

特定非営利活動法人

認知症予防ネット通信

50号

2020年1月20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

Mail :
n.yobo.200409@gmail.com

HP : <http://www.n-yobo.net/>

FB : <https://www.facebook.com/yobo.net/>

Blog:<http://www.voluntary.jp/weblog/myblog/551>

「持続可能な社会」実現に

果たす役割

理事長 平田 研一

唐突ですが、SDGs(エスディージーズ)をご存知でしょうか？意外

にいろんなところで目にします。



2015年9月の国連サミットで全会一致で採択された2030年までの17の目標と169のターゲット(達成目標)から成っています。

では、「福祉」にとって「持続可能な世界」とは？
2016年以降、社会保障制度を議論する際、枕詞につけられているが目立ちます。年金・医療・介護は、暮らしのセーフティネットであり、ライフラインです。

域共生社会」は、長い歴史があつて構築されてきたものですが、今は崩壊の危機にあります。この社会システムの再構築を目指さなければなりません。その主体となる地域の取り組みを行政はコストゼロと考えているように思えてなりません。

SDGsとは、Sustainable Development Goalsの頭文字で「持続可能な世界」を目指すもの、そのスローガンが、Leave No One Behind「誰ひとり取り残さない」とあります。内容は多岐にわたり、途上国、先進国を問わず、全世界が取り組むべき課題として提示されています。

ところが少子超高齢社会の現在、高齢者人口は膨れ上がり、子供人口の減少に歯止めはかからない。そこで考えられたのが、「地域包括ケア」とか「地域共生社会」。これ自体は、「支え合い分かち合い」といった住民への地域力・福祉力の呼びかけだから、悪いことではありません。しかし「地域の支え合い、助けあい」という言葉が安易に使われる現状に違和感を持ちます。

また、昨年、政府の関係閣僚会議で認知症対策をまとめた新たな大綱が発表されました。「予防の定義を認知症にならないではなく、認知症になるのを遅らせる、進行を緩やかにするとしたほか、共生のための正しい知識の普及に努めることなどを盛り込んだものでした。」

「持続可能な世界」とは美しい理念というより、世界がギリギリの瀬戸際でなんとか踏みとどまって、地球の再生と人類の持続へ、みんなで環境コストを分担し振り分け責務を持つという宣言！？

「支え合い、助け合い」|| 「地域共生社会」

さらに「2040年、日本の65歳以上の認知症患者数は約800万人と推計」と書かれています。

にも関わらず、現実を踏まえた上で何ら抜本的な解決策が示されなかった点が非常に残念でなりません。また、大綱に記載された

予防に関する数値目標等に認知症の人と家族の会が一貫して、介護報酬改定議論での「成果主義」や、訪問介護の生活援助の利用制限に強く抗議されているのは、財政の給付抑制だけでなく、その根

底に「支え合う」家族や地域の力を限りなく削いでいくことにつながる、そのことに反対されていると感じています。

関連して「絆」という言葉も、こ
とあるごとに美しい言葉として登場します。しかし、その「絆」の美名に介護や貧困、子育ての困難さの全てを背負わせてはいないだろうか。「絆」とは、あたりまえの暮らし

の中に交錯する思いやりや助け合いのこと。あたりまえの暮らしには、当然コストがかかる。福祉はタダではありません。それは地域で、家族で、じっくりと時間と無形の

コストをかけて育んだもの。十分なコストをかけることで、「支え合い、助け合い」が実現でき、「共生社会」が現実のものになります。(尊敬する「町永 俊雄さん」のコラムより一部引用)

「みんなの認知症予防ゲーム」の普及は「持続可能な社会」の実現に一助を成すものと信じ、これまでに同様愚直に取り組んでいくことを皆さまへお誓いして、

新年のご挨拶といたします。



第4回近畿連絡会

スキルアップ勉強会を終えて

近畿連絡会世話人

副理事長 中村都子

昨年秋の「全国リーダー研修・交流会」でアナウンスさせていた
だいた当会が、暮れも間近な12月
22日に予定通り開催されました。

时期的なことでもあって参加者は多くありませんでしたが、ただでさえ多忙な年末の一日(しかも冬至)を勉強会にあてて下さった

皆様の熱意が感じられる会となりました。遠方の山口県からもご参加があり、紹介の時にちよっとしたどよめきも。

プログラムは、午前中の講演、

午後はグループに分かれての意見交換という流れで行い、講演は「ボランティア活動 ～新しい生き方を目指して～」と題して、京都の華頂短期大学准教授の名賀亨様からご講義をいただきました。

