

● 認知症の知識

さて認知症とは、知的機能の低下により、自立した日常生活が困難な状態のことです。今まで出来たこと、例えば、着衣や排泄などができなくなるのです。物忘れをしたり、話のピントが合わなくなったりするのが、認知症という病気ですね。ともつらい病気です。

発病の原因を考えると、まず、認知症は寂しい病です。「寂しい」と言うのは、黄色信号です。「あのう、心の中を寂しがくのよ、寂しいよー。」定年退職をしたら、子どもが結婚して出ていったり、その時に、よいしょしないと、親は寂しくなってしまう。親も意地があるから、子どもが来ると、「いい格好しい」を私に教えてから、本当の気持ちを見せないのです。

「前認知症」の症状は、すぐ忘れる・やる気がない・言い訳をする・閉じこもるといったことなどです。この辺りで見つかること、食い止めができるわけですね。

「軽度認知症」になると、まず、月日がわからなくなることで、そのほか、家族に突っかかったり、お財布をどこかに置き忘れたり仕舞い込んだりしたのを人のせいにして、盗まれたかと言ったりします。火の不始末や水の出しっぱなし、電気の付けっぱなし、それから、身だしなみがだらけになります。見るからに、「うーん、何か変だなー、前のお母さんや違う。」それと、間違いが目立ってきます。道を間違えて、帰れなくなったり、道戻りをして帰ってきたり・昼夜の逆転も始まります。

「重症認知症」になりますと、家族の顔が分からず、食事排泄等すべてに介助を要し、徘徊や暴言など、家族がとても大変です。こうなると、家庭が崩壊すると言われてしまいます。

● スリーAの根拠と方針

私の申し上げる「予防」というのは、発病を食い止めること、もし診断がつき、認知症で介護保険を受けたら、その段階で食い止めて、それ以上悪化させない、その両方をさしています。「スリーA」というのは、「頭をよくすることやってくるわけですね。頭をよくして、在宅で、長く生活をしてもらいたいと思っています。」

● 認知症を予防するために

52歳で発病した妻の介護をテレビで「妻が認知症になった時」として一部始終を流したDVDを、今、観ていただきました。痴呆症は、恥ずかしいことではない、それを分かっているかという思いでご主人が申し出られたもので。

さて、正常で元気な方が集まっ行って「サロン」は今、全国にたくさんできています。下間は、それだけでなく、「体操教室」もしています。「生きがいでサービス（ミニデサービス）」をしている所もあります。その次の「前認知症」（脳機能低下疑い）は殆ど閉じこも

りが多い。家に閉じこもってきて、サロンや体操教室に出てこない人達がいるんですね。この状態を過ると、今度は、「軽度の認知症」で、デイサービスを勧められるようになるわけです。でも、ここで何とかしなければと思うんです。認知症の「予防教室」は現在の国の制度ではできませんので、民間で行うしかありません。私はボランティアでやっています。事業としては大変な赤字です。「母が折れ梅デイサービスから帰ってくる、その日はほとんど料理が並んでいます。」「と、ある方の娘さんが言います。軽度の認知症の方は、結構良くなるんです。

老人性認知症は、「寂しい・閉じこもり・刺激のない生活」のようなとき、「廃用性進行」になっていくことを、最初に私が学会で発表しました。認知症の発病には、「性格の傾向が頑固で、真面目で、交際嫌いで、趣味が無く、気概がない」、「現在の環境が夫婦二人、楽しくない、病気がち」、「解決できない問題や喪失による寂しさ」などの傾向があげられます。

軽度認知症の方を、「スリーA入所者」と入所中止者、2年後のレベル比較）してみました。入所した人は、前段階の認知症を保っている人が38%、軽度認知症が30%、重症認知症16%と、下に流れていきます。ところが、入所中止者は数字は上に流れていき、重症度が進んでいます。2年で大体悪化したということです。早めの頭の体操教室というのが必要になります。「脳レベル別進捗3年後の変化」の結果でも同様の数字が出ています。

