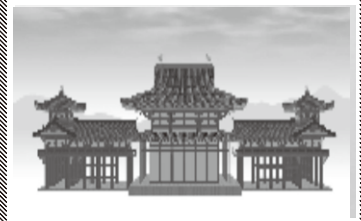


特定非営利活動法人 認知症予防ネット通信



59号

2023年4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/>



マスク着用はいつなるの？

理事長 平田 研一

政府は2月10日、3月13日以降のマスク着用について個人の判断に委ねることを決めました。しかし、一部の場面では引き続きマスク着用が効果的だとして推奨する方針です。政府は、今後どのような場面でのマスク着用を推奨するのでしょうか。

医療機関ではどうなる？

政府は次のような場面でマスクの着用を引き続き推奨する方針です。

- ・医療機関の受診
- ・医療機関や高齢者施設への訪問
- ・通勤ラッシュなど混雑した電車やバス

医療従事者や介護従事者、発熱などの症状がある人にも着用を求める方針です。従って医療機関では、従事者・患者ともにマスク着用が求められることに変わりはありません。また、重症化リスクの高い人が流行期に混雑した場所へ行く際には、マスク着用が効果的であることを周知します。

学校ではどうなるの？

学校ではマスク着用をめぐって注目を集めているのが学校です。

政府は学校におけるマスク着用について、卒業式ではマスクを着用しないことを基本としたほか、新年度からは着用を求めないことを基本とする方針を示しています。授業中などもマスクをしない風景が戻りそうです。ただ、政府はマスクに

ついて個人の意思に反して着脱を強いことがないよう、「個人の主体的な判断が尊重される」とも強調しています。高齢者や基礎疾患を持つ人、マスクを着けたいと考える人への配慮を忘れてはいけません。

私達の活動への影響は？

日本で初めて新型コロナウイルス感染症の感染者が確認されてから3年が経過しました。2022年秋以降のいわゆる「第8波」のピークは過ぎ収束したと言えませんが、終息したわけではあり

ません。5月8日から、季節性インフルエンザと同じ「5類」に引き下げると決まり、これまでと対策が大きく変わります。現在の集団免疫レベルは十分高まっており、今後の流行はしばらく抑制されることが期待されます

『ごま一度』

副理事長 中村都子

リーダー・スタッフの
アプローチ

お迎えからお見送りまで、言葉掛けも含めて、目配り・気配り・心配りを注ぎましょう。

*目配り

文字通り、目で見えている部分への配慮のこと。例えば、教室などの場合、

参加者の様子が、いつもと違う」とすぐに気づく（キヤッチすること）が目配り。いつもと比べて口数が少ない、何か言いたそうな表情をされている、など。

又、初対面の方でも、「右腕が痛いのではないか」「聞こえにくいのか？」等、多方面への行き届いた気づきのこと。笑顔でさりげなく！

*気配り

複数の人や物事に対して、未来を予測する配慮のこと。

近い将来（もう少しあと）に多分起こり得る事象を感じ取って、それに備えること。拡大的にはリスク管理。自分の側から考える配慮。

例えば、空調について「今、窓を開けていますか、寒くありませんか？

途中で寒くなったら少し閉めますね。」など。また、参加者の中にお耳の遠い方がいらつしゃるかもしれないので、ゲームを始める前にリーダーが「私の声が聞こえますか？」と参加者に尋ねるなど。

或いは、車いす使用の参加者の膝掛けがゲームの途中で落ちないか、ブレーキはかかっているかなど、確認をさせていただきます。

ゲームのルール説明も、時間を気にしてサッと終えるのではなく、ゲーム途中で戸惑われないように、リーダーがジェスチャーを交えて説明したり、ボードに書いたり、実際にやって見たりして理解していただく。

～次頁に続く～

～次頁より続く～
随所随所で「ひよっとしたら次はこうなるかもしれない」と予想して早めにはリスクを回避することが大事。

***心配り**
相手の立場になって考えて行動すること。共感すること。

リーダーと同じようにゲームが出来なくても、傍らのスタッフが「私も出来なかつたのですよ」と言葉で掛ける配慮。受容と共感で参加者を見守る。見守ることに徹して、あれこれと世話をしないように。心を寄せることであって、必要以上の手出しは無用。

