

特定非営利活動法人 認知症予防ネット通信



フレイル予防Ⅱ認知症予防

理事長 平田 研一

新型コロナウイルスによるパンデミック（地理的に広い範囲の世界的流行および非常に多くの数の感染者や患者を発生する流行を意味する）や、これまで経験したことのないような大雨と心配の種は尽きませんが、いかがお過ごしでしょうか？

東京オリンピック・パラリンピックが7月23日に開会式を迎えました。1964年開催の東京オリンピックの際は、テレビの前に正座して日本選手を一生懸命応援していたことを憶えています。残念ながらコロナ禍で開催される今回の東京オリ・パラは手放しには喜べません。ワクチン接種が終わった方も気を緩めることなく今まで以上に感染

対策に努めてテレビやインターネットの前で応援していただきたいと思いません。

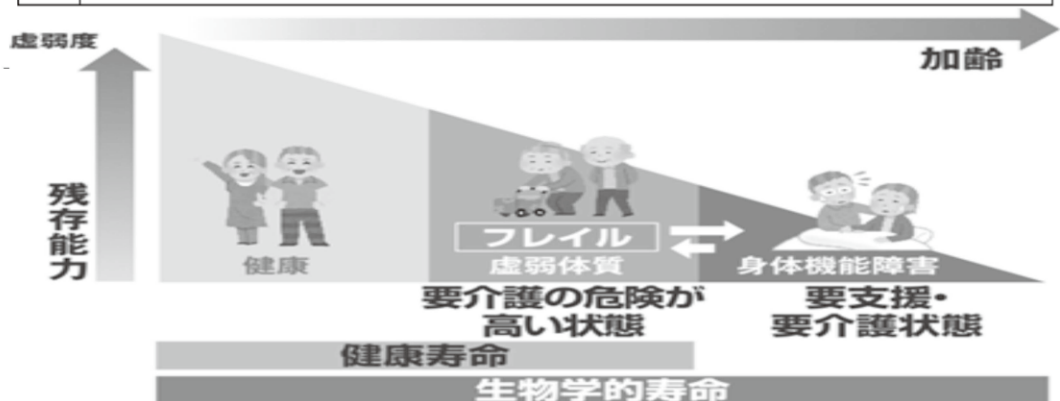
新型コロナウイルスがキツカケではありませんが、皆さんと情報を共有したいことの一つが、「フレイル予防」です。フレイル(Frailty)とは、健康と要介護状態の間に位置して、身体機能や認知機能が加齢により衰えた状態のことをいいます。フレイルはそのまま進行が続けば介護が必要な状態となりますが、適切な介入があれば健康に戻る可能性もあり、早めにその衰えに気づくことが重要とされています。

今回ご紹介するのは、東京大学高齢社会総合研究機構が考案した栄養状態や運動習慣、社会性を評価できる「フレイルチェック（イレブンチェック）」です。

※4、8、11の項目で「はい」、それ以外の項目で「いいえ」がついた数が多いほど、フレイルの可能性が高くなります。体重が減っていないか、おいしくモノが食べられないか、疲れやすくなるか、倒れるなど、フレイルチエック。

ご自身のフレイルチェックをしてみましょう

栄養	1. 同年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけていますか
	2. 野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか
口腔	3. 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか
	4. お茶や汁物でむせることがありますか
運動	5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか
社会性	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか
	9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか
	10. 活気にあふれていますか
	11. 何よりも、物忘れが気になりますか



54号

2021年8月10日

編集・発行

NPO法人
認知症予防ネット
〒611-0002
京都府宇治市木幡
南山15-200

電話
080-3851-8199

Fax
0774-33-8199

Email
n.yobo.200409

@gmail.com
ホームページ
<https://www.n-yobo.net/>

2021年度総会報告

今年度の総会は新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の為、最少人数で開催をし、会員の皆様には事前に審議事項及び資料をご覧の上、書面表決・委任状でご参加いただく予定でした。しかし新型コロナウイルス感染症に関する緊急事態宣言の延長で、予定していた会場が使用できなくなり、急遽、オンライン（Zoom）に切り替えて開催いたしました。現在、理事会もオンライン（Zoom）開催を基本としているのでオンラインで行うことに大きな問題はなかったのですが、最初から準備しておけば、希望する多くの会員も一緒に参加できたと反省しています。

