

特定非営利活動法人 認知症予防ネット通信



53号

2021年5月1日

編集・発行

NPO法人

認知症予防ネット

事務局

〒611-0002

京都府宇治市木幡

南山15-200

電話

080-3851-8199

Fax

0774-33-8199

Email

n.yobo.200409

@gmail.com

ホームページ

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

「黙食」そして「対人距離」

理事長 平田 研一

皆さま元気にお過ごしでしょうか？ コロナ禍で絶えず報じられる暗いニュースに引きずられてしまう人も多いと思いますが、明るいニュースを専門に取り扱うウェブサイトも増えていきます。是非ご覧になっていただき、前向きで気持ちを奮い立たせてくれる出来事を見つけてください。私は、水泳の池江璃花子選手の白血病からの復活とゴルフの松山英樹プロの活躍に感動し思わず自頭が熱くなりました。知らないだけでまだまだ沢山の明るいニュースはあると思います。皆さまからの明るいニュースのおすそ分けをお待ちしています。

心苦しいのですが少し暗い話題を・・・、新型コロナウイルスの国内感染例が報告されてから1年以上経過しましたが、2021年春、感染者数の多さは昨年の春とは次元の違うレベルとなり、医療崩壊が現実となっています。京都市は4月12日から5月5日まで「まん延防止等重点措置」の措置区域となり、京都市下においても特措法に基づいた要請等が実施されていますが収束のめどは立っていません。国内外の情報を分析すると、感染の多くはマスクをしていない時に起こっています。つまり、本当に危ないのは、人が集ま

り声を出して（飛沫をとばして）いる閉鎖空間であり、その環境でマスクを外す（飲み食いする）という行為が極めて危険だということですね。福岡のカレー屋さんが使った言葉「黙食」、京都市もそのお店に許可を取って市民に「黙食」の推奨を行っています。リスク回避のために皆さまも「黙食」を実践されてはいかがでしょうか。

2020年11月26日、28日に第39回日本認知症学会が開催されました。その中で会員である専門医へのアンケートの結果で興味深い報告がありました。新型コロナウイルス感染症流行拡大に伴う生活上の制限が、認知症患者の療養活動に深刻な影響を及ぼしている。とこのことは日頃、介護や福祉の現場で活動されている方は身をもって体験し実感されていることだと思います。前号通信（第52号）で触れましたが、対人距離の確保は「みんなの認知症予防ゲーム」を実施する際に苦慮されている点だと思えます。通信今月号には再改訂版の「感染拡大予防ガイドライン」を掲載しています。是非参考にさせていただきます。

またコロナ禍での問題点として上げられているのが次の4点です。①医科・歯科医療機関の未受診で服薬不規則、症状不安定（栄養状態不良、誤嚥性肺炎）になること、②デイケア・デイサービスの通所系サービス未利用や老人クラブでの交流がなくなり、フレイル（サルコペニア）、廃用症候群、うつ状態、認知症が悪化すること、④リハビリ不足によって、要介護状態が悪化すること。思い当たる方も多いと思います。濃厚接触者にならないよう、程よい対人距離を確保して「みんなの認知症予防ゲーム」でコロナ禍を乗り切りましょう。



NPO法人認知症予防ネット 会員募集のご案内

会員募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。

ご協力とご支援をよろしくお願いいたします。

2021年度年会費（2021年4月～2022年3月分）

正会員 6,000円 ・ 賛助会員 2,400円 ・ 団体会員 24,000円

同封の振込用紙にて送金をお願いします。（郵便局備え付けの振込用紙でも可能です）

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

活動報告

みんなで、知恵をしぼりながら

滋賀県 日野町 スマイルひの

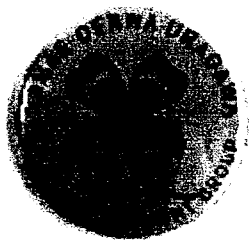
「新型コロナウイルス」の見えない何かに振りまわされて、もう一年以上が経ちました。

このゲームの持つとても大切なもの。人と人が優しい気持ちで繋がりが、楽しい時間共有する中で生まれる安心感。不自由な事もある中で、途切れさせたくないとの思いで、中村先生のアドバイスをいただきながら続けています。

