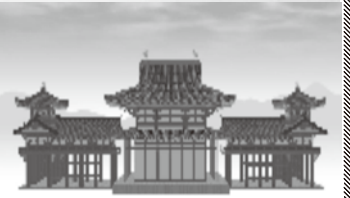


特定非営利活動法人

認知症予防ネット通信



新年のご挨拶

理事長 平田 研一

新年おめでとうござい
ます。皆さまにおかれま
しては、健やかに新春を
お迎えのこととお慶び申
し上げます。

昨年を振り返りますと、
暗いニュースが多くあっ
た中で、二月に中国・北
京で開催された冬季オリ
ンピックや十二月に開催
されたFIFAワールド
カップ・カタール202
2での日本選手の活躍は
私達に勇気と希望を与え
てくれました。今年には、
さらに文化やスポーツ、
経済等、あらゆる分野で
の明るい話題を期待して
います。
感染は今後も予断を許
さない状況ですが、国は、

新型コロナへの対応と社
会経済活動の両立「ウイ
ズコロナに向けた新たな
段階」への移行を明らか
にしました。

と、2021年の日本人
の平均寿命は男性が81.
47歳、女性が87.5
7歳で過去最高を更新し
た2020年と比較して
男性は0.09年、女性
は0.14年下回りました。
平均寿命は、社会イ
ンフラや生活習慣が大き
く影響すると言われてお
り新型コロナも影響した
と考えられます。しかし、
それ以上に「介護の必要
期間」を知りたい方が多
いのではないのでしょうか。

健康寿命を参考にすると
一つの目安になると思
います。健康寿命は200
0年に世界保健機関(W
HO)が提唱した指標で、
「健康上の問題で日常生
活が制限されることなく
生活できる期間」と定義
されています。

日本人の健康寿命は、
男性72.14歳、女性
74.79歳(2016
年時点)。2016年時
点での平均寿命と健康寿
命との差は男性8.84
年、女性12.35年で
す。この平均寿命と健康
寿命の差は、健康的に自
立した生活を過ごせない
期間の長さを意味します。
平均寿命と健康寿命の差
が大きければ大きいほど、
介護や医療が必要になる
期間が長くなってしま
います。健康で長生きす
るのであれば、健康寿命を
延ばすことが重要となり

58号

2023年1月吉日

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

E-mail

n.yobo.200409

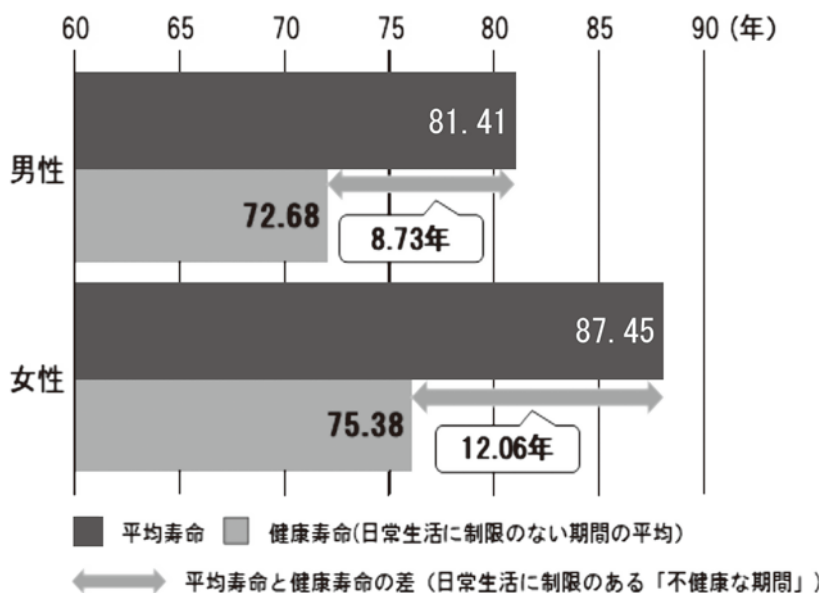
@gmail.com

ホームページ

<https://www.n-yobo.net/>



平均寿命と健康寿命の差 (2019年)