参加者の変化

以上の3つの配慮は、厳密に線を引けるものではないけれど、リーダー・スタッフ共に心掛ける項目である。このような居心地の良い雰囲気の中にいてゲームを楽しむことで、「間違つても大丈夫。私もまだまだ見捨てたものではない。よし、頑張ってみよう」と、参加者の気持ちに前に向けるサポートが「やさしさのシャワー」。

「やさしさのシャワー」に支えられてこそ、予防ゲームの効果があっします。

どうなる
認知症基本法
理事 佐々木典子

認知症に対する対策として国は、「新オレンジプラン」による取り組みから「認知症施策推進大綱」による取り組みへと進めてきました。「新オレンジプラン」との大きな違いは、「認知症の予防」が取り上げられたことです。2019年に発表された「認知症施策推進大綱」では、認知症は誰もがなりうるものとして、その上で「共生」と「予防」を車の両輪として施策を推進するとされています。また、「予防の定義」を病気の発症を防ぐものではなく、「進行を遅らせる・緩やかにする」として予防への取り組みを強め、エビデンスの収集や症状が出る前からの取り組みを強化するとい

う内容になっています。

「認知症施策基本大綱」で定めた基本的な考え方を、より具体的な施策に落とし込んだものが「認知症基本法案」で、「認知症施策基本大綱」と時を同じくして国会に提出されました。しかし、新型コロナ対策などで審議が進まず「認知症基本法」はいまだに成立していません。

そんな中、認知症基本法案の早期成立を目指しながらも、内容については様々な提言がなされており、「認知症基本法案」に明記されている「予防」の表記が今後は変更されるのか、またはそのまま位置づけられるのか法案成立の成り行きが心配されます。

日本認知症本人フォーキンググループは「認知症の私たちからの期待と要望」を2020年に公表しました。そこでは三つの要望をしています。
1. 基本法の目的や理念に「人権」を明記すること
2. 認知症「予防」の表記を、全国民が認知症に希望をもって向き合

うために、「備え」に変えること

3. 努力義務となつている自治体の認知症施策推進計画策定を義務化すること

要望書によれば、「予防」をどのように定義しても、一般的には「ならないこと」が主な受け止め方なので、基本法案の目的の冒頭や理念に「予防」という言葉が用いられていることは、国民に、「認知症にならないこと」に過剰期待を抱かせ、自治体等が現実的には不合理な方策に注力してしまう過誤をもたらし、結果としてめざすべき共生社会の実現を大きく阻んでしまうことを、私たちはとても危惧している、としています。

また、台風や地震を予防することはできなくても、「備え」が重要であると同様、認知症についても重要なのは、予防ではなく、認知症があつてもなくても、健やかに共によりよく暮らしていくための「備え」という考え方やその方策である、としています。

また、予防の研究、特に医学と同時に社会的な側面も含めた総合的な研

究を進めていくことは必要だけれど、それは国レベルの施策の一条項として位置づけるべきで、認知症施策を直接的に推進していく自治体が、「備え」という発想で共生社会の実現に向けて着実に取り組んでいけるよう、法案の目的や理念にある「予防」を、基本法では「備え」に変えることを強く要望する、としています。

また、日本医療政策機構は2022年に「認知症観を変革する認知症基本法の成立を」とする緊急提言を行っています。
1. 「共生」を軸とした認知症基本法にすべき。国民の責務は「予防」ではなく「共生社会の構築」を軸とすべき。
2. 本人や家族の主體的参画を促す基本法にすべき。
3. 研究開発の推進によるパラダイムシフトを踏まえた認知症基本法とすべき。という内容の緊急提言を行っています。

関する要望」を「共生社会実現に向けた認知症施策推進議員連盟」に600名を超える署名と共に提出しています。要望書では、「予防」を法案から落とすべきという意見が強く、法案から「予防」という言葉が落とされる懸念があります。が、「予防」の重要性を鑑みれば、法案に「予防」を入れることは不可欠で、ほかの言葉に言い換えるなど「予防」を軽視するようなことも承服できません、よって認知症基本法案に「予防」という言葉を盛り込んでいただき、「予防」の内容を充実したものにしたいと強く事を要望します、という内容になっています。

