD価格:3,000円(送料1枚200円)

申込方法

郵便局の払込取扱票にDVD申込金3,200円と書いて、ご送金ください。入金確認後、折り返しお送りします。

加入者名: NPO法人認知症予防ネット 口座番号: 00900-1-223642



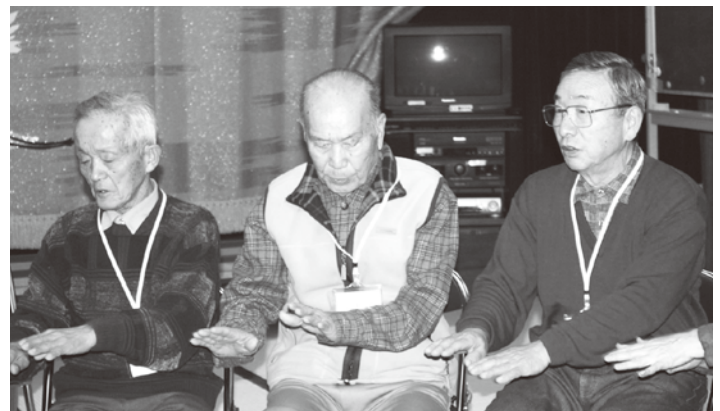
八木町脳トレスナップ

認知症予防
「脳トレネット」の
歩みを振り返る

京都府南丹市
芦田美子

今から10年前、退職後の地域デビューについて考え、いろいろな資格に挑戦、その一つがこの『認知症予防ゲームインストラクター養成講座』でした。

平成21年には所属していたレクリエーションサークルのメンバー中心に要請があり地元八木町で高林先生にお世話になって「インストラクター養成講座」を開催させていただきました。せっかくだから活動の場を、と南丹市のインストラクターを中心に「脳トレネット



八木町脳トレスナップ

第1期生」が誕生しました。

初年度は自主講座として、10回シリーズを2回開催、出前講座も各町からいくつかにだけできるようになり、22年度からは、老人クラブや、社協、シルバー人材センター、サロンなどから連続講座や出前講座などの委託事業を年間100回以上いたただけるようになりました。その間、2期生、3期生、4期生まで、新しい仲間も育ち、活動の輪に入っていました。行政区の違う「京丹波スリーA」や「亀岡スリーA」も発足し、それぞれの地域で活躍されています。

これら委託事業だけで精いっぱい4年間でしたが、26年度からは自主講座も再開、約30名の仲間と楽しく活動を続けさせていたでいております。27年度からは年間を通じてやれる拠点教室を持つ予定です。今後も支えていただいた多くの皆さんに感謝しつつ、今や喫緊の課題となっております日本の

介護予防事業の一端を担うべく、会の仲間自身の健康生きがいづくりのためにも、今までの活動で認知症予防ゲームの効果を実感した者として、普及につとめていきたいと思っております。

ご参加いただいているお仲間さんが何年も続けて来ていただき、「ここへ来るのが一番の楽しみ」、「長い間笑うことがなかった女房が何年振りかで笑った」「いいお友達が出来た」等の声を聞かせていただき、行政からも認められ、私たちも自信と確信を持って続けさせていただいております。

心地よい疲れ

京都府城陽市
 西部デイサービスセンター
甲斐美香

城陽市立西部デイサービスセンターでは、今日も大きな笑い声が響いています。

当「西部デイ」で「脳いきいき教室」が開講されたきっかけは、1人のボランティア様の紹介からでした。「脳活性化ゲームとは何ぞや?」のスタートでした。

しかし、私達の心配を軽く飛び越え、皆様最後まで全く飽きる事も無く「ちよつと疲れたけど、凄く楽しかったわ!」と、人が生きる上で、日々理想としている「心地よい疲れ」を体感されていました。