第7回
全国リーダー
研修・交流会報告

開催日時 2022年
十一月十九日（土）
午後1時～午後4時
会場 18名
会場場所 聞法会館
参加人数 リモート3名

コロナ禍ではありましたが、遠方からのご参加や久しぶりにお目にかかる方も多く、まるで同窓会の様でした。今回、ハイブリッド形式での開催は初めての経験であったことや、会場の再確認が出来ておらず当日急遽部屋移動となり準備不足になったこと、それ以外にも私共事務局の不手際で皆様には多大なご迷惑をお掛けしてしまいました。紙面からではございますが、お詫びいたします。誠に申し訳ございませんでした。

アンケート結果

配布 13、回収 11

設問①
プログラムの組み立て、内容・進行について

▽お忙しい中、開催して頂き、ありがとうございました。シャッフルするグループワークもいいなと思いました。
▽グループワークの時のテーマを書いて下さっていましたが、見てな

いと違う話にそれしてしまうので、始まる前に「〇〇のテーマをお願いします。」と言ってもらえたら良かったかなと思った。
▽良かったと思う。

▽良かったと思います。内容は、各々しゃべりたい事が多いようで、そつていない様でした。が全体的には良かったので少し理解不足でした。▽突然のアクシデントの中、大変だったと思います。ありがとうございました。

設問②
コロナ禍の活動で困っ

たこと（困っていること）、良かったと感じた出来事

▽活動の場、回数が減ってしまっただこと、それにつれて自身の感覚がぶくなくなってしまっことに困っていました。しかし減ったことで目先の行く事ばかりでこなしていくゲームをもう一度振り返って「何のために、誰のためにやっているのか」を考える時間でもありました。

▽コロナ禍でも出来るゲームを考えられたことは良かった。手袋を使っても出来ればと思いますが、参加者の方に不安がある時には、なかなか受け入れてもらえない。又、コロナが増えてきたので気持ち

が下がる。ま、でも自分達が楽しめるのと参加者さんともつまらないので、楽しまないこと。▽1、2年間は、出来るゲームも限られていました。その中でも少しずつ再開出来ているゲームがある。