日常生活は、楽しく明るく過ごしましょう。予防教室に通い、頭の体操をし、よくしゃべってよく笑う。新聞や本をよく読む、手を動かす、筆まめにものを書く、良く歩き、感動する。

脳を動かすゲームでは、囲碁、将棋、トランプ、オセロ、パズルなどです。音楽、絵画、文芸、手紙、運動、その他趣味の活動など習っておられる方も多く、おしゃべりや日記と散歩も、たいへん効果的です。関わり方の一番大切な事は「優しく伝える」ことです。

映画「折れ梅」はスリーAを舞台にした映画です。小菅マサ子さんは、「折れ梅」の主人公で、認知症の方ですが、78歳から2年間絵を習って、県の展覧会で賞を取り、それが、NHKで全国に放送されました。初期の認知症の疑いのある時に、年のせいだと放っておかないで、予防教室に参加する、「楽しい教室」に行こうと思っていくことが、とても大事だと思います。

家庭で行う認知症予防では、「明るく楽しく過ごす。頭と身体を使って、あきらめないで、楽しく過ごす。」

「スリーA」とは「あかるく、あたまをつかっで、あきらめないで」の3つのあゆみ文字です。是非この考え方を書いた本「ボケからのカムバック」を読んで始めてみたり、皆に広げてみて頂きたいと思っています。
(大暮 芳子・中野 直子)

「認知症ケア・スリーA ゲーム指導者養成講座」

講師：高林 実樹樹 (NPO法人認知症予防ネット理事長) 講師：原口 熱美 (NPO法人認知症予防ネット理事・運営委員)

開催日時：2009年11月14日(土) ①10:00~12:00 ②13:30~16:00 開催場所：下関市社会福祉協議会
11月15日(日) ①10:00~12:00 ②13:30~16:00

私と田中さんとは、基本のところでは思いが一致して今日の日を迎えることができました。基本というのは、認知症を放っておいてはよくないということですね。いまでは、認知症になりかけたという段階では、救いようがなく、ほったらかしという状態が続いてきたのです。で、在宅介護が始まるわけですから、在宅に行き詰まったら、介護保険を申請するというのが普通の「ターン」で、こづき状態になったら、グループホームとか広い施設とかに預けるということになっていきます。

ただ、初めのうちに手つかずで、発病させて、最後までこづき状態にさせてというのは悪くなくて、可能な限り、予防とか、軽いい人は引き戻しででき、在宅生活が明るくなって、穏やかにここにいるようにするのが理想であろう、ということでは完全に一致したのです。認知症予防の方法がいろいろある中で、学習療法、・法、いろいろありますけれども、そこでも私と田中さんが一致したのが、スリーA、増田方式が一番いい、これを広めようということでした。
(高林実樹樹氏講演より)

やさしさのシャワーが一番 《ゲーム指導者の心構えも習得する》



♪でんでん虫、かたつむり…と歌いながら 右手、左手、グーパー・グーパー みんなで輪になり、頭と指のウォーミングアップ

ゲーム実習 やさしさのシャワーが一番



言葉あつめ「あ」から始まるものは… 広告/パズル おっかけ特撰



手作り楽器のたいこ合奏♪♪ あんたがたどこさ みんなで作れ出す音、だんだん一つになってきます シーツ玉入れ 大興奮!!

...2...

...3...

2009年度WAM事業

4月	実行委員会の立ち上げ 実行委員会（毎月） 地区別講演会（年間10回）
5月	研修会参加（第2回認知症北九州大会）
6月	モデル地区視察 （大牟田市社会福祉協議会 はやめ南人信ネットワーク）
7月	研修会参加 （認知症介護予防研修会…静岡市）
10月	講演会開催
11月	ゲーム指導者養成講座開催
12月	認知症予防模擬教室開催
2月	ゲーム指導者連絡会議開催