5議案共ご承認を頂きましたが、コロナ禍により多くの事業が中止・延期となり少し寂しい報告となりました。その影響は会員数減少という形にも表れています。社会的責任を果たすための赤字覚悟の自主事業が減ったことと棚卸をしっかりと実施できたことで、2020年度決算は久しぶりの黒字となりました。役員改選を迎えた中村さんと佐々木さんも揃って再選となり、2021年度も同じメンバーで仲良く頑張ってもらいます。

1. 認知症予防の啓発・広報事業

- ・新型コロナウイルス感染症拡大（以下、「新型コロナ」と表す。）により、上半期は活動を休止及び自粛したことに伴い「認知症予防ネット通信」は、年2回の発行に留まった。
- ・当法人ホームページを一新し、「みんなの認知症予防ゲーム」の動画を掲載するなど発信力強化を図った。
- ・「みんなの認知症予防ゲーム テキスト」の改訂版を発刊した。
- ・従来参加してきた各種イベントは、新型コロナの影響でほとんど中止となったが、唯一開催された「秋のOne Day Special（KBS京都主催）」において広報活動を行うことができた。

2. 提言活動

- ・新型コロナの影響もあって、目立った活動はできなかった。

3. 講師派遣事業

- ・7月から活動再開し、自治体・社会福祉協議会等や各地の要請に応じ、講師並びにゲームリーダーを派遣した。

4. 学会関係

- ・2020年10月23日～25日開催予定であった「日本認知症予防学会学術集会」が新型コロナの影響で、2021年6月24日～26日に延期となった。

5. 自主教室・自主講座の開催

- ・中村都子理事によるKBSカルチャーセンターでのリーダー養成講座の開催。
- ・コロナ禍ではあったが、全国リーダー研修・講習会を11月21日に開催した。

6. 運営委員会

- ・この数年、運営委員確保が難しい状況が続いており、委員会の位置づけも曖昧であったことから、理事会で協議の結果、運営委員会は解散することにした。

7. 理事会（理事5人・監事1名）

- ・隔月開催を基本としているが、上半期は新型コロナの影響で活動休止としたため理事会も開催しなかったが、7月の活動再開後はZoomを活用したオンライン理事会で当法人の各種事業の検証や実施に向けての具体的な協議を行ってきた。

8. 認定講師審査会

- ・新型コロナの影響で「認定講師養成講座」並びに「認定講師資格審査会」は開催できなかった。
- ・当NPO法人認定講師15人は、各地で様々な活動を展開中。
（東京都1人、新潟県1人、愛知県1人、岐阜県1人、滋賀県4人、京都府3人、和歌山県1人、山口県1人、大分県1人、熊本県1人）

※認定講師の更新に必要な単位取得については、新型コロナの状況を鑑み、1年間の延長とした。

議案 第2・4号 2020年度事決算及び2021年度予算

収入の部						単位:円	
科 目	2020年度予算額	2020年度決算額	対予算比	2021年度予算額	対前年度決算比	備 考	
年 会 費	648,000	586,000	-62,000	582,000	-4,000	正会員67名、賛助会員65名、団体1	
入 会 金	10,000	2,000	-8,000	2,000	0	正会員1名	
小 計	658,000	588,000	-70,000	584,000	-4,000		
事業収入	認知症予防の啓発・広報	10,000	0	-10,000	0	(次年度より科目を立てない)	
	教室開催の提言(教室事業費)	10,000	0	-10,000	0	(次年度より科目を立てない)	
	講師派遣謝礼	700,000	635,770	-64,230	700,000	64,230	
	講演会等の開催	100,000	48,000	-52,000	50,000	2,000	全国研修大会
	その他必要な事業	600,000	475,992	-124,008	400,000	-75,992	教材販売事業
小 計	1,420,000	1,159,762	-260,238	1,150,000	-9,762		
寄付金	50,000	11,900	-38,100	30,000	18,100		
受取助成金	400,000	400,000	0	0	-400,000	(今年度は予定なし)	
小 計	50,000	411,900	361,900	30,000	18,100		
雑収入	10,000	0	-10,000	10,000	10,000		
預金利息	20	16	-4	20	-4		
小 計	10,020	16	-10,004	10,020	9,996		
A. 当期収入合計	2,138,020	2,159,678	21,658	1,774,020	-385,658		
前期より繰越金	2,356,546	2,466,385	109,839	2,691,555	225,170	棚卸資産(288,587→879,100)	
B. 収入合計	4,494,566	4,626,063	131,497	4,465,575	-160,488		