一番気を付けている事は、もちろん「感染症対策」です。これは厚生労働省から出ているものを参考にしています。次に、「リーダーはフェイスシールドと不織布マスク着用」を必ず守った中で、ゲームに使う道具は「事前消毒+使用後の紫外線と除菌液による消毒。」使う道具は「お仲間さん同士共有しない(太鼓・竹・



バチ・リボン・将棋の駒と盤等)。「このように文字にするとガチガチでとても窮屈に感じますが、少し慣れると無意識にできるようになります。このゲームが一つのきっかけになって繋がった「ちいきの輪」それを大切にしながら、コロナにくじけない工夫をしていきます。



100万人の胸に 四つ葉のクローバーを

問合せは事務局へ

好評
発売中

新しいテキストが出来ました!

価格: 1200円

みんなの 認知症予防ゲーム ーテキストー



中西印刷

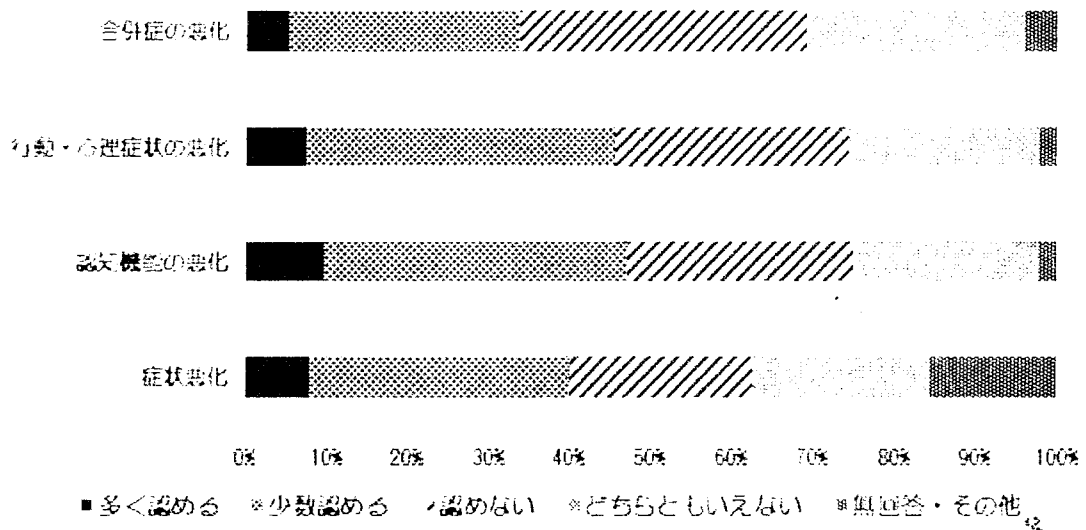
今回のテーマ『認知症をめぐる動き』

～コロナ対策により認知症の症状が悪化～

原著：日本認知症学会専門医を対象にした新型コロナウイルス感染症流行下における認知症の診療等への影響に関するアンケート調査結果報告（日本認知症学会社会対応委員会VOVID-19対応ワーキングチーム）

新型コロナ流行後、認知症患者の症状悪化が認められたかを尋ねたところ、4割の専門医が「認める（多く認める8%＋多少認める32%）」と回答されています。症状の内訳としては、認知機能の悪化を挙げた割合が最も多く、次いでBPSDの悪化、合併症の悪化の順になっています（図）。

【図. COVID-19（新型コロナ）流行後の症状悪化】



◎感染対策、最も難しいのは「対人距離の確保」

感染防御策についての質問では、専門医は換気、手洗い・手指消毒、感染疑い者の空間的分離はおおむねできているものの、感染疑い者の時間的分離や対人距離の確保が困難であると回答。また、患者や介護者はマスクの着用はできているが、対人距離の確保が困難との結果でした。

「各種サービスの利用低下と症状悪化の関係についてこの調査から結論づけることはできませんが、新型コロナ流行拡大に伴い、さまざまな制約が生じ始めておよそ2カ月の経過において、認知症患者の症状悪化を認めた専門医がかなりの数に上っています。ご存じの通り認知症の医療・介護の場における新型コロナ対策は容易ではありません。結局、現場が状況を見極めながら判断する。しかないと思います。