ボランティアの定義や基本的

な考え方、ボランティア活動の意義等を楽しい話術を交えて分かり易く話してくださり、私自身改めて、今行っている「みんなの認知症予防ゲーム」を通しての活動を見つめ直す機会となりました。

名賀先生は「基本的な考え方」

の項で、○始まりは、出会い、気づきⅡ『共感』 ○抑えられない気持ちⅡ「自発性」 ○目的はお金ではないⅡ「無償性」 ○社会的課題への関わりⅡ『社会性』課題

「題解決性」 ○前例がなくても動くⅡ「先駆性」「開拓性」と述べられ、【大切なことは自発性そして主体性】と強調されました。

また、「今、なぜボランティアなのか」の項では、「誰もが人としてあたり前にその人らしく暮らしていける社会こそが人間性豊かな社会であり、そこにこそ福祉があるのです」の言葉の後、最後のスクリーンには「ボランティア活動は、社会を変える大きな力であると共に多彩な学びを私たちに

提供してくれます。私たちの社会参加には定年はありません。好きなこと、得意なこと、面白いなど思えること、気になること、それらが見えた時が活動のスタートです。たとえ小さな力でも私たちが動くことで社会が変わっていく！」と書かれていました。

その文字を「なるほどなあ。」と見ていたら、少し離れた席の特別ゲスト参加の高林実結樹名誉理事長のお姿に気が付きました。その横顔から「そうですよ。一途の思いでやってきましたよ。一市民の思いから共生社会は出来上がるのではないですかね。」というお言葉が聞こえてくるようでした。「やりたいこと」「やらなきゃいけないこと」「世の中の事に目を向けること」「知恵を出すこと」「継続すること」「その全てを実践されている高林先生に大きなエールをお送り(お贈り)致します。午後からの交流会は、たっぷり

時間をとって、思いのたけをじっくり話して頂けるようにし、各グループの意見等を発表する時間もいつもより少し長くしました。

質疑応答の際、中村が答に窮する場面では高林先生からアドバイスをいただき、皆様にもご納得いただけたのではないのでしょうか。毎回、この会をどのようなプログラムの要望に沿えるのか、どのような企画が喜ばれるか、リーダー活動に必要な研修内容とは何か、など悩みながら進めています。まだまだ弱小な会ですが、回を重ねる度に、まさに「自発性」「主体性」が感じられる集まりになっていると感じています。その部分は評価出来ると思います。が、課題もみえています。やはりゲームを中心とした振り返りは必要かもしれません。

元々、発足した動機も、ゲーム

から長く離れていたリーダーさんにゲームの機会をという思いもありましたし、進化しているゲームに接していただきたいとも考えています。ただ、多種多様な解釈ややり方や考え方など百人百様ですので、全員の方々にご満足いただけるような企画は難しいかもしれません。皆で知恵を出し合っていきたいものです。

また、次回への要望として「慣れていない人と経験者とに分けての実技」、「グループ交流の途中の入れ替わり」などの声も少数ながら記録用紙に記述されていました。

リーダーの皆様の知恵を集めて、要望に応えられよう熟考し、ますます質の高い、中身の濃い勉強会にしていけたらと願っています。

次回の予定は6月。またお目に掛かりましょう。(春頃にHPでご確認をお願いいたします) ◇

韓国における

「みんなの認知症予防ゲーム」

理事 佐々木典子

2020年、今年は韓国に認知症予防ゲームのリーダーが誕生して10年を迎える年です。韓国のメンバー4人が日本で研修を受けたのは2010年8月のことでした。その後、韓国痴呆家族協会会長の李聖姫(イ・ソンヒ)さんが院長をされている「たんぼぼデイケアセンター」で、利用者さんを対象にゲームの実践ができることになり、2011年4月から韓国で始めて認知症予防ゲームの取り組みが始まりました。

ここでは、利用者の方のMMSEの得点や参加時の観察記録を取りながら6ヶ月間行いました。その結果、認知症が進んだ方にも効果があることを示すデータが得られ、高齢者施設等での取り