▽ゲームが全部出来ないこと、活動する場が少ないこと。

▽ビニール手袋は高い物を使用した方が良い。

▽会員の中にコロナ禍に敏感になり、定例会や活動に来なくなり、会員が10名ある中で7名が、1カ所あたり3、5名で活動しています。

▽以前と比べ、地域の方からのお誘いは少なくなりましたが、それでも声を掛けて下さる方も少しずつゆっくと増えてきています。

▽最初はびっくりした事と、どうしようかと思いましたが、手袋等を使って予防さえきちんとすれば、そんなに心配することはないと思っ

設問③
ご参加のリーダーさん達と十分語り合えましたか

▽久しぶりの皆さんと楽しく語り合えたので嬉しかったです。貴重なお話しも伺えて良かったです。

▽いろんな話が聞ける方と、時間がなかつた方もおられ、残念なところもあつた。

▽ありがとうございました。

▽各地のリーダーさんのご苦労が分かり、もっともつと話をお聞きしたいと思います。

▽はい、時間が足りない様子でした。もう少し発展的な内容もあつたら（聞けたら）良かったかと思つています。

▽時間が短かつたので十分とは言えなかつた。

▽グループワークでアドバイスをして頂き、参

者になりました。▽語り合えました。地域差や事業内容が違うので他県の方の活動のやり方は参考にはならないけど、その場その場で頑張つておられる様子は参考になりました。

▽少数精鋭で、楽しく情報交換出来ました。▽元気をもらいました。ありがとうございました。

▽色々なお話が聞けて良かったです。

できるよう「炭火」のような力を全国のリーダーに与え続けてください。

▽ずっと続いてほしいので、研修・交流会は続けてほしい。

▽PRできるリーフレット等の作成をお願いします。

▽これからもよろしくお願い致します。

▽若い人を増やしていければと思います。

▽だんだん世の中も変化していつているので、ゲームの内容も変化が必要かもしれないので、守る事も大切だがもっといいものもあるので、みんなで勉強する場を作つてほしい。

▽ZOOMで、リーダー養成講座等実施できるように検討していただきたい。全国の人がゲームの体験ができるようになればよいと思つています。（全国に広めてください）

▽全国でそこでの活動が聞けて良かったです。今後もこういう活動を続けて欲しいと思つています。

（次ページに続く）

設問⑤

今回の全国大会に関して、全般的な感想・質問・要望等

▽コロナで参加される方が少なくなり残念でしたが、それでも元気なお顔をお互いに確認できて良かったです。

▽開催していただけたことに感謝します。リモートの参加者さんの声が聞けてよかったです。

▽平田理事長の話も参考になり、本の紹介もありがとうございました。大変お世話になりました。ありがとうございます。

▽少人数の会でとても良かったです。以前の様に多数の人々が集えた頃がなつかしいです。

▽小人数で残念でしたが、それなりにまとまって話し合えたと思われると思います。

▽みなさんの活気、元気を頂きました。ゲームの実技がなかったことが残念。

▽参加者が少ななくてびっくりしました。コロナ感染症が落ち着きます様に。

設問⑥

次回の全国大会に望むこと（プログラム等に関して）

▽活動の中で壁にあたった時（参加者から声やグループ仲間からの声等）に、どのようにくぐり抜けられたのかの事例も聞かせていただきたいです。

▽主催関係の方々、ありがとうございます。

▽グループワークをする時はもう少し時間がいるかもしれません。短い時間であれば、テーマを決めてもらったほうが良いかもしれません。ゲームの実技もあれば有り難いです。

▽それぞれの地域で違うため、情報交換をしてもなかなか？

▽ゲーム実践についての指導が必要かなと思う。次年度は、もっと大人数で大会が開かれることを願っています。

▽今回のようによろしくお願い致します。

▽コロナから新しい生活様式に添った大会を工夫して、できるだけ毎年実施していただけるとうれしいです。（アンケートへのご協力ありがとうございました。）

集合写真（和室のせいか、光の調整が難しい）



認定講師 ステップアップ研修

開催日時 2022年
十一月二〇日（日）

午前9時30分
午後4時

会場 ゆめりあ・うじ
参加人数 会場 9名
リモート 4名

第1回となる認定講師
ステップアップ研修を昨
日の全国リーダー研修・
交流会に続いての開催と
なりました。今にして思
えば、新型コロナウイルスの第7
波と第8波の間（端境期）
でこれ以上のタイミング
は無かったと思います。
その所為か、会場確保に
泣かされました。（昨日
はダブルブッキング、本
日は空調工事の為、予定
の大会議場が使えない上、
暖房も使えない）さらに
昨日同様、Zoomの動
作確認に手間取ってしま
いご迷惑をお掛けしまし
た。運営における大きな
反省点のひとつです。
（次回は多分？大丈夫？）



◎認定講師

神内千恵子さん（京都）

お世話になりました。
2日間ありがとうございました。
認定講師さんが増えていますね。参加者の地域とお名前が分かれば嬉しかったです。

認定講師もリーダーも経験を積み場数を踏む事ですね。情報交換も必要で本日も新しい情報がいただけで嬉しいです。
認定講師の役割も再確認して気が引き締まる思いです。ゲームの主旨は変えずに参加者によりやり方を工夫することで参加者の幅も広がります。

SCDの方、子どもたち、若者、障害のある方にも参加していただいでゲームで混ぜこぜ共生社会の一助となるように、数字では表せませんが、みんなの認知症予防ゲームの有用性を認めてもらいましょ。

認定講師の皆さん、頑張りましょ。



◎認定講師

永田芳江さん（京都）

皆様各々でいるいろと工夫されて中身の濃いリーダー養成講座を開いておられるのを聞きまして、勉強になりました。もう一度私の行っている研修を見直し、本日の佐々木先生の講義の中身を取り入れて内容を充実して行いたいと思いました。

認定講師の研修を受講する前まで不安でしたが皆様にお会いでき大変励みになりました。今度お会いできるのが楽しみになっています。有難うございました。

◎認定講師

波戸崎みどりさん（山口）

今日のステップアップ講座では長時間に渡り大変お世話になりました。Zoom参加で皆さんと共有させていただき大変良い機会を頂きました。全国の皆さんの活動を聞くことができ励みになりました。