◎新型コロナが流行する中、感染予防のため外出を控える動きが社会に広がっています。

日本老年医学会は、高齢者の「動かないこと（生活不活発）」への注意を呼び掛けるポスターを公式サイトに掲出しています。「生活不活発」のためにフレイルが進むことに警鐘を鳴らしています。

詳しくは、通信次号に掲載しますが、フレイル予防は感染症対策だけでなく、認知症予防の上でもとても重要です。これから皆さんと正しく学んでいきたいと思ひます。

「みんなの認知症予防ゲーム」における 新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン 再改訂版

2021年4月8日作成
NPO法人認知症予防ネット

新型コロナウイルスの拡大が止まらず「第4波」ともいえる状況を迎えてしまいました。重症化が心配される中で、私たちはより感染拡大予防の取り組みに心を配る必要があります。教室運営には、参加者さんの安全を確保し安心して参加していただける場を作り上げていくことが不可欠です。参加者さんは、殆ど高齢の方々ですので、以前のような活動内容のまま教室等を行うことは、難しい状況です。

5月にNPO法人認知症予防ネットとして「新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン」を作成いたしましたが、今回「第4波」の到来という状況下でガイドラインの再改訂版を作成しました。全ての教室やサロン、施設等において忠実な実施をお願いするものではありませんが、目安としていただければ幸いです。

拡大が進むコロナ禍の中で、安全に気を配り安心して参加していただけるよう最善を尽くし、楽しくゲームや講座を進めていきましょう。

マスク、ゴーグル、手洗い、換気、禁三密

※マスクはサージカルマスク（医療用マスク）を使いましょう。

※マスクは隙間なく鼻から顎までしっかり覆いましょう。

※湿度60%以上になるよう加湿しましょう。（40%以下にならないよう注意）

※飛沫防止用ゴーグルを装着しましょう。

1. ゲームの開始前に

(1) 会場・ゲーム道具の準備について

- ・スタッフは全員検温しましょう。（体温計、アルコール綿）
- ・自身の手指消毒後、テーブルや椅子、使用する部屋やトイレのドアノブの消毒を済ませましょう。
- ・当日使用するゲーム道具は、もれなく消毒します。
- ・椅子は、間隔を空けて座っていただくために、何時もより多く用意し、一つおきに使用しましょう。
- ・スタッフもリーダーもマスクと飛沫防止用ゴーグルを着けましょう。
- ・参加者さんが鼻から顎まで覆うようにマスクを着用しているか確認しましょう。
- ・参加者さんの名前・住所・電話番号などを把握しておきましょう（施設においてはこの限りではありません）。
- ・日時を入れた参加者名簿を作成するようにしましょう。

(2) 参加者さんに関して

- ・入り口にアルコール消毒剤を用意し、手指消毒をしていただきますよう。
- ・マスクを鼻から顎まで覆うように使用していただきますよう。
- ・検温をしていただき、体調をお伺いしましょう。（体温計、アルコール綿）



2. ゲームでは

- ・円形に椅子を設置する場合、参加者さんには距離をとって座っていただきますよう。
- ・座学式にテーブルや机を使用される時、前後のテーブルの間隔を広く取るか、一つおきに座っていただきますよう。
- ・久しぶりに再会した場合は、以前のようにいきなり時間いっぱい実施せず、時間短縮するなどして、無理のない範囲で行っていただきますよう。
- ・開始中は窓やドアを常時少し開けておきましょう。
- ・30分に一度は、ドアや窓を全開し、5～10分くらい換気をしましょう。
- ・ゲーム中の参加者さんの水分補給は、水筒やペットボトルなど持参していただきますよう。

- ・施設等に訪問してゲームを行う時は、施設の事前の打ち合わせを行い、施設の方針に従ってゲームを楽しんでいただきます。
- ・マスクを外すのは、水分補給の時だけにしましょう。

<ゲームその1>

- ・お隣との間隔を取って座りましょう。
- ・適宜、水分補給をしていただきます（マスク使用で熱がこもります）。
- ・マスクを外すのは、水分補給の時だけにしましょう。



<ゲームその2>

- ・椅子の一つおきに座っていただきます。
- ・「リズム2拍子・3拍子・4拍子」では、スキンシップは避け、隣の空いた椅子席にどなたかが座っていらっしゃると思って座席をタッチするなど、工夫しましょう。
- ・適宜、水分補給をしていただきます（マスク使用で熱がこもります）。
- ・マスクを外すのは、水分補給の時だけにしましょう。
- ・「ドジョウさん」は、治療薬が開発され使用できるようになるまで止めておきましょう。