組みに自信を与えてもらいました。「たんぽぽ」での取り組みは、現在も続いており今年も9年目に入ります。

韓国のリーダーたちは、「たんぽぽデイケアセンター」を皮切りに、ソウル市内や周辺の京畿道にある高齢者施設や認知症安心センターに活躍の場を得て活動しています。

今回は、認知症安心センターで行われている家族支援プログラムにリーダーをしてきたチャ・ハンジュさんの事例発表を紹介します。リーダーさんの思いや利用者さんの変化の様子・出来事等を日本の現場と比べ参考にしていただけたら幸いです。

〇〇〇〇〇〇

家族支援プログラムに夫と

参加していた78才女性の事例

老夫婦二人暮らしで配偶者の身体的・精神的ケア負担が大きく、

ソウル市のN認知症安心センターを利用することになった78歳の女性の事例。センターの家族支援プログラムで行っている「認知症予防ゲーム」に夫婦で参加。女性は偏食も多く入院を繰り返すなど身体的に虚弱なため、自信がなく他人との関係が難しい状況での参加であった。

いつもトイレに行ってからゲームが終わるまで円形サークルの外から眺めている様子から、ゲームに参加する意思はあると見て、毎回ゲームを始める前に個別的に挨拶（握手）するなど常に関心を示すようにした。最初はサークルの外から眺めておられるだけだったが、一カ月後にゲームに参加された。心理的に萎縮しないで安心してゲームに参加できるようにとやさしいまなざしで迎え、ゲームの途中でも名前を呼び褒めるなどすると、表情が明るく変わられるのが認められた。

自己紹介でも、最初は励まし手助けしても唇の形だけの自己紹介だった。ところが、回を重ねたある日のこと皆に聞こえるような大きな声で自己紹介をされた。これを見た他の参加者さんたちは、びっくりし手をたたきながら大喜びしてくださった。このことがあってから女性の参与度・集中度は高まり、ゲームが終わるまで動かずできるようになった。

お手玉回しでは、歌は全く歌われなかったが手の運動は続けて行っておられた。プログラムに継続して参加しているうちに、笑われる回数も増え、お手玉を持って数を数え、歌も楽しく積極的に歌われる等の変化が見られた。

ゲーム途中の緊急事態

プログラムでは思いもかけない緊急事態に遭遇することもある。ある日のことゲーム途中で突然、ある参加者さんの首が左

にガクツと倒れた。思わず「すみません！」と大声で職員の方を呼んだ。看護師さんが大急ぎで駆け寄り胸をたたき他の部屋に椅子ごと移動し、緊急処置で息を吹き返し救急車を呼ぶということがあった。突発的な出来事にも職員とリーダーが力を合わせ、参加者さんの動揺もなく危機を免れた事例だった。



この事例を契機に考えさせられたのは、リーダーはリーダーとしての役割だけ必要なのではなく、疾患に対する知識や対処能力をも併せて持つていてこそ専門家と言えるのではないかということだった。

◇

教室でのリーダーの役目

名誉理事長 高林実結樹

「現場でお悩みの方の

参考までに……」

「ゲームその一」の、指遊びが順番に進んで行くうちに数え歌では「出来ひん(出来ない)の、出来ひんの」と、泣きそうに言い立てる方がおられます。「パーだけ出来たら上等ですよ」と取りあえず力づけて言います。こういう時こそ、リーダーの指導力が問われます。

ゲームの目的は参加者さん一人ずつに楽しい思いに浸り、指の動きと声を出すことで心が弾むように持って行って、鈍りがちな脳を活性化することが眼目です。ですから皆と揃うようにキレイ第一では無く、安心して頂いて、満足感に浸って頂くことが肝心です。私のこの日の対策＝秘伝？は、「あら、出来てましたよ」と先

ず言って、指の動きを見せながら、「1, 2, 3, 4」はややこしいですからね。5はパーですよ。5はシツカリ上等に出来ていますよ！ 他の指はややこしいから5だけ。5本の指を、こう、開いてぱく、としてくださいね」と言います。健常者ばかりの参加者さんの教室では、このような場面は起きません。認知症のレベルが様々に異なる方たちの教室では、このような励まし方が必要になる場合があります。決して否定をしないことが重要です。何か見つけて徹底して褒める事です。ウソは言えません。他の参加者さんが見ておられます。