自分ごとまでできているのかがわからない事もあったし、今後どのようにしたら良いのか、基本的なリーダー養成講座の取り入れ

方を知ることができました。今後も基本を忘れず邁進いたします。皆さま、大変お疲れさまでした。ありがとうございます。

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。協力とご支援をよろしくお願いいたします。

【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

≪郵便振替口座：NPO法人認知症予防ネット口座番号：00900-1-223642≫

研修会で 最も伝えられたこと

今年度の第7回全国リーダー研修・交流会の冒頭「Withコロナ時代の認知症予防と健康づくり」をテーマにお話しする機会を得ました。

まず、75歳以上の高齢者数は急速に増加します。それに伴い、程度の差はありますが、認知症にかかっている方の割合も増加します。

次に、コロナ禍で認知症高齢者が直面した課題（影響）とその対策について、さらに、認知症状態に合わせた感染予防について、最後が、認知症の人の感染対応の強化および支援についての提言を行いました。

「みんなの認知症予防ゲーム」の可能性は無限大だと信じて、みんなができることは徹底して取り組みましょう。とお願ひして締めくくりました。

◎変わるコロナ対応

昨年9月7日から入国時のPCRが不要になり、多くの感染者が入国され、全体の感染者数が増えることが予想されています。全数把握も不要になり、インターネット等で簡単に入手したキットで検査のみ行い、陽性でも自宅で静養します。また、症状が出たとしても、抗ウイルス薬の処方、適応のある方だけが対象となっています。

陽性者が市中に絶えずいる状況ですので、多くの人が感染します。一定数の方に後遺症を残し、高齢者を中心に重症の方や、亡くなる方が増加します。第8波は予想通りの結果となっています。

◎認知症の症状によって、起こる困りごと

- ▽感染予防の必要性が伝わらない
- ▽マスクを着けてもすぐ取る
- ▽マスクを口に入れてしまつ（異食）
- ▽手洗いや手指消毒をしようとしな
- ▽人との距離が取れない
- ▽寒くて換

感染予防に気をつけながら日常生活をおくるポイント！

もっとも大事なことは、“できるだけ今通りの生活を続けること”です。そのためにも、次の3つのポイントを日々心にとめておきましょう。



✓生活リズムを保つこと

寝起き、食事など日々習慣となっている生活のリズムを保つことでご本人のストレスや混乱を減らし、安心感をもつことにつながり、睡眠や体の状態も安定します

✓3密を避ける形での交流を継続し、地域での顔なじみの関係（民生委員や町内会など）を保つこと

✓自宅での運動を取り入れる、続けること

適度な運動は、心身の調子を整え、転倒の予防にもなります。ご本人の調子に合わせて、できる範囲でやってみましょう

高林実結樹の 徒然草

平田理事長に導かれ、私はNPO法人が何かも知らないまま、平成16年京都府知事に法人設立を申請、承認を頂いて以来、まるで障害物競走かのように突っ走ってきたように思います。

増田未知子先生が開発されたゲーム療法に、加速という、謂わば命の根源を吹き込んだゲーム進行法に改革しての全国普及を目指したのでした。このコツに共感して下さる方達が、現在も“NPO法人認知症予防ネット”を支えてくださって、全国各地でNPO方式の認知症予防ゲームの教室運営や普及活動に慎んでおられます。

そのコツとは、ゲームのテンポの加速の仕方にあります。一度体得できれば、決して難しい方法ではないからこそ、ほぼ全国都道府県で展開されているのだと思います。新しくリーダーになられた方も、そのコツを会得され、効果を目にされ

て教室運営に自信を持たれ、永続できるのです。

ゲームの加速のコツは、私が若い時に能楽の囃子の勉強をしていて身に付けたものです。例えば、おずかっていた幼児でも、童謡などのリズムの加速という変化に触れると機嫌良くなることを、私は甥や姪の幼い頃の子守りで何度も体験、応用したのでした。皆さんがこのコツをゲームリードの学習の中で“吉”とされた。という確信と安心で、私はコロナによる逼塞・引退を果たすことが出来ました。NPO法人の現理事さん達や、独自に法人を打ち立てて活動を広げてくださいる共感者も現れるなどの嬉しい発展を、私のみならず、ゲーム自体が喜んで居ると思います。