<ゲームその3>

- ・「ことば集め」「手作りピンゴ」で、二人で行ったりグループで行ったりする場合は、対面にならないよう、横並びで行いましょう。
- ・「広告パズル」は、前後左右の間隔を取って座りましょう。広告をお隣さんと交換はしないで、裏と表で2回行って楽しむなどの工夫をしましょう。
- ・「追っかけ将棋」は、治療薬が開発され使用できるようになるまで止めておきましょう（ウィズコロナ追っかけ将棋の方法なら可能です。）
- ・適宜、水分補給をしていただきます（マスク使用で熱がこもります）。
- ・マスクを外すのは、水分補給の時だけにしましょう。

<ゲームその4>

- ・「二種類の太鼓の合奏」「風船バレー」では、隣の方との間隔を十分に取ります。
- ・「ビーチボールサッカー」「シート玉入れ」「じゃんけんリボン（ウィズコロナじゃんけんリボンなら可能です）」は、治療薬が開発され使用できるようになるまで止めておきましょう。
- ・適宜、水分補給をしていただきます（マスク使用で熱がこもります）。
- ・マスクを外すのは、水分補給の時だけにしましょう。

3. ゲームの終わりには

- ・茶話会（飲食）はやめましょう。
- ・ゲームが終わったら、消毒または手洗いをしていただきます。
- ・テーブル、会場なども消毒しましょう。
- ・夢の旅行の確認やミーティングでは、距離をとって座っていただきます。
- ・教室の出入り口や窓を全開し換気をしましょう。
- ・教室の出口でお見送りする際は距離を取り、ハグや握手はしないようにしましょう。



4. 養成講座を行う時

- ・会場の広さと募集人数が大事です。一人当たりのスペースを十分確保できる会場にし、机や椅子等の備品も余裕のある数にします。
- ・講師はマスク、飛沫防止用ゴーグル着用。受講生もマスク必須にしてください。
- ・体温計、アルコール綿、消毒液を用意します。
- ・使用するゲーム道具は、事前に消毒しておきましょう。
- ・水分補給は各自でペットボトルなどを用意していただきます。
- ・開始中はドアや窓を常時少し開けておきましょう。
- ・30分に一度は、ドアや窓を全開し換気をしましょう。
- ・治療薬が開発され使用できるようになるまでは、「ドジョウさん」「追っかけ将棋」「シート玉入れ」「じゃんけんリボン」は、行わないことを確認しましょう。※ウィズコロナ用に工夫されたゲームはこの限りではありません。
- ・テキストを使用し、丁寧に講義・説明しましょう。
- ・終講後、リーダーが活動を始める際には、感染症対策を行い、安全に安心して行っていただける配慮について伝えましょう。
- ・今までと違う状況下であっても、認知症の先送りや引き戻しの期待効果に沿ったゲーム進行を常に考えて、受講生にお伝えしていくことが大事です。



以上

第8回NPO法人認知症予防ネット

「認定講師養成講座」及び「第8回認定講師資格審査会」のご案内

春爛漫の候、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。昨年からの新型コロナの拡大で思うように活動ができない日々が続いておりますが、こんな時こそ感染予防対策に努めながら認知症予防活動を続けていきたいと思っております。そのためにも、もっともっと多くのリーダーの活躍が求められます。

そこで、昨年は開催を見送りましたが、今年は「認定講師養成講座」及び「第8回認定講師資格審査会」を下記のように開催いたします。皆様のお申込を心よりお待ちしております。

記

講座名 認定講師養成講座

時間数 全7時間

開催日&時間数 2021年5月22日（日）4時間

※本来は7時間ですがコロナのため4時間とします。

開催場所&時間 10:00~12:00 15:00~17:00

ゆめりあ うじ 〒611-0021 宇治市宇治里尻5-9

受講料 5,000円（当日 受付にて支払い）

※本来は8,000円ですが時間短縮のため5,000円とします。

講座内容

時間数	内容
0.5	認定講師として活躍するために
1	導入部分の留意点及びゲーム（1～4）の意義と期待効果
1	ゲームの具体的提示法と2拍子などの理論的説明の仕方
1	リーダー養成講座の運営方法と留意点
0.5	認知症に対する理解