支出の部							
科 目	2020年度予算額	2020年度決算額	対予算増減	2021年度予算額	対前年度決算増減	備 考	
事業費	人件費	600,000	155,850	-444,150	200,000	44,150	
	認知症予防の啓発・広報	1,000,000	929,430	-70,570	300,000	-629,430	HP・動画、テキスト作成他
	教室開催の提言						教材作成
	講師派遣(交通費他)	400,000	119,174	-280,826	360,000	240,826	
	講演会等の開催	50,000	70,500	20,500	80,000	9,500	全国研修大会
	その他法人の目的を達成するために必要な事業	600,000	329,473	-270,527	360,000	30,527	通信印刷、発送
	消耗品・雑費	30,000	6,831	-23,169	12,000	5,169	
小 計	2,680,000	1,611,258	-1,068,742	1,312,000	-299,258		
管理費	人件費	150,000	58,800	-91,200	100,000	41,200	
	外注費(含む事務委託費)	600,000	240,000	-360,000	240,000	0	
	通信・運搬費	100,000	13,797	-86,203	24,000	10,203	携帯電話
	消耗品・雑費	12,000	110	-11,890	12,000	11,890	
	その他	20,000	10,543	-9,457	12,000	1,457	支払手数料など
小 計	882,000	323,250	-558,750	388,000	64,750		
C. 当期支出合計	3,562,000	1,934,508	-1,627,492	1,700,000	-234,508		
D. 当期収支差額 (A-C)	-1,423,980	225,170	1,649,150	74,020	-151,150	棚卸資産(288,587→879,100)	
次期繰越金	932,566	2,691,555	1,758,989	2,765,575	74,020		

会計監査報告

2020年度、特定非営利活動法人 認知症予防ネットの会計監査にあたり、収入支出に伴う関係諸帳簿を慎重に監査した結果、いずれも正確かつ適正であることを認めます。

2021年5月10日

特定非営利活動法人 認知症予防ネット

理事長 平田 研一



特定非営利活動法人 認知症予防ネット

監事 木原 由佳里



議案 第3号 2021年度事業計画

1. 認知症予防の啓発・広報事業

- ・当法人の重要な事業のひとつ、昨年度2回に留まった「認知症予防ネット通信」の発行を今年度は従来通り4回の発行を目指す。
 - ・ホームページはデザインを一新したがタイムリーな情報提供の点で課題が残り、一層の充実を図る。
 - ・昨年度、発刊した「みんなの認知症予防ゲーム テキスト」の販売促進を図る。
 - ・ポストコロナを意識しつつ従来参加してきた各種イベントへの参加・参画は、趣旨・内容を精査し無理のない範囲の協力を留める。
- ※「提言活動」は別項目にしていたが、今後、啓発・広報事業の一環として取り組むことにする。

2. 講師派遣事業

- ・新型コロナの状況によるが、自治体・社会福祉協議会等や各地の要請に応じ講師並びにゲームリーダーの派遣を積極的に行うと同時に講師育成にも努める。

3. 学会関係

- ・新型コロナの状況によるが、昨年延期となった、日本認知症予防学会学術集会（2021年6月24日～26日）への参加を予定している。

4. 自主教室・自主講座の開催

- ・中村都子理事によるKBSカルチャーセンターでのリーダー養成講座を開催予定。
- ・「みんなの認知症予防ゲーム」全国リーダー研修・交流会を11月27日に開催予定。