個人の社会活動は、コロナによって閉塞に追い込まれましたが、現在は所謂卒寿を超えて、91歳まで長生きしました。過去を振り返ると全てのこととが今に繋がっていますので、是以上の喜びはありません。理解者の皆様に、深く深く感謝しています。

各地域での活動報告

認定講師

南川 江里子さん

（愛知県）

実家のある北海道にて、みんなの認知症予防ゲームリーダー養成講座&フォローアップ研修を終えて

コロナ禍が続き前回の養成講座から4年も経ってしまいました。ようやく2回目の養成講座を開催できたこと、久しぶりにリーダーの皆さんにお会いできた事とても嬉しく思います。

そしてこの養成講座を開催できたのも、リーダーの皆さんが募集のポスターを町中に貼ってくださったりいろいろな方にお声をかけてくださったこと、そして何より一番最初に高林先生の養成講座を受けてから7年、ずっと活動を続けて下さった皆さんのおかげです。

本当にありがとうございます。

今回の講座は、リーダーのスキルアップと新規の

養成講座ということで行いました。皆さんとても真剣に話をきいて下さり、質問や意見交換などもでき、実際のゲームではビーチボールが破れるくらいお元気な方ばかりで大笑いしたことがとても印象に残っています。

講座の後、受講者の皆さんに一言ずつ感想を頂きました。がもったいないお言葉ばかりでした。私自身も皆さんの貴重なご意見など勉強させて頂いたこともたくさんありましたのでこれからも遠く離れてはありますが、電話などでも意見交換しあいながらお互い活動を継続できたらと思います。

◎養成講座の感想

▽今回初めて参加させて頂き本当に楽しく学ぶことができました。皆で笑いながら楽しく脳トレになる色々なゲームがあることをそして特別な教材ではなく身近なものを使ってできることなど大変勉強になりました。

▽初めて受講しまして未知の世界を知りました。

様々な人に寄り添った対応の仕方を具体的かつきめ細かい説明に感銘を受けました。ありがとうございました。

▽高林先生からご指導を受け、脳トレ摩周を立ち上げてから7年を迎えました。そして南川先生の2回目の養成講座が無事開催されたことうれしく思います。初心に帰りもう一度テキストを見直して活動したいと思います。

▽コロナ禍で活動の場も少なくそんな折での講座で高林先生に受けた初心を思い出し改めて『やさしさのシャワー』の大切さを知りました。

▽最初から最後まで配慮や相手を傷つけることのない進行方法など再認識することができました。貴重な経験談を交え、教室ですぐに活かせる内容は大変勉強になり久々に大声で笑った気がします。