私たちNPO法人認知症予防ネットは、いつまでもなく認知症の「予防」活動を行っている団体です。認知症基本法案に「予防」という言葉がどのように位置づけられるのかによって、自治体の動きなども大きく変わることが懸念されます。また、私たちの予防活動は、いたわり、励まし合い、認め合い、思いやることによつて認知症を予防し、共に歩む共生社会への

歩みを積み重ねています。認知症の予防は、共生社会実現への歩みであり超高齢社会において何にも代えがたい重要な活動なのです。認知症基本法では「予防」という言葉を落としたり、変えたりすることなく、法案への位置づけがきちんとなされることを切に願いながら法案の成り行きを注視していきましょう。

※認知症基本法から

(目的)

第一条 この法律は、我が国における急速な高齢化の進展に伴い認知症である者(以下「認知症の人」という。)が増加している現状等に鑑み、認知症の予防等を推進しながら、認知症の人が尊厳を保持しつつ社会の一員として尊重される社会の実現を図るため、認知症に関する施策(以下「認知症施策」という。)に関し、基本理念を定め、

国、地方公共団体等の責務を明らかにし、及び認知症施策の推進に関する計画の策定について定めるとともに、認知症施策の基本となる事項を定めること等により、認知症施策を総合的かつ計画的

に推進することを目的とする

(国民の責務)

第八条 国民は、認知症、に關する正しい知識を持ち、認知症の予防に必要な注意を払うよう努めるとともに、認知症の人の自立及び社会参加に協力するよう努めなければならない。

(認知症の予防等)

第十七条 国及び地方公共団体は、認知症及び軽度認知障害の予防の推進のため、予防に関する啓発及び知識の普及、予防に資すると考えられる地域における活動の推進、予防に係る情報の収集その他の必要な施策を講ずるものとする。

高林実結樹の

徒然草

一人旅の思い出

昔の習慣をそのまま続けていた戦前。女の子は6年生、数え年の十三才になると、和服の仕立て方が、幼少時の「四つ身」と同じの「本裁ち」に変わるのでした。

何処の家でも同じじきたりです。小学校の級友達は親の付き添いで、本裁ちの着物を着て、嵐山の虚空蔵様にお参りするのが、京都の「十三参り」でした。しかし私の家では、着物は作ってもらえなかつた代わりに、母の実家の九州福岡まで、夏休みに夜行列車の一人旅をしました。

夜行列車は夕方の5時頃に京都駅出発で、翌朝の9時頃に終点博多駅到着です。関門トンネルが出来たばかりで、家族の中では海底トンネル一番乗りでした。

それまでは、下関から門司まで、関門連絡船という名前の船に乗り換えて、本州から九州に渡るのでした。下関で汽車を降りると、荷物を持って、とても長いプラットホームを何故か、全ての乗客が全速力で走るのでした。

関門連絡船で、皆が座席に座りたいからでしょう。連絡線に乗るための棧橋は、大人の足巾ほどの狭い板が一枚、船に渡してあるだけです。一歩でも足を踏み外したら下は海ですから、恐怖心で

硬直した足を、一歩ずつ踏みしめて、揺れている船に乗り込むのは命がけのように怖ろしく、その恐怖から解放されて、船の座席に坐ると、心の底から安心するのでした。向こう岸は九州の門司です。又もや乗客全員が全速力で棧橋から汽車のプラットホームへと、息を切らして走るのでした。大人も子どもも皆が必死の全速力で走るのでした。客車に乗り込んで座席を確保すると、発車までまだじつと待つのです。

私は家族6人の中でも、弟が生まれた直後はお祖父さんと2人で、その後は父と2人で、その後の夏休みには家族皆で、と何度も母の実家に行きましたから、家族の中で一番先に関門トンネルを体験するのが嬉しくて、ワクワクしていました。

関門トンネルとは山を掘るトンネルではなくて、海の底を汽車が走るとのこと！ 家族の中で私が初乗りをする・・・とても楽しみでした。海の底を石炭を燃やしては走れないから、「電気機関車」につきなぎ替えて走る、というではあり