「あかるく、あたまを使って・・・ほんで、その次、なんやったっけ?」

「今日は、あのおじゃみ回すやつやなあ!」
 「あの先生面白いなあ。今日も来てくれはんの?」と、回を重ねるごとに、「ご利用者様も心待ちにされています。」

職員も毎日、様々なレクリエーションを企画し、実施しておりますが、このゲームから

は本当に学ぶ事があります。どんなハプニングも「笑い」に転換されます。

円になって、お隣の方へおじゃみを回すゲームの際、おじゃみを上手く回せず、どんどん自分の手元に集まる方がおられ、他の方から、冷やかな目で見られるか、という場面です。すかさず「良かったね! いっぱいヘソクリが貯まりましたね」と、ユーモア溢れる表現で返して下さるので、皆様も出来なかつた方も大爆笑です。恥をかくという空気は全くありません。

このような言葉かけが素晴らしいと感じます。そして大切なキーワード「あきらめない」。ゲームの先生がニコニコ笑顔で簡単に「あきらめない方法」を伝授して下さい、ご利用者様も職員も、この方法を日々、実践させて頂き、生きる上で大きく役立っております。

この記事をお読み頂いた方で、予防ゲームに興味を持たれた方は、ぜひ一度教室に参加してみして下さい! 「あきらめない方法」を知ることが出来ます。(とつても簡単に楽しい方法でした)

これからの職員の目標は「めざせー先生」という事で、予防ゲームを通して、ご利用者様にますます、お元気で幸せな日常を過ごして頂ける手助けが出来ればと考えております。最後に、素晴らしい脳活性化ゲームを届けて下さる先生に心より感謝いたします。



「やさしさのシャワー」 始めました!

一般社団法人比良里山クラブ

山本美夏

滋賀県大津市南比良の「比良まほろぼの里／山の家」を会場とし、毎月認知症予防ゲームを行っています。比良山系と琵琶湖を望む絶景ビューの部屋が教室です。平成26年9月からスタートしたばかりの「比良まほろぼスリーAセミナー」。その参加者は現在、比良里山クラブのスタッフ、その親や友人など、約10人程度です。ここは山の裾野にあるため、開催が天候に左右されることもありますが、その分、自然や季節を直接肌で感じられる素晴らしい場所です。

当会が「スリーAセミナー」を始めたきっかけは、高齢になる親を持つスタッフ同志の会話からでした。「親の老いに不安を感じるなあ」「自分も最近もの忘れがひどくなってきたわ?」その時、以前まほろぼの里へボランティアに来てくださった原口さんの事を思い出し、認知症予防ネットへ連絡をしてみることに。それまで私自身は、認知症予防ゲームの事についてまったく認識がありませんでした。

事前の打合せで、原口さんからゲームの意味をお聞きし大変感心しました。あかるくあたまを使って、あきらめない。3つの「あ」というテーマで作られたゲームであることを知りました。これなら初めて参加する人にもこのゲームの基本目的がわかりやすく伝わります。そして、ゲームリーダーの原口さんのゲーム進行のおかげです。まさに「やさしさのシャワー」そのものです。ゲームは、人によって上手くできたり、できなかったりいろいろです。上手いかなかった人は、どうしても気持ちが凹むものですが、明るく「気にしない、かえって笑って得をしたでしょ?」とリーダーさんに声をかけられると、曇っていた顔がぱっと、笑顔になります。もちろん、グッパ体操やリズムゲームでできばえを披露できた人は、少し得意な気分になれるます。たとえ上手くできなくても、次々と楽しめるよう優しく励ましながら進めて下さいます。徐々に気持ちが盛り上がってきたところで、ジャンケンタスキ取りゲーム、シーツ玉入れゲームが行われ、皆が大きな声をあげて、熱中していきます。そして最後には、「ああ、おもしろかった!」という声が上がります。毎日が楽しくないと、継続ができません。良い終わり方が、次の開催への原動力になるでしょう。