5. 理事会（理事5人・監事1名）

- ・隔月開催を基本としているが、時間・場所に制限の少ないZoomを使ったオンライン会議に慣れたこともあり開催頻度を増やし議論の場としての機能強化を図る。具体的には、当法人の各種事業の検証や実施に向けての具体的な協議をタイムリーに行う。

6. 認定講師審査会

- ・2年振りに「認定講師養成講座」並びに「認定講師資格審査会」を総会の開催日程と合わせ、5月22日・23日に実施予定。なお、認定講師15人は、各地で様々な活動を展開中。
（東京都1人、新潟県1人、愛知県1人、岐阜県1人、滋賀県4人、京都府3人、和歌山県1人、山口県1人、大分県1人、熊本県1人）
- ※認定講師の更新に必要な単位取得については、新型コロナの状況を鑑み、1年間の延長とする。

以上

議案 第5号 役員の再任

《再任の役員》

2021年6月30日満了 7月1日再任 中村 都子 理事

2021年6月30日満了 7月1日再任 佐々木典子 理事

以上

《参考：今回改選対象外の理事並びに監事》

平田 研 一 理事 <任期：2022年6月30日>

横川 ひとみ 理事 <任期：2022年6月30日>

木原 由佳里 監事 <任期：2022年6月30日>



スズメの学校は昨年4月に休校、そして10月閉校としました。そのため認知症など無かったようになつておられた方が、鏡に映る自分（母）も分からないような状態になられたので何時も同行しておられた長女の方が文章に纏めて下さいました。2014年から2021年の7年間の変化です。

京都市 田村宣子さん

母の変貌

二〇一四年五月二十一日

結論から言いつつ

*スリーAに出会って、明るくなった。否定的な言動が、マイナス思考が、顕著になくなった。素直に私たちが娘、息子、お嫁さんの話を聞くようになった。そう言う肯定スイッチの入る事が早くなった。というところでしょうか。

もう大分前から部屋を片付けられない、同じ事を何回も言う。物に執着する、捨てられないという認知症お決まりの症状にどう対応していいのか家族はイライラしたり、なんとかしたいと思つていたのですが、本人がボケ無いように体操したり、

散歩したり買い物行つて自分のことは自分でして、できあいの物は買わずにお料理もしてる、病院なんてとんでもない。と。とりつく島もない状態でした。

その気にさせるのに二時間程かけて外堀から話しかけ、本題へ。なんとお説得というか、納得するも直ぐに否定に入る。そんな日々でよつやく病院で薬を貰つようになり、そして義父のケアマネさんに母のケアマネになつて貰うことが出来、どうしていけばよいか、母への関わり方を教えて欲しいとお願ひした所、認知症予防ネットの会報誌を頂きました。

会報誌で自宅近くに認知症予防教室があることを知り、強々思うことは出会いを生むのか、見ず知らずの者からの突然の電話に非常に親切に対応していただき、「スズメの学校」に行く事になりました。

母は、今思い起こせば私を知る限り、自分から新しく行く様なタイプではなかったのでは？そう思うと、「スズメの学校」に行く事を言うても拒否されるのは容易に想像出来たので、自分（母）の為ではなく娘が行きたいから、年寄が集まる場所で、

一緒に行かないとダメだからお願ひしてきて！と、言うほうが行かせる事が出来るのでは？と考え、最初の一回目はなんとか同意に成功するも、実際にその場に身を置くと小声で、「こんなところ一番嫌いなところや。今度からは来いひんで」と言いました。

しかし時間が経つにつれ、楽しそうに声をたてて笑い、最後のお茶の時間では桜の花の和菓子に「わー久しぶりの和菓子やなー」と、歓喜の声をあげ、お抹茶もおかわりし、帰りの車中では私が（義父の介護で家を出る事が中々難しいのを氣遣つて）「出掛ける口実になるのなら自分をだしに使用しても良い、これからも行くよ。楽しかったしなー」と、いつてくれました。