ませんか、何という新時代!!! もはや関門連絡船は無用の長物。始発の京都駅から坐ったままの直通で、汽車が海の底を走ると聞いたので、窓から鯛や蛸が泳いでいるのが見えるのかと、ワクワクしていました。

戦争が厳しくなってきた昭和十八年の夏休みです。車中のおやつなどはどこにも売ってなくて、母が持たせてくれたのはトマト一個のみ。等持院の自宅から嵐電・市電と乗り換えて京都駅まで、妹が一人で見送りにきてくれました。客車は見慣れた普通列車の四人席三等車です。

神戸駅に到着すると、プラットホームを埋めるように大勢の人が、日の丸の小旗を振って「バンザイ・バンザイ」の声中、私の前に乗って来られたのは、なんと、紺色セーラー服の上下を着た青年と父親らしい二人連れでした。

当時の京都での出征兵士は何処でもカーキ色の陸軍の制服ばかりでしたので、大人のセーラー服姿を初めて見て、目を見張りました。

夜行列車は灯火管制の暗闇の街をひた走ります。又パイを警戒して、窓の鑑戸を降ろすようにこの車掌の指示で、瀬戸内海など外の景色は何も見えませんでした。

今にして思えば、呉や広島近辺は軍の要塞、戦艦やまと等が停泊していたのでしょうか？

私は目の前の出征兵士に何か捧げたいと思いましたが、持つていたのは、着替えとトマト一個だけ・・・トマトをリュックから取り出し、出征兵士に捧げました。「いいから、おあがりなさい」と丁寧に拒絶されてトマトを引っ込める・・・、きまり悪くて火が出そうに顔が熱くなったのを覚えています。長い時間三人でしたが、ふと気が付くと窓の外は夜が明けて明るく、私は一人になっていました。

家族の中で一番の関門トンネル初乗りを昨日の事のように思い出すと、今九十一才まで生きているのが不思議な気がします。

家族の中で一番の関門トンネル初乗りを昨日の事のように思い出すと、今九十一才まで生きているのが不思議な気がします。



『袖ふれ合うも多笑の縁
サロンみんなでいきいき』
終了しました

元主催者 中村都子さん

右の名称の認知症予防
教室は、2012年4月
17日の初回から、最終
回となった2023年3
月4日まで、九十一年間、
百五十回開催してまいり
ました。

この度、ちょうど年度
末に百五十回を迎え、こ
れを機に、一旦区切りを
付けたいとの思いから、
終了という形を取らせて
いただきました。

地域の皆様からは「継
続熱望！」のお声をいた
だき、継続か中止か、と

数ヶ月間揺れ動いての辛
い決断でした。

十一年の間、「認知症
予防」の主旨にご賛同い
ただいた地域の皆様やご
近所の高齢者施設のご利
用者様が、暑い日も北風
強い日も参加してくださ
いました。そしてボラン
ティア活動への深いご理
解をお持ちの多くの友人・
知人の方々に支えていた
だいたからこそ、有意義
な予防教室を十一年間も
続けてこられたと今更な
がら感じ入っています。

延べ約3,000人近
くの参加者さんや見学の
方々と一緒に「みんなの
認知症予防ゲーム」を楽
しみ、貴重なご縁となり
ました。ゲームを共に楽
しむだけでなく、人生の
先輩から学ばせていただ
く場でもあり、感慨深く
振り返っております。心
から感謝を申し上げます。

初回からの参加者さん
を含め、平均年齢80歳
代後半の皆様がともお
元気なことに驚き、認知
症予防の観点から、第十
回日本認知症予防学会学
術集会に於いて『脳活性
化教室に通う地域住民の
認知症予防に対する意識
の評価』という表題で口

演させて頂いたこともあ
ります。

新型コロナウイルスの感染が勢
いづいた2020年夏に
はお二人の方が突然亡く
なられ、その辛い別れも
サロンのみんなで乗り越
えてきたのですが・・・。
思い出は尽きませぬ。