▽今回の講座で『あゝそうだった！』と記憶の呼び戻しとなること何度もあり私自身の脳トレになった時間でした。呼び戻しをしなくてもいつ

も使えるように記憶しておきたいと思いますが、できるかな（笑）

▽コロナ禍でスキルアップの場がやっと開催されありがとうございます。毎回繰り返す必要性を高林先生から学びなるほどなくと日々感じています。

▽遠い北海道まで来てくれた南川先生に感謝です。一日長いと思っていたのですがあつという間に過ぎてしまいました。ゲームはどれも理にかなっていると感じました。



◎乙部 純枝さん
（埼玉県志木市）

地域で活動している中で志木市長からメールをいただいたのご紹介です。また議員さんからメールをいただき本当に助みになっていきます。

乙部様宛
昨日は大変お世話になりました。

脳トレ 箸ゲームにトライする中で自分自身が心配になりましたが…

何よりもあの空間の中で地域の皆さんが笑顔で仲間づくり健康づくりに励んでいる姿に嬉しさを覚えました。

先生の元気は皆の元気！引き続き宜しくお願いします。ありがとうございました。



「希望大使」 ご存じですか？

編集者自身、知ったのは佐々木理事から教えていただいたつい先日ですが、とても興味深い取り組みです。是非、皆様にも知っていただきたくご紹介いたします。

（厚生労働省HPより）
2019（令和元）年6月にとりまとめられた認知症施策推進大綱では、「普及啓発・本人発信支援」を認知症施策の柱のひとつとしています。

厚生労働省では、認知症の本人からの発信の機会が増えるよう、5人の認知症本人の方を「希望大使」として任命しました。「希望大使」には、

国が行う認知症の普及啓発活動への参加・協力、国際的な会合への参加、認知症とともに生きる希望宣言の紹介等に取り組んでいただいています。

また、全国それぞれの地域で暮らす認知症の人と共に普及啓発を進める体制を整備し、発信の機

会を拡大することを目的として、都道府県ごとに「地域版希望大使」を設置することを目指しています。「地域版希望大使」には、認知症サポーター養成講座の講師であるキャラバン・メイトへの協力、都道府県が行う認知症の普及啓発活動への参加・協力等に取り組んでいただきます。

このQRコードで検索してくださいと、より詳しく知る事ができます。



○地域版

希望大使の任命状況

2022 令和4年

12月現在

・地域版希望大使が任命されている都道府県は、静岡県、香川県、大分県、神奈川県、愛知県、埼玉県、東京都、兵庫県、岐阜県、長崎県、千葉県、高知県、愛媛県、京都府です。

◎京都では2022年、12月7日に7名の方を「京都府認知症応援大使」に委嘱されました。

設置の趣意

認知症になっても、個人の尊厳が尊重され、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができる京都の実現に向け、地域で暮らす認知症の本人とともに普及啓発を進め、認知症の本人が自らの言葉で語り、認知症になっても希望を持って前を向いて暮らすことができる姿等を積極的に発信していきます。

任期

2022年12月7日～
2024年12月6日

主な活動

認知症のご本人が希望することや得意なことを活かして府及び市町村等が行う普及啓発活動とともに行っていただく。
【例】イベント等での講演、広報誌等への寄稿、出演研修会への協力など

認知症とともに生きる希望宣言

1
自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。

2
自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。

3
私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。

4
自分の想いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩いていきます。

5
認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。



みんなの認知症予防ゲーム 必須アイテム

「みんなの認知症予防ゲーム」のゲーム道具 販売物品及び価格

NPO法人認知症予防ネットが販売している道具類（税込み）

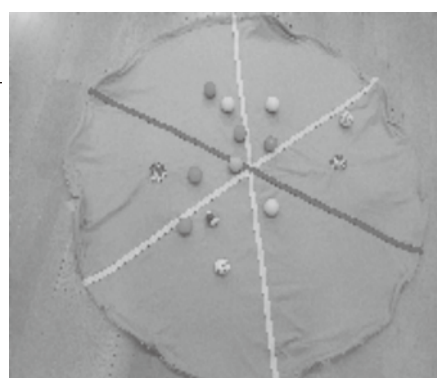
道具名	単価	備考
① お手玉	200円	箱入り（箱代別途100円）
② 楽譜（小） 曲名「あんたがたどこさ」	2,700円	横1,800mm・縦600mm （ホワイトボードの大きさ）
③ 楽譜（大） 曲名「あんたがたどこさ」	4,000円	横2,700mm・縦900mm
④ リボン	1本35円	幅9mm・長さ1250mm 片面サテン 約10色
⑤ 竹太鼓(割竹)	600～700円	長さ 約30cm （竹の大きさにより多少の価格変動あり）
⑥ シート（S）	16,000円	縁付き、玉 約10個入り （参加人数の目安10～12人）
⑦ シート（M）	22,500円	縁付き、玉 約10個入り （参加人数の目安14～16人）
⑧ シート（L）	26,500円	縁付き、玉 約10個入り （参加人数の目安16～20人）
⑨ シート（LL）	29,500円	縁付き、玉 約10個入り （参加人数の目安18～22人）

上記の道具は、送料、振込料が別途必要です。

※ 尚、シートの価格は2023年4月以降、若干変更するかもしれません。

【連絡先】

NPO法人認知症予防ネット
 販売担当 中村都子
 〒601-0715 京都府南丹市美山町下下横坂1-1
 ☎・Fax 0771-77-0313
 携帯電話 090-5648-5373



詳しくはお問合せ下さい