教室のしめくくりには、茶話会を持ちます。この時の参加者の笑顔に、私たちスタッフはホッとします。そして、遠路ここまで足をお運びくださる、原口さんに改めて感謝する瞬間です。今後も、参加者の皆さんの体調を気遣いながら、「比良まほろぼの里スリーAセミナー」を長く続けていきたいと思っております。



脳活性化ゲームに 参加して

宮城県仙台市若林区
かすみ町福寿会 副会長

西川節子

平成26年12月21日、老人クラブかすみ町福寿会女性部主宰でサロン(手芸)を予定しておりました。そんな折、町内の後藤正子さんから「NPO法人認知症予防ネット」の福井恵子先生を紹介して戴き、急遽課目を変更し「脳活性化ゲーム」を指導して頂くことになりました。会場の集会場は狭いため、クラブの一部の人々に声をかけました所、当日は天候に恵まれた事もあり、30余名が参集してくれました。

午後1時半より2時間の予定で、最初に畠山福寿会会長の挨拶、福井先生の自己紹介とゲーム進行の説明を頂き、早速ゲームが始まりました。

「みんなで笑って・楽しく!」(Aあかるく Aあたまを使って Aあきらめない)をス



若林福寿会 じゃんけん優勝戦



シーツ玉入れ

ローガンに、グッパ体操、お手玉回し、風船バレー、シーツ玉入れ、ジャンケンゲームなど、次から次へと繰り出す福井先生のユーモア溢れるご指導に、会場は熱気と入れ歯が外れる爆笑に包まれ、寒い会場の中でも汗が滲み、予定していた時間があっという間に過ぎて仕舞いました。

私たちの日常生活の中でも、笑いが少なく、ストレスが多い昨今、30余名が一堂に会し、笑いと喜びを共有出来ることは本当に素晴らしい事で、認知症薬以上に効果が期待できるように感じました。

これを契機に、更にご指導を頂きながら取り入れていければと思っております。

最後に、福井先生には京都からわざわざご来仙頂きました事、スタッフ皆様のご指導に感謝と御礼を申し上げます。

☆町内の後藤正子さんから、ゲームの帰りに「久しぶり、それこそ何年かぶりにお腹の底から笑った! 普段の生活の中ではなかなかあの様に笑う機会が無い、笑う事で認知症が予防出来るなら、こんないいことはない!」とご近所の方が言われたと報告が有りました。

一石二鳥

福島県二本松市
総合地域スポーツクラブ
クラブマネージャー

佐々木久美子

「スポーツから始まる素敵な笑顔」をテーマに、私は子供からお年寄りを対象に楽しく気軽に参加できるプログラム企画、運営、指導の仕事をしています。シニアの皆さんとは水中ウォーキング、軽登山など一緒に活動しています。昨年春に、認知症予防ゲームを知り、地域にも何としてでも取り入れたいと考え、やっとこの1月に脳活性化ゲームプログラムを一回、行わせて頂けました。

1回目12名(内男性3名) 頂いた時間は1時間、自己紹介↓数を数えよう↓グーパー体操↓でんでん虫↓リズム↓どじょうさん。2回目14名(内男性2名) 数を数えよう↓グーパー体操↓でんでん虫↓グーパー体操↓お手玉回し↓ジャンケンゲーム。

お仲間さんは、70才〜83才の元気な方ばかりです。普段からスポーツを楽しんだり、色々なサークルでも活動されている方々でしたので、とても乗りが良く、私も気持ち良く楽しく活動できました。

私のミスを細かくチェックして笑わせてくれたり『こんなに笑って楽しくて、知らぬ間に脳活性化とか認知症予防に繋がってるなんて、一石二鳥だねえ?』と…

まだまだ私自身が、認知症予防やゲームを学ばなきゃいけないことが沢山あるのですが、皆さんにこの様な素敵なプログラムがある事を知ってもらえるよう、こちらから押し売っております。