ささやかなサロンでし
たが「認知症」や「認知
症予防」を柱にした「居
場所づくり」はまさに共
生社会への一助だったの
ではと確信致しました。

「ポストの数ほど教室
を」と願いつづけてい
る高林先生には本当に申
し訳ない思いですが、北
区社会福祉協議会のほう
へ教室終了の旨をお伝え
したところ、学区社協様
の教室のお手伝いを依頼
されました。また、既に
ケアハウスでの月一回の
予防教室も始まっていま
す。全員がリーダー養成
講座修了者のスタッフと
の縁を繋ぎながら、「認
知症予防教室」の灯は消
さずに、何か小さな一
歩は踏み出せています。

今まで本当にお世話に
なりました。通信の誌面
をお借りしてご報告させ

て頂きます。ありがと
うございました。

「思い出の言葉」を
届けてくださいました

いきいきサロンに参加
させて頂いて、今から思
い出しますと、七、八年
経っていたのかと驚いて
います。毎回楽しいゲー
ムや、手足の動かし方に
も脳トレになつてゐる等、
色々な知識を教えて頂い
たり、童謡を思い出した
り、皆様とお話ししたり
など、なごやかな笑いの
絶えない集まりに本当に
良かったと感謝していま
す。今後も一日一日を大
切に元気で楽しく過ご
したいと願っています。あ
りがとうございました。

〇一筆申し上げます。日
ごとに春めいて参りまし
たが、如何お過ごしでしょ
うか。十一年間百五十回、
遠い美山から鳳徳会館へ
本当にご苦勞様でござい
ました。いろいろと教
えて頂き、本当に楽しい
思い出がたくさんありま
す。12342の5、
そのつど先生のいきおい
お声とお顔が浮かびます。
無くなる事に残念にも思っ
ております。又、お会い

できる機会がありましたら
嬉しいです。本当に有
り難うございました。ま
すますご壮健で活躍の
ほどお祈りいたします。

〇お世話になつてから二
年ほどになると思います。
鳳徳という土地に縁があつ
て来させていただいてい
たのですが、中村先生の
お人柄で、毎回、母より
私自身が大笑いで楽しま
せていただいております。
今回で終わるのが大
変淋しい限りですが、ま
た何処で参加、お逢い出
来ますこと楽しみにして
おります。本当にありが
とうございました。

〇長い間関わらせていた
だいてありがとうございます
です。色んな事が思い
出されます。お仲間さん
が「ありがとう」「楽し
かった」「この日を楽し
みにしてるの」と笑顔で
おっしゃることが一番う
れしく印象的でした。

〇韓国から大勢バスで来
られたり、多くの方がこ
こに集まられたことは中
村さんが広く活動された
賜物だと思ひます。
笑いと優しさにあふれる
このサロンが大好きでし

た。地元に拡げて、母に
も楽しい時間を過ごして
ほしいという思いが実現
できなかったことが心残
りですが、これからも私
の出来ることをやってい
きたいと思ひますので、
どうぞよろしく願ひし
ます。

〇まず感謝です。ありが
とうございました。地域
の方々の何よりの憩いの
場所であつた事は本当に
嬉しく、楽しいサロンで
した。十一年もの長い間、
「認知症予防」という強
い信念の下、あらゆる準
備をなさつて、参加者の
方々への気くばり、対応
は素晴らしいものでした。
ゲームの内容の奥深さも
改めて知りました。高齢
者にとつてのオアシスが
中止になるのは誠に残念
ですが、「新型コロナ」
に依る多くの制限は「脳
活性化ゲーム」を継続す
るには大変厳しいもので
あつたと理解できます。
本当にお疲れさまでした。
又、お会いが出来ます
よう祈つております。



〇十一年間、本当にお疲れ様でした。私は丸四年ボランティアとしてお世話になりました。サロンに来ると、皆さんからのオーラから、とても暖かい雰囲気につつまれ、そして中村さんの元気いっぱいのトークとゲームで皆さんの元気をもらい、翌日からの活力にしていきました。地域で集う事、年を経ても人と繋がり続ける事の大切さをこのサロンを通じて強く感じました。素晴らしい経験が出来た事に感謝の気持ち一杯です。