そして私は、母の前向きな思考や、笑う母を久しぶりに見ました。スズメの学校の方々に、母の否定的な言動や間違えても笑い飛ばしてしまつ、など笑いに変える事の大切さを学びました。漢字、トリルの「間違えてもよい」といつ言葉に、「否定しない」といつ言葉に、あ！そうなんだ。と気付かされました。（それは解つていても行つのは難しいですが）

一回目以降は、学校帰りの高校生のように寄り道をし、何時もなら購買意欲など皆無だったのに、服でも買おうかな。とか、出た時くらい出来合いのもの、おかずを買つて帰る。と前向きな母に。それでも、学校に行つて何日か経つと、また否定的に傾くのですが、。

デイケアの様なお所は大嫌い！と言っていた母が、知らない人はつかりが集まつてる所へ行くのも必要やな。お年寄りの行く所つて言つてたけど、自分も年寄りなんやからなー！と、出掛ける事に肯定的になつたのです。

スズメの学校の皆様には快く迎え入れて頂き、また、楽しい時間を体感させて頂ける場を提供していただき、わたしだけではなく、家族一同母の変貌に驚き、そして本当に良かった。感謝して



いる。ということ。最後に付け加えて頂きます。

スズメの学校閉校後

二〇二一年五月二十八日

新型コロナも漸く希望の兆しが見え、来年の今頃には長い閉塞的な状況から抜け出せるのだろうかと思ひ始めて、この一年半は日常の大きな変化が母にとつては認知症を大きく進ませるきっかけになつたのだな。と感じます。

スズメの学校に通い始めた頃の毎水曜日は、自分の娘が同居の義父の介護の息抜きに出掛ける口実作りの為だから仕方なしに付き合つている。と、思つていたようでした。何回か通つうち、楽しくて、付き合つてはいるが、毎回違う人（メンバーは大体同じ）とお話したり笑つ事、体を動かす事は楽しいと言ひ、私が行けば靴を持ち、「すずめやなー、いそいそと車に乗り込むのでした。毎回十人前後の教室での楽しい会話、夢の旅行やおやつ（の時間。特にソーポール入れは毎回此方が疲れほどの白熱戦1、2週間

お休みしても始まれば思い出し、中でもグー・チョコキ・パーやデンデン虫、お猿のかごや等のリズムゲームは体が憶えているようでした。□□ナイルスがいよいよ京都にも身近に感じられる様になつた2020年4月第1週をもつてお休みとなり、周辺状況、社会情勢を鑑み流れ解散を余儀なくされました。残念でもありましたが、当時は然もありません。と言つ想いを深く感じておりました。

現在母は、週6日朝から夕方迄デイサービス。同居家族以外との接触はなるべく避けて欲しいと言つ施設側からの申し出により稀にしか会えず、一時期、眼の擦り過ぎから網膜断裂を起こし、入院手術。現在も目薬は欠かせません。度々説明し理解するも直ぐに忘れる為、眼がおかしくなつてからの行動制限、生活制限、何故病院に行かねばならないのか。目薬点さねばならぬのか。眼を触つてはいけない、検査の為の来院、2度の転院、長い待ち時間。全てが納得いかず母の気持ちには日毎に荒んでいきます。た。何カ月も経ち、手術をする頃には、一度気持ちが昂ると抑えられず、暴言を吐き家に帰る。（自分の家です）



楽しく輪投げで遊んでおられる様子
（ゲームのメニューではありません）

網膜断裂の件もあり、介護2だった母は、介護4となりました。スズメの学校に通って、笑い、ジャンジャン跳ねて手を叩き嬉々としていた母はもう見られませんが、まだ教室が続いていたら、引籠らずに過ごせてもう少し穏やかな日々だったのかも。とは欲張りな思いでしょうか。

今は落ち着き、感情の起伏は平坦になり、より認知症が進んだ事により、急激に自分は誰か、私達は誰か、と言つ理解力はかなり失われ、私は誰々です。を、自己紹介してから話を始めると「判っているよ」と反応してくれますが、ありがと