5でパーが出来た時が肝要です。「パーができました！」と言って自分もパーの5本の指をシツカリ指を開いて見せます。声のムードが大切に“貴方と一緒に”と言うムードを100%華やかな声を張り上げて褒めます。

「これでいいの？」などと言われて反応されたら上出来です。他の参加者さんも認知症ばつちりの方ばかりですが、一番ミスが多い人が褒められるのを見られると、大抵の場合は一休感で受け止められて、部屋中が安堵感に満たされます。リーダー冥利に尽きるといふか、リーダーも内心、「良かった、これで成功」と少しづつ良い意味での自信がつくようになります。

以上は私の体験から編み出した、認知症専用のデイサービス教室での一コマです。

皆さんと笑顔を交わしている、皆が仲よしさんの雰囲気になられます。間違いを指摘して、特定の人を突き落とすような固い雰囲気ではリーダー失格です。教室内の皆さんが喜び合う雰囲気になるのを見て、自分の喜び、自分の脳活性化を自覚出来るように、自分の帰りの足取りまで軽くなるのです。自分の喜びの為に通っているような

気がするのは自分の活性化？自分の喜びのため？ それしか答えはないのです。 ◇



滋賀県大津市
鞍貫清子

地元大津で

認知症予防ゲームをする場を作りたい…そんな思いで2019年1月に「サロンAIIIIえいあいあい」明るく・いきいき・いつまでも」を立ち上げました。前年にゲームを学んだ後、一人ではどうしたらいいのかわからず、日にちだけが過ぎていきました。ある日、中村先生のサロンに参加した時に同じ地域の田村さんをご紹介頂きました。共に立ち上げに向けて、市の社協に相談に行くと福祉ボランティア登録の事を教えて頂きました。チラシも作り、他のサロンの方々との交流会に行ったり、たくさんの



安心バッジ

～100万人の胸に四つ葉のクローバーを～

認知症を原因とする身元不明者は、1万7千人（2018年現在）と言われています。認知症による身元不明の方が一人でも助かればと考えたのが缶バッジです。

装飾的になるように敢えてローマ字で

NAMAE DENWA URAGAWA

と書いています。裏側に電話番号と名前を書きます。街角で、あるいは人通りの少ない場所で迷っている人がこのオレンジのバッジをつけていたら、迷わず交番や警察にご連絡下さい。このバッジは、認知症専用ではなく、ご自身が不測の事態で身元不明にならないためにも、老いも若きも多くの方に利用していただきたいのです。外出先で、いつ事故が起きるか分かりません。バッグやポケットの中に入れておくだけでも良いのです。ご自分と関係者の方々の安心の保障です。

出来ればこのバッジを目立つところに付けていただいて、市民の共助・共生のシンボルとして役立てほしいと、切に願います。
(1個100円)

問合先：NPO法人認知症予防ネット

611-0002宇治市木幡南山15-200

TEL 080-3851-8199 Fax 0774-33-8199

方々に様々な事を教えて頂きましたが、サロン開設後も人は集まらず、参加者は私の母だけの月もありました。
ある時、お手伝いさせて頂いている学区社協の長寿サロンでさせて頂くことになりました。これでたくさん来てくださる：と思ったのですが、ぬか喜びでした（笑）。興味を持ってくださ

った方々もおられたのですが、どうも他の用事と日にちが被っているようでした。それでも一人入ってくださり、また一人：生協の一度きりの補助金も頂き、知り合いに口コミでようやく9人というところまで来ました。ゲームの他、ティータイムに歌を歌ったり、おしゃべりしたり楽しい時間を過ごして頂けるよ

うに心がけています。あと一人増えると市のサロン立ち上げの補助金の申請ができます。でもまだ参加者が固定化せず発展途上です。これからも地道にチラシを配ったり、お声がけをして、本来目指している「地域の高齢者の居場所作りの場」として、認知症予防ゲームのサロン活動を続けたいと思います。



近畿連絡会とは

「みんなの認知症予防ゲーム」で大切にしている事を再確認する勉強会

こんなリーダーさんにおすすめです
養成講座から時間が経ってしまったので、おさらいしたい。もう一度ゲームの基本を学び直したい！できれば深めたい。他のリーダーさん達の活動を聞いて学びたい。
(P2参照)