認知症予防模擬教室

開催日時：2009年12月12日(土) 13:30~15:30

開催場所：下関市社会福祉協議会

●予防教室：1回2時間、1週間1回、20回で終了

▷ 予防教室 1回分の流れ ◀



自己紹介（観察） ウォーミングアップのゲームから

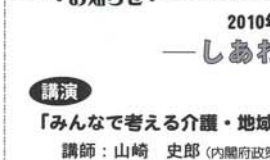
介護予防の趣みのサロンドも 取り入れました



指あそび 一、二の三四の五…♪



風船パレード 集団のゲーム



スキップのゲームから

机の上のゲーム

レクリエーションのしあべり

高齢社会をよくする下関女性の会 (ホーモイ)
代表 田中 隆子
TEL/FAX 083-253-4892

ホーモイ通信

No.9
2010.4

認知症を地域で支えあおう

私たちのまち下関では、年々増加している認知症患者への対応として、地域で支えあうことの必要性が求められています。

そこで「認知症を地域で支えあおう！」～老いても安心して暮らせる地域をめざして～をテーマに2009年度、独立行政法人福祉医療機構（WAM）「長寿・子育て・障害者基金」に申請したところ幸運にも助成を受けることができました。

事業を遂行するための実行委員会を4月25日に立ち上げ、計画を実行してきた結果、広く地域に周知させて支え支えられるまちづくりをめざす一石になり、行政・社会福祉協議会・家族の会・専門員・市民（ホーモイ）の連携で少しずつ動き始めたこと実感しております。
(田中 隆子)

独立行政法人福祉医療機構（WAM）「長寿・子育て・障害者基金」助成事業
「認知症を地域で支えあおう！」

講演会 認知症にならない老後のために

開催日時：2009年10月4日(日)
開催場所：下関市公民館中ホール

講師：増田 末知子
(高齢者リフレッシュセンター・スリーA所長)

スリーAとは『明るく頭を使って、あきらめないこと』
只今、ホーモイのプレゼンテーションを拝見いたしました。すごいです。予防というのは、やりたくない、やらなきゃいけないともいう、でも、なかなか難しい、国の制度が、できていないのです。認知症の予防をやるという人はいますが、どうやって予防をしたらいいいかという方がなかなか出てこないんです。

今日は、皆さんに、地域で支えあうということと同時に、自分がぼけないということをこの中で学んでいただけたらと思います。

私の経験ですが、80代で一人暮らしをしている身内の者が、大分前から、同じことを何度も言ったり、「子どもが出て行ったから寂しいよね」をしきりに言うようになったのです。どうも判断力が鈍くなったのではないかと、今までやれたお料理ができなくなった、以前はこんなこと無かったのに…このように、まだ、認知症の診断がつかないけれど、おかしい段階があるんですね。病院に行きましようと言っても、行きたがらない。そこで、頭の予防グッズ、迷路的ノート、それからお絵描き帖の厚いのを買ってみました。一緒に一通りやり、毎日電話をしました。そうすると、一週間経ったら嫌味を言わなくなった。笑顔も出て、変わったんです。一週間こんな

に元気が出てくる。
聞かせること、何かをやること、自分が「やった」という思い、それを褒めてくれる人が居て、毎日、「元気？」と電話の定期便が来る。それがこのように人を動かしているんだと思います。私は、このように早期の段階での働きかけを広めたいと思っています。

疑わしい段階で取り組む人が出てくればいいと思います。今日の主催者である「ホーモイ」は、その前の段階で、「サロン」という形で皆を集めて、「閉じこもらないでね。元気を出して運動しましょう！」と呼びかけていますね。もし、少し変だなと思うことがあったとき、素直な手が出る。それが「予防教室」です。この初期段階での「予防教室」が、今の国の制度ではできないということですね。

皆さん自分で予防をしましょう。自分で自分の判定をする、ご夫婦はご夫婦同士で判定をする、それができるといいと思います。ぼけかかって運動も仕方ないですが、早く見つけて、食い止めて、悪化させない。そのことが大事じゃないかと思っています。



...4...

...5...

2010年度 設立7周年記念講演会
— しあわせな高齢社会の創造 —

講演 「みんなで考える介護・地域・経済」 下関市民の活動的な85歳を目指して

講師：山崎 史郎 (内閣府政策統括官) 山崎氏 中尾市長 田中代表

日時：2010年5月15日(土) 13:00~(受付開始 12:30~)
場所：梅光学院大学 スタージェスホール