〇本当にいろんなことが思いだされます。来られなくなつた方々のこともどうされているのかなと思いだしました。

高齢者の方に接するのとに慣れない私は、中村さんの言葉かけや行動に教えていただきました。

最初の頃、お茶を出すところに男性のお仲間さんが、後に転ばれてお茶をこぼし、やけどを負わせてしまったことは、今思い出してもヒヤッとした気持ちになります。ご迷惑をおかけしました。姫路まで養成講座や地

域のサロンにと二度来ていただいたこともありました。あの頃は、姫路にサロンをたくさん、ゲームを広めたいと、様々なところに売り込んでいました。最近はお出来ていなかったなあと、また何か方法を考えようと思いましたが、

高林先生、中村さんに会わせてくれたのは母です。書きたいことがまだまだありますが、これが最後ではなく、また中村さんとお会いできると思っていますので、今日はこの辺で・・・



認知症のリスクを下げる7種類の習慣

興味深い記事を見つけただのでご紹介いたします。

心臓に良いことは、脳にも良い。これは、心臓の健康を維持するための7種類の習慣が、認知症の発症リスクも抑制する可能性のあることを示し

た、新しい研究からのメッセージだ。この研究は、米ブリガム・アンド・ウイメンズ病院のDebra M. Davisによって行われ、第75回米国神経学会（AN 2023、4月22〜27日、ボストン）での発表に先立ち、研究要旨が2月27日にオンラインで公開された。

この研究で認知症リスク抑制効果が評価された7項目のリストには、より健康的な食事を摂ること、適正体重を維持すること、タバコを吸わないこと、血圧とコレステロールおよび血糖値を良好に保つことが含まれている。これらは米国心臓協会（AHA）が、心臓の健康維持のために提唱していた「Lifes Simple 7」と呼ばれるもの。なお、現在はこれらに加え「睡眠」も留意すべき事柄とされ、「Lifes Essential 8」と呼ばれている。

Ris氏は、「高血圧は無症候の段階の認知症リスク上昇を示す所見と関連性があり、糖尿病と高コレステロール血症も認知症のリスクを高める可能性がある。心臓の健康に良いとされる「Lifes Simple 7」の7項目が、どのようなメカニズムで認知症のリスクをも低下させるのかは完全には解明されていないが、全てが相互に連携して機能しているのではないかと述べている。

この研究には、米国で行われている女性対象の健康調査（Women's Health Study）のデータが用いられた。1992〜1994年の研究参加登録時と約10年後の2004年に、順守状況を調査。各項目について理想的な状態であれば1点、理想的でない場合は0点と評価した。解析対象1万3720人のベースライン時の年齢は54.2（±6.6）歳で、スコアは4.3（±1.3）点、10年後のスコアは4.2（±1.3）点だった。

2011〜2018年まで約20年間の追跡で、1771人（12.9%）が認知症を発症。年齢や教育歴などの認知症発症因子を調整後、このスコアが高いほど認知症を発症した人が少ないことが明らかになった。例えば、ベースライン時のスコアが1点高いと、認知症発症が6%少ないという有意な関連があった（オッズ比（OR）0.94（95%信頼区間0.90〜0.98））。追跡10年目のスコアについても、ほぼ同様の関連が認められた（OR 0.95（同0.91〜1.00））。

この結果を基にRis氏は、「遺伝的背景などの変更できない認知症リスク因子もあるが、修正できるリスク因子は修正することが大切だ」とアドバイス。より具体的に「Lifes Simple 7」のリストを見て、まだ実行していない項目を確認してほしい。もし血圧が高いのであれば、それを下げることに力を入れるべき。禁煙は必須だ」と語る。さらにAAN発のリリースの中では、「1日30分の運動や血圧コントロールによって、認知症の発症リスクを抑制できる」とも記している。

一方、この研究の限界点としては、喫煙者が禁煙した場合などの生活習慣の修正によって、認知症のリスクがどのように変化したかを評価できていない点が挙げられる。また、「Lifes Simple 7」に含まれていない項目が、認知症リスクをさらに押し下げる可能性がある。現在その可能性が考えられているのは、生涯を通じて継続的に教育を受けることと、質の高い睡眠、社会活動への参加などだ。「今後の研究では、Lifes Simple 7にほかの要素を追加できるかどうかを検討する必要がある」とRis氏は話している。