来月は、社会福祉協議会の方や市保健師



桜草教室 風船バレー

見学者の私達2名も、なんの違和感無く参加。そこには、不思議なほど自然に笑顔と笑い声があふれていました。♪だーれが生徒で先生か みんなで…♪という歌詞がぴったりでした。

桜草での出会い

森ノ宮医療大学看護科教授

大巻悦子

2014年12月、《桜草教室》にお邪魔しました。利用者は、ご本人二人と、その家族一人。参加者は先生以外三人で、計七名。日付けの確認から始まり和やかにスタートしました。

さん達も興味を示してくれ、場所をいただくことができました。また、私の仲間にも脳活性化ゲームに興味のある人がいますので、是非、機会がございましたら先生にお越しいただき指導していただけたらと思っております。

「宮城県気仙沼市で 公民館講座」

運営委員 福井恵子

12月3日小原木公民館講座「認知症予防講座」に呼んで頂きました。

開会前には参加のお仲間さんが全員、集まられ「認知症予防」への関心の高さを感じました。仮設住宅の方も、仮設の自治会長さん「俺、自分の物忘れが気になってな〜」と笑顔で来て下さいました。

いつもの通り、輪になって認知症予防の説明、続いてゲーム開始。お隣の自治会長さん、「俺、そんなに褒められてどうしよう〜」と照れていらつしやるのですが、褒めたところではなかったの、何故だろう?声は掛けました「大きな声が出ましたね!嬉しいです」

何でもない声かけが、褒められたと感じる言葉になるのです。常に気を配り、ちょっとしたことでも「声をかける」のが大切だと感じた瞬間でした。

「認知症予防講座」アンケートから全員の



じゃんけんで、こんなに楽しい〜!

方が◆講座に参加して「とても良かった」に
○◆また認知症予防講座に参加したい「はい」に○◆講座の感想(記述)・歌の合わせたゲームが良かった・大変面白かった・色々な年代の方と交流できて参考になった・身体を動かす機会が無かったの、笑いながら楽しいひとときを過ごすことが出来ました・思いつき笑い事が出来た・楽しく勉強になった
◆講座の内容、認知症予防講座についての意見では、町には高齢者が多いので、ど
の公民館でも予防講座をやって欲しい・一人暮らしの高齢者は笑いが少ないので笑う事・月に1回開催を希望します・介護予防講座・今後もあると良いですネ・今日のような内容が良い、続けて体験したい
地元紙三陸新報には、講座予告、講座後4日に様子をも掲載して頂きました。その中に受講者さんの嬉しいコメント「認知症予防のトレーニングという感覚は無く、おなかの底から笑う事が出来、ストレス発散にもなった。近所の仲間と実践したい」とありました。

「認知症予防ゲームと 出会って」

兵庫県尼崎市
江川 望

私が二十歳の時に亡くなった祖母は、今というアルツハイマー型認知症だったと思います。当時は「ボケた」とか「痴呆」と言われ、介護保険などなく、近所の病院に入院し、一日二万円くらいかかったと保育所の保母をしながら仕事と介護の両立の大変さを母は時々振り返ります。そして、自分もいつかそうなることの不安と、その時家族にける負担を心配し、七十五歳の今日も絵手紙の講師を続け、出来ることは自分でし、指先頭を使って過ごしています。

私は小規模デイサービスで働いているのですが、利用者様の中にもアルツハイマー型認知症の方がおられます。その七十歳代の女性は笑顔も多く、快活な口調で得意な手芸や料理をデイサービス利用中にしておられました(昼食を他の利用者様と一緒に作り、スタッフも一緒に同じテーブルで食べます)。歩くことが大好きで、私は、この方と二人で笑いヨガ教室、ミュージカルや音楽鑑賞、散歩などによく行きました(今でも笑いヨガは月に一回参加)。



