

あかつき会研修報告

NPO 法人認知症予防ネット 10 周年記念講演会

日時 2014 年 5 月 24 日

場所 京都国際交流会館

報告者 中村良子

認知症予防ゲーム・『スリーA』とは

平成 4 年 1 月に静岡市の看護師・増田未知子氏が開発された。認知症の患者を対象にした脳の活性化訓練、「あかるく・あたまを使って・あきらめない」ゲームである。

発病前の脳機能低下段階（グレーゾーン）の方達を対象としても、デイサービスでも予防教室が実施されている。

韓国におけるスリーA活動

講師 NPO 法人予防ネット韓国支部長
韓国 江南大学 シルバー産業学部教官
佐々木典子先生

- 1 スリーA 実施機関・・・老人福祉施設
- 2 MMSE の状況・・・2 時間単位で継続出来た施設で改善がみられた
《0.8 プラス》…40 人のクラスで
認定から外れた方もある
- 3 リーダーの観察・・・82 歳の方・車いすから自力で歩行移動をした
94 歳の方・自分の靴箱の場所を確認できるように
ヘルパーさんが優しくなった
話しかけに答えるようになった
笑顔で「分かったわ」と答えるようになった
杖の置き場を間違えないようになった
- 4 お仲間さん・・・・・・ゲームに参加する利用者・職員・スタッフみんなお仲間さんであると認識していただく

施設でのスリーA の課題

- ・ 2 時間は無理との判断により 1 時間しかスリーA が出来ない施設がある
- ・ スタッフの確保

東日本大震災被災地における「スリーA」の役割

講師 全国社会福祉協議会 中央福祉学院教授
小林康子教授

- 1 認知症をめぐるニュース・・・・・・ JR 事故、行方不明者
- 2 認知症予防の考え方・・・・・・ 地域づくり（スリーA の役割大きい）
- 3 東日本大震災から 3 年・・・・・・
地域包括ケアシステム→地域（被災地でも評判）
- 4 NPO 法人地域医療を育てる会、・ 医療・住民・行政・福祉
（4 つのハート）
* 治さなくてよい認知症→生き生きとした生活をめざす→家庭と地域
- 5 ファイブ・コグ・デュアルタスク・ユニマチュードなど
・デュアルタスク（ふたつのことを同時に行なうこと）→脳活性化ゲーム

と脳トレーニング→記憶（海馬）、前頭葉を鍛える→予防

- ・ファイブコブ（認知症予防事業評価）→スリーA の位置づけ重要
- ・ユニマチュード（フランス生まれの認知症ケア）→優しさのシャワー
フランスで 34 年の歴史を持つ、哲学に基づいた実践的なケア

おわりに

- *人は誰かに見つめてもらうことで存在する
- *人は誰かと言葉を交わすことで存在する
- *人は誰かと触れ合うことで存在する
- *人は立つことで尊厳を保つ

活動発表「スリーA 一年生」

畑中一成…大阪市八尾市

「こんなにもいいものなのにどうしたら広がるのかのジレンマ」

渡部真理子…神奈川県川崎市

「スリーA の魅力に引き込まれ、カバン持ちで教室参加、職場で実践中」

平井知世…京都府亀岡市

「スリーA 教室を受講、養成講座を企画、共感者が広がった」

モジュンダル由美子…大分県別府市

「まず、アクション、独自の働きかけで成功」

ニ宮典枝…東京都府中市

「まず道具集めからスタート、養成講座で広域普及へ」

神内千恵子…京都府綾部市

「限界集落活動でのまちづくりに発展しそう、サロン教室から」

松島早由実…三重県松阪市

「地域包括支援センターでの取り組みから市内全域へと展開中」

所感

平成 22 年における介護保険利用者のうち、認知症高齢者は 280 万人である。65 歳以上 70 歳未満の有病率は 1, 5 %、85 歳以上では 2 7 %に達するということです。

施設入所の利用者においても改善がみられるケースは少ないでしょう。寂しそうに、窓の外を眺められて見える方があります。その方の意思のそぐわない施設利用はツライものがあります。

身近な人達に、記憶の確かさが弱くなってきている方がいらっしゃいます。家族や親せきが気づくのが遅いと感じられるケースに遭遇することもあります。正常でもない、認知症でもない軽度認知障害での早期発見、早期治療が望まれます。

松阪市の市民が自分自身の生活における尊厳が確保できるように、地域で生き生きらせるまちづくりが必要です。すでに松阪市でも市民ボランティアグループも発足して、少しずつ活動していただいています。もっと、広く、各地域の公民館、いきいきサロン、地域集会所、施設で認知症予防のゲーム教室が継続される政策が構築されれば、あたりまえの幸せを感じられる人々、家族が多い松阪市になると確信します。