この研究は、米国立衛生研究所（NIH）のサポートにより実施された。なお、学会発表された研究結果は、査読を受けて医学誌に掲載されるまでは一般に予備的なものとみなされる。（HealthDay News 2023年2月28日）

この7つの習慣に、「睡眠」と「みんなの認知症予防ゲーム」を新たな要素のひとつに加えていただきたいものです。

各地域での活動報告

脳いきいきゲームリーダー養成講座・スキルアップ講座を終えて

榎 浩子さん（滋賀県日野町）

高林先生をお迎えして養成講座を開講したのは、平成二十七年一月のことでした。その日野町も現在は認定講師が5名となり、以前からいただいた資料やテキストを用い、どのようにすればより良くお伝えできるのか、ゲームの意味を分かっていただけなのか等々、知恵と工夫をし、自分たちで養成講座を開いています。そんななか、新型コロナウイルス感染症なるものがやってきました。

人類未知との遭遇です。このゲームであんなにも笑顔であふれていた皆さんは、地域はどうなっていくのだろう……。自分たちは何をすべきなのか……。身動きのとれない状況。しかし、「初心に戻る時」「その日の

ために今一度確認の時」と半歩ずつながら歩みを続けてきました。コロナが少し緩和される状況を見て、通常の養成講座・スキルアップ講座を開催、その呼び込みにと「ゲーム体験会」も開催し盛りだくさんの年度となりました。

長引くコロナの影響で、コロナ仕様のルールが身につくとき、本来の意味も薄らぐのではと、スキルアップ講座には、中村先生をお迎えして、もう一度ゲームが持つ意味や見落としを忘れていないか……。そんな事を教えていただきました。復習もしながら、少しでも皆さんに楽しんでいただけるよう、笑顔で過ごしてもらえよう活動しているつもりでしたが、先生のお話をうかがいながら、忘れていくことがアレもコレも……。中村先生がお話ししてくださる全てに参考となるポイントが満載です。「誰のために、何のためにやるのか。」常に自身に問いかけてゲームを提供していくこと。そして、コロナを経験したからこそ、「目配り・気配り・心配り」をもってゲームを提供する。皆さんと

もに笑顔が咲く毎日をごしていききたい。そんな事を改めて感じた今年度の養成講座とスキルアップ講座でした。



うじまなびんぐ2023

岩坂 美紀さん（京都府城陽市）

二月十八日小雨がパラつく中、うじまなびんぐ2023が開催され参加してきました。

お天気のせいから来場者の人数も少なく、来場されていても工作や歌を歌うブースに行かれ集客に苦戦しました。ピラを配り声掛けの成果もあり、一回目八人、二回目十六人三回目十人と集まっていたが皆さん口々に「楽しかった」とお声をいただき嬉しい限りでした。

今回特徴的だったのが、小さな子供さん連れの親子さんもたくさん参加していただけたことでした。どの回も大盛り上がりしたことで改めて「みんなの認知症予防ゲーム」であることを実感いたしました。



リフレッシユサロン

青い鳥 柏原 博美さん（大阪府門真市）

コロナ禍対応のゲームのやり方などを教えていただき、とても良かったです。そして、何より中村先生がいつも仰る目配り気配り心配りという一番大事な事が置いてきぼりになっていたことに気づきました。広告バズルで配られたチラシは先生手作りのケースに入られていてシフひとつなく私は自分達がしているサロンのことを思い出し恥ずかしくなりました。やはり、ちよっとした目配り気配り心配りの積み重ねがゲームだけではなく生活する中で一番大事な事だと感じました。もう一度原点に戻りこれからのサロンに来てくださる方に喜んでお帰りいただきたいと思えます。有難うございました。