桜草教室 太鼓合奏

しかし、利用して二年目頃から表情が硬くなり、何をしても面倒くさがるようになり、していた作業をあきらめて投げ出す、又は取り組まなくなりました。私たちスタッフは、どう声かけしたら意欲がわくのか、興味が持てるのか? 何でもいから楽しく過ごして頂くことは出来ないかと思ひ悩む毎日でした。

昨年、笑いヨガを通じて『脳活性化ゲームのリーダー養成講座』に参加させていただいて、認知症の食い止めと、日常生活の引き戻しにはこれしかない! と大きな衝撃を受けました。

『Aあかるく Aあたまを使って Aあきらめない』これをとにかく実践していこう! と思いました。そして、忘れてはならないのが、『優しさのシャワー』です。一緒に笑う、タッチをする、抱き合う、たくさんほめる。介護施設や在宅介護で今すぐ誰にでもできる、でも一番大切なことだと思っております。

福井先生のご自宅でされている「脳活性化桜草教室」にも12月に参加させていただきました。そこでアルツハイマー型認知症の方に出会いましたが、笑顔で活気に満ち溢れているその方の表情に、効果を強く実感しました。デイサービスや公民館で人数を集めてするのが良いのかと思っていました。在宅でも、少数でも実践できることがわかりました。

デイサービスでは片麻痺の方や、みんなと同じことをするのが苦手な方、耳があまり聴こえない方がいて「みんな一緒に」とはいかないのが現状です。みんな一緒にではなくても、1対1でもできることがあるのかな。それを横でやっている「私も」と入ってきて下さる方がいる流れから始めてもいいのかな、と思いました。

それには、私がつもつとこの認知症予防を学んでいく必要があると考えています。

茨城県取手・南相馬・ 双葉浜通りの集い

この集いは、取手市周辺にお住いの、福島県南相馬・双葉浜通りからの原発事故被災者の集いです。

大広間で畳敷きに大きな輪になって頂き、膝つき合わせての「脳活性化ゲーム」。男性12名、女性9名、5歳児ひとりの輪になりました。男性はリタイヤ組がほとんどで、何が始まるのかと興味深々。男性が多いゲームでは、女性のように大騒ぎにはならず、静かな始まりでした!

しかし、どんどん和やかに「わっはっは」と豪快な笑い声が響きます。頭文字ゲームでは、「あ」のつく言葉を順に言って貰い、2周廻りました。5歳の男児、笑顔で嫌がらずに「あき」、「あにき」となかなか

渋い言葉が出て、大人たちから大拍手でした。認知症予防の話しながらのゲームでしたので、「医療系の仕事をしていたので、貴方の話には納得でした」「じゃんけんで、リボンが有るだけで、この盛り上がり方!」「カラオケ教室で、このゲームもやります!」

まだまだ終息しない原発事故、帰宅できない方々、もうすぐ帰宅解除の方、4月には南相馬市に帰り「みんな早く帰ってこいよ」と盛り上げた



負けたあ〜でも この笑顔

事務局からのご案内

会員募集

私たちは「みんなの認知症予防ゲーム」認知症予防法の全国津々浦々への拡大を願い、日々活動を続けています。ご賛同下さる方は、ぜひ仲間となり、会員となって応援してください。詳しくは一頁上段記載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

編集室より

“優しさの 心で包む 認知症” (お仲間さん作)
梅の花の香りが、春の暖かさと呼んでいます。1月17日には阪神淡路大震災の20年、3月11日には東日本大震災・津波・原発事故から4年経ちます。防災訓練なども行われ「備えあれば憂いなし」。それは「認知症予防」にも通じます。活動報告や今後の予定が、ページからはみ出す勢いです。寄稿して頂きました原稿は、身を切る思いで縮小させて頂いています。申し訳ございません。これからもご支援下さいますように。(福井恵子)