う、お世話になって、と言う他人行儀な言葉に胸が詰まります。

昨夏、曾孫が生まれ生後2カ月頃に対面した時は、終始笑顔が絶えず、抱き、手を振り、話し掛けたりしておりました。今でも曾孫の動画を見せると集中して見、動画に声を掛けているので「微笑みが出る事」を一つ増やせて良かったと思っています。

*ゲーム名変更前からの参加者のため原稿のまま

2020年度 貸借対照表 2021/3/31

科目	金額(単位:円)	
I 資産の部		
1 流動資産		
現金	0	
預金	2,139,479	
仮払金	0	
前払金	0	
商品	879,100	
流動資産合計		3,018,579
2 固定資産		
什器備品	0	
固定資産合計		0
資産合計		3,018,579
II 負債の部		
1 流動負債		
預り金	0	
仮受金	0	
前受金	34,800	
未払金	86,060	
流動負債合計		120,860
負債合計		120,860
III 正味財産の部		
前期繰越正味財産	1,875,872	
当期正味財産増加額	1,021,847	
正味財産合計		2,897,719
負債及び正味財産合計		3,018,579

2021年度 貸借対照表

（活動計算書及び財産目録はHPでご確認ください）



インフォメーション(お知らせ)

第6回「みんなの認知症予防ゲーム」

全国リーダー研修・交流会(予定)

2021年11月27日(土)午前10時～午後4時

会場 西本願寺聞法(もんぼう)会館



認定講師養成講座及び第8回認定講師資格審査会の開催報告

コロナ禍の影響で開催日時が変更になったため当初予定していた会場「ゆめりあ・うじ」を確保出来ず宇治市生涯学習センターに変更して開催いたしました。ご参加いただいた、受講生の皆さまには大変なご迷惑をお掛けして誠に申し訳ございませんでした。

審査会等の詳しい報告は次号に掲載いたします。

変更後の開催日：7月3日・4日

変更後の会場：宇治市生涯学習センター

実技指導審査の様子



NPO法人認知症予防ネット 会員募集のご案内

当法人の活動は会員の皆さまの会費と寄付によって支えられています。

ご協力とご支援をよろしくお願ひいたします。

正会員 入会金：2,000円、年会費：6,000円

賛助会員 入会金：1,000円、年会費：2,400円

振込先 ゆうちよ銀行「00900-1-223642」

人気の安心バッチ



高林実結樹の徒然草

その四 「ケアハウス暮らし」

昨春入居した定員50人のケアハウス、漢字で書くと「軽費老人ホーム」です。懐が軽くてもOKという感謝が第一。

隣の山には巨大な老人マンションが建っていて、旭を隠しているのが、難点の一つ。住所は「鍋倉山」、神聖な水源地「嘗」が幾つもある…、を意味しています。宇治川支流の白川の水源の山、秋には濃い霧の発生が見られる名所だそうです…、プラスの第一。

全室個室で、二人部屋もあります。各室にナースコールも設置され、SOSには施設職員の親身な対応で本心から安心できると、私自身が目眩で2日間絶食安静しての実感…、プラスの第二。

見ものはナント言っても老人50人という人間模様…。平均年齢の推測は不可能。腰が屈んで手押し車に頼っている人。杖が離せない人。車椅子の人。円背で背中に猫を2匹くらい背負って居るかのような、しかし意気軒昂な人。毎日、着替えて

食堂に出てくるファッションモデルのような女性…

最高の見ものは喧嘩の仲裁！うっかり衝突しつづになつたが女性は気づかず行き過ぎる。車椅子の男性が「謝れ」と怒髪天を突く形相。周囲が固唾を呑んだ時に別の女性が一喝！「あんまりやめなさい、辛抱しなさい」「あーお！お！は敬語。【】は「辛抱しなされませ」の略語です。

京都弁・子育て母さんの「迫力！「参つたな」というような破顔一笑、「【】顔になつた男性も偉い！」感動しました。