将棋の場面
久々に4人で
短時間で終了



座学の場面
ゲームの奥深さも
学びます

2022（令和4）年度
大阪府門真市認知症予防
リーダー入門講座

≪ 2022年度 門真市 認知症予防リーダー入門講座 受講者アンケート集計結果 ≫

受講生 11名 ・ 回答数 6名

Q1. 本講座の満足度はいかがでしたか（満足度が高い…5～低い…1）



その理由

- ・ゲームの伝授だけでなく、心構えや注意すべきこと、認知症の方への理解などとてもきめ細やかに教えて頂けたので、今後の参考になりました。
- ・4回のうち1回しか参加できなかったけれど良かったです。相手の方のことを考えて対応されて、行動・言葉かけをされていました。
- ・楽しく受講できました。自分自身の生活に取り込みたいです。
- ・まんねりの活動ですので、ぜひ取り入れたいと思います。
- ・ゲームを体験することでより理解できた。優しさのシャワーを実践したい。
- ・認知症のゲームの色々を学び、今後の勉強になりました。

Q2. 今後、ボランティア活動に参加してみたいと思われましたか。（してみたい…5～そう思わない…1）



その理由

- ・現在もボランティア活動をしています。新しいゲーム等で参考になりました。
- ・家にこもっておられる高齢者の方に楽しい時間を持って頂きたいと思うので...
- ・十分に経験がない。今でも難しいです。
- ・仕事があるので、時間があれば参加できればと思います。

Q3. その他、ご意見や感想等

- ・夢の旅行気分、とても楽しかったです。
- ・色々楽しいゲームを教えてもらいましたが、ゲーム遊びはできますが、その時その時の声かけ、言葉セリフが頭に入れることが難しい。
- ・またの機会に受講したいです。
- ・私は音楽を使ったゲームを主にしていますが、今回教わったゲームは通じるところがいっぱいあり、とても共感できましたし、勉強になりました。
- ・自分自身の認知症予防にもなり、多くの方々にも楽しんでいただけるように頑張っていきたいと思えます。ありがとうございました。

お知らせ

2023年度

NPO法人認知症予防ネット 総会

日時：2023年5月13日（土）
13：00～16：00
Zoom配信を予定しています

場所：ゆめりあうじ
(JR宇治駅下車すぐ)

※ 詳細は後日ご案内いたします

第8回

みんなの認知症予防ゲーム
全国リーダー研修・交流会

日時：2023年11月18日（土）
10：00～16：00
Zoom配信を予定しています

場所：西本願寺
聞法（もんぼう）会館

※ 詳細は後日ご案内いたします

竹太鼓が出来ました！

理事 佐々木典子

竹太鼓を作るために竹を準備。ご協力いただく方に聞いたところ「木六竹八」というから今なら「いよ」とのこと。二月の事でした。「木六竹八」木を切るなら陰暦の六月から、竹を切るなら陰暦の八月からという事だそう、現在の暦に置き換えると、「竹を切る時期は、九月上旬～十月上旬」。この時期に行くと丈夫で長持ちするという言い伝えです。調べてみると「木六竹八塀十郎」ということわざがありました。竹を切るのが良い時期とされた秋（から冬にかけて）は、竹が水分を吸い込まなくなり竹の中の樹液も少なく伐採後に竹が腐りにくく虫が入りにくいためです。二月では若干時期外れの感ありですが、油抜きし乾燥させましたので腐敗や虫は大丈夫です。青竹の美しい色はありませんがカビなどの心配なくお使いいただけます。

★ご注文は、販売担当
中村理事「080
(3851) 8199迄」

※竹太鼓の作成には、船戸正道さん、船戸信夫さん、船戸孝夫さんにご協力いただきました。ありがとうございました。

【作り方】

竹を3メートル強の長さで切り出す



30センチの長さに切り裏の節は抜き、表の節はバインダーで削る



スポンジたわしでゴシゴシ！



大鍋でグツグツ30分程煮て、炭汁を出す



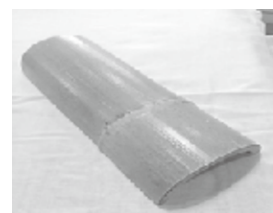
炭汁をゴシゴシ洗い流す



天日でしっかり干す



きれいに拭いて
出来上がり



600～700円/本
(送料別)

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≫