- 11月24日～ 京都市下京区 / ひとまち交流館 / 京都ボラ協 / 3回
- 11月27日 兵庫県丹波市 / 丹波市介護保険課
- 11月29日・30日 神奈川県小田原市 / 梅の里センター
- 12月6日 京都府南丹市 / 八木町脳トレネット
- 12月8日・9日 沖縄県沖縄市 / 農研研修所 / JAおきなわ女性部
- 12月21日 京都府長岡京市 / 長岡京市 / 聴覚言語障がい者学級
- 1月13日～ 滋賀県日野町 / 日野町社会福祉協議会 / 9回
- 1月16日 京都府南丹市 / はぎの里小規模多機能部会職員研修
- 1月18日 兵庫県川西市 / 楽譜をかく会
- 1月18日 京都府福知山市 / 福知山市認知症予防の会
- 1月24日 京都市下京区 / 京都ボランティア協会
- 1月27日 三重県松阪市 / 松阪市第1地域包括

【イベント・セミナー等】

- 11月2日 京都府宇治市 / 2014宇治福祉まつり / 宇治市社協
- 11月3日 京都市南区 / 京都テルサ / ヒューマンフェスタ
- 11月27日 京都府宇治市 / ゆうゆうの里 / フィンランドセミナー
- 11月29日 京都市伏見区 / 醍醐いきいきフェスタ
- 12月6・7日 京都府宇治市 / あさぎりふえすた
- 12月13日 京都府宇治市 / うじ安心館 / 一茶んフェスタ
- 12月23日 京都府城陽市 / やましろ地域交流フェスティバル

今後の予定 (15年2月・3月)

【講演】

- 2月11日 広島県広島市 / 広島笑いヨガ
- 2月22日 山口県山口市 / ワイワイ山ヨラフタークラブ
- 2月25日 滋賀県草津市 / 志津南市民センター
- 2月28日 京都市中京区 / ハートピア京都 / 中京区社協 すこやかサロン
- 3月7日 京都府宇治市 / 西小倉地域福祉センター登録団体交流会
- 3月12日 大阪府大阪市 / ホテル日航大阪 / パイロットクラブ
- 3月25日 京都府京田辺市 / 老人福祉センターあんあん宝生苑

【教室・サロン】

- 2月2日～ 京都府宇治市 / とんがり山のでっぺんDE(毎第1月曜日)
- 2月5日～ 京都市右京区 / 京北 / 山本クリニック(毎木曜20回連続)
- 2月7日～ 兵庫県川西市 / 認知症予防ケアグループきらら(毎第1土曜日)
- 2月8日～ 滋賀県大津市 / 比良里山まほろば教室(月1回)
- 2月9日～ 京都府八幡市 / 福井家 / 京阪近隣高齢者(毎第1・第4月曜日)
- 2月9日～ 京都府宇治市 / 介護者ふあみりいの会同窓会(月1回)
- 2月10日～ 京都府城陽市 / 南部コミセン / まごころ城陽 / 4回
- 2月10日～ 大阪府大阪市 / 旭区地域包括支援センター / 2回
- 2月13日～ 京都市右京区 / 西院デイサービスセンター(月1回)
- 2月13日～ 京都府宇治田原町 / NYBネットふれあい / (月1回)
- 2月14日～ 京都市北区 / 鳳徳会館 / サロンみんなでいきいき(月2回)
- 2月15日～ 京都府宇治市 / 菟道・宇治明星園養護老人ホーム教室(月1回)
- 2月16日～ 京都府城陽市 / 西部デイサービスセンター(月1回)
- 2月16日～ 京都府八幡市 / 吉井松里 / ふれあいサロン(毎第3月曜日)
- 2月18日 京都府井出町 / 賀泉苑 / ふれあいカフェ
- 2月19日 京都府宇治市 / すまいる西小倉
- 2月20日～ 京都市山科区 / ウィズフィール京都 / 健康教室(月1回)
- 2月20日 京都府城陽市 / まごころ城陽 / 3回
- 2月22日 京都府城陽市 / 福祉ふれあいまつり城陽
- 2月23日 京都府宇治市 / NTT光ふれあいサロン
- 2月24日～ 京都府井手町 / 玉泉苑 / ほのほのカフェプラス(月1回)
- 2月25日～ 京都府八幡市 / 美濃山幸水ふれあいサロン(月1回)
- 2月25日 京都府京田辺市 / 多々羅集会所 / ふれあいサロン
- 2月26日～ 京都府宇治市 / 北宇治地域包括支援センター(月1回)
- 2月26日 京都府宇治市 / 明星町助け合い委員会
- 2月27日～ 京都市中京区 / 壬生老人いこいの家 / 脳トレ教室(月1回)
- 3月7日 京都府宇治市 / 平盛学区福祉委員会
- 3月10日～ 三重県松阪 / 地域包括支援センター / 2回
- 3月12日 京都府京田辺市 / 初期認知症対応型オレンジカフェ

【講習会など】

- 2月3日～ 滋賀県日野町 / 日野町社会協議会 / 4回
- 2月13日 京都府宇治田原町 / 奥山田福祉委員会 / 奥山田福祉委員研修会
- 2月17日 三重県松阪市 / 松阪市第1地域包括
- 3月14日・15日 愛知県名古屋 / 名古屋南陽交流プラザ
- 3月28日・29日 大阪府大阪市 / 大阪市市民交流センターあさひ西

【提言】

- 2月13日 京都市中京区 / 朱八小学校 / 朱八学区社協役員会

活動報告 (14年10月1日～15年1月31日)

【講演】

- 10月4日 京都府八幡市 / 八幡ロータリークラブ
- 10月4日 鳥取県米子市 / 認知症の人と家族の会
- 10月5日 京都府宇治田原町 / 長山ふれあいサロン
- 10月14日 京都府精華町 / 元気塾
- 10月15日 福島県南相馬市 / 寺内第一仮設住宅脳活性化サロン
- 10月21日 京都府宇治田原町 / 愛まふれあいサロン
- 11月6日 京都府長岡京市 / 女性の船・乙訓支部
- 11月7日 兵庫県宝塚市 / 老人福祉センター宝塚フレミラ
- 11月11日 兵庫県神戸市 / NPOふれあい / 勤労会館サンパル
- 11月13日 神奈川県横浜市 / 横浜市釜利谷 / 地域包括支援センター
- 11月21日 宮城県仙台市 / 仙台若林区かすみ町寿寿会
- 11月24日 北海道弟子屈町 / 弟子屈町更生保護女性会
- 11月26日 京都府八幡市 / JA八幡女性部
- 11月26日 京都市西京区 / ホテル京都エミナース / 洛西 いのち大学
- 11月26日 宮城県多賀城市 / 社協 / 「サロンDE東」大代東集会所
- 11月26日 宮城県多賀城市 / 山王 / デイサービス「みんなの家」
- 11月27日 宮城県塩釜市 / デイサービス「緑側カフェら」
- 12月3日 宮城県気仙沼市 / 唐桑小原木公民館講座
- 12月6日 京都府南丹市 / 八木町脳トレネット
- 12月25日 神奈川県横浜市 / 横浜市野七里地域ケアプラザ
- 12月25日 京都府京田辺市 / 初期認知症対応型オレンジカフェ
- 1月18日 三重県松阪市 / 松阪市社協福祉のまちづくり課
- 1月18日 京都府福知山市 / 福知山市認知症予防の会
- 1月19日 奈良県大和郡山 / かいご職人工房 / セミナー
- 1月21日 大阪府吹田市 / リハセラピーほっとや
- 1月25日 大阪府八尾市 / 東山本新町会館 / 脳活性化プログラム

【教室・サロン】

- 10月3日～ 京都府城陽市 / フレンドルーム / 近隣高齢者 / 4回
- 10月4日～ 兵庫県川西市 / 認知症予防ケアグループきらら / 2回
- 10月8日～ 京都府木津川市 / 木津川台ゆ・ゆ・クラブ / 4回
- 10月10日～ 京都市右京区 / 京都市西院デイサービスセンター / 4回
- 10月11日～ 京都市北区 / 鳳徳会館 / サロンみんなでいきいき / 8回
- 10月13日～ 京都府八幡市 / 福井家 / 京阪近隣高齢者 / 8回
- 10月13日～ 京都府宇治市 / とんがり山のでっぺんDE / 4回
- 10月13日～ 滋賀県大津市 / 比良里山 / まほろば / 3回
- 10月15日～ 京都府城陽市 / 陽東苑 / 認知症予防教室 / 4回
- 10月17日～ 宮城県仙台市 / 若林区 / 七郷中央公園仮設住宅 / 2回
- 10月17日～ 京都市山科区 / ウィズフィール京都 / 健康教室 / 4回
- 10月18日 京都府宇治市 / 平盛学区福祉委員会
- 10月19日～ 京都府宇治市 / 菟道・宇治明星園 / 養護老人ホーム教室 / 4回
- 10月20日～ 京都府城陽市 / 西部デイサービスセンター / 4回
- 10月20日～ 京都府八幡市 / 吉井松里ふれあいサロン / 3回
- 10月23日～ 京都府宇治市 / 北宇治地域包括支援センター / 4回
- 10月24日～ 京都市中京区 / 壬生老人いこいの家 / 脳トレ教室 / 4回
- 10月26日 京都府宇治田原町 / 大道寺サロン / 地域包括支援センター
- 10月28日～ 京都府井出町 / 玉泉苑 / ほのほのカフェがらす / 4回
- 10月29日～ 京都府八幡市 / 美濃山幸水ふれあいサロン / 3回
- 10月30日～ 京都府宇治市 / 明星町助け合い委員会 / 4回
- 10月31日～ 京都府城陽市 / 陽和苑 / 物忘れ予防教室 / 4回
- 11月10日 京都府宇治市 / 介護者ふあみりいの会同窓会
- 12月4日 宮城県気仙沼市 / 旧唐桑小学校仮設住宅
- 12月17日 京都府井出町 / 賀泉苑 / ふれあいカフェ
- 12月19日～ 京都府城陽市 / 東部コミセン / ハイランド南 / 2回
- 12月19日 京都府宇治田原町 / NYBネットふれあいサポート
- 1月18日 三重県松阪市 / 松阪市社協福祉のまちづくり課
- 1月21日 大阪府吹田市 / リハセラピーほっとや
- 1月29日 京都府宇治市 / NTT光ふれあいサロン
- 1月30日 京都市北区 / 元町学区社協 / 火曜サロン

【講習会】

- 10月6日・23日 京都府京田辺市 / 京田辺市社会福祉協議会
- 10月9日・23日 兵庫県川西市 / 多田公民館養成講座
- 10月11日・12日 岐阜県各務原市 / NPOだいいじょうぶ
- 10月18日・19日 宮城県仙台市 / 仙台伊藤塾第2回目
- 10月19日～ 京都府宇治市 / 青い鳥養成講座 / 4回
- 10月25日・26日 広島県広島市 / 広島県健康福祉センター
- 10月30日 神奈川県小田原市 / ルビーホーム職員・薬剤師・医師
- 11月18日・28日 岐阜県各務原市 / NPOだいいじょうぶ
- 11月5日・21日 京都府長岡京市 / 初級編 / 社協・地域包括支援センター
- 11月6日・7日 兵庫県姫路市 / 長寿課地域包括支援センター
- 11月14日・18日 兵庫県神戸市 / NPOふれあい / 勤労会館サンパル
- 11月15日・16日 山口県下関市 / 下関市社会福祉協議会
- 11月15日・16日 大阪府大阪市 / 大阪市民交流センターあさひ西
- 11月24日・25日 北海道弟子屈町 / 北海道弟子屈町更生保護女性会