申込方法 メールで必要事項を記載しお申し込みください。

申込メールアドレス spalnoriko@hotmail.com

件名 「認定講師養成講座の申込」と必ず明記してください。

記載必要事項：①氏名（ふりがな）②住所（郵便番号）③電話番号 ④メールアドレス

※メールがお使いになれない場合のみ、郵便で

〒501-2816 岐阜県関市洞戸大野734

佐々木典子宛（研修担当理事）にお送りください。

申込締切 2021年5月6日（木）

記

- 事業名 第8回NPO法人認知症予防ネット「認定講師資格審査会」
- 日時 2021年5月23日（日）10：00～15：30
- 場所 ゆめりあ うじ 〒611-0021 宇治市宇治里尻5-9
- 参加条件 当法人の社員（正会員）でリーダー養成講座を終了したもの
- 参加費 30,000円（再度申込される方は、10,000円）／当日受付にて支払い
- 定員 10名（先着順）
- 申込方法 メールで必要事項を記載し送付する
※申込受理後、審査内容の詳細及び課題をメールまたは郵便でお送りいたします。

メールアドレス：spalnoriko@hotmail.com

必要事項：①氏名（ふりがな）②住所&郵便番号 ③電話番号 ④メールアドレス
※件名に「認定講師資格審査会の申込」とお書きください。

※メールでの申し込みができない方は、郵便で「認定講師資格審査会の申込」とお書きのうえ必要事項を下記宛てにお送りください。

申込受理後、審査内容の詳細及び課題をお送りいたします。

〒501-2816 岐阜県関市洞戸大野734

佐々木典子宛（研修担当理事）

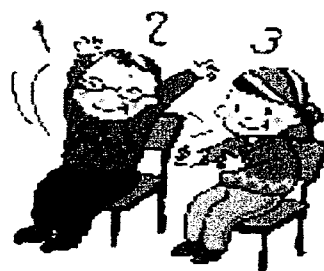
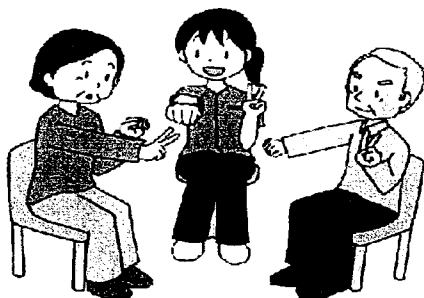
- 申込み締切 5月6日（木）
- 問い合わせ 本部事務局 電話：080-3851-8199
- 参考書 1. 認定講師心得
2. リーダー養成講座実録

認定講師心得（43p） 1,000円

リーダー養成講座実録（150p） 1,000円

※参考書購入ご希望の方は、代金を本部事務局にゆうちょ銀行の払込取扱票に必要事項を記入して
ご送金ください（手数料及び送料はご負担願います）。ご入金確認後、発送いたします。

口座記号番号 00900-1-223642 加入者名 NPO法人認知症予防ネット



インフォメーション

2021年度NPO法人「認知症予防ネット」総会

日時 2021年5月22日(土) 13:30~14:30
会場 ゆめりあ うじ

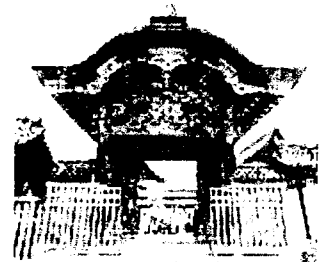
(JR宇治駅すぐ) 宇治市宇治里尻5-9 電話 0774-39-9377

※ 健康状態に関わらず定期総会へのご出席は見合わせていただき、委任状による権利行使をご検討ください。

第6回「みんなの認知症予防ゲーム」 全国リーダー研修・交流会(予定)

2021年11月27日(土)午前10時~午後4時

会場 西本願寺間法(もんぼう)会館



NPO法人「認知症予防ネット」 事務局移転のお知らせ

移転に伴い、住所・電話・メールアドレスを変更しました。

住所 〒611-0002 京都府宇治市木幡南山15-200
電話(担当:中村) 080-3851-8199 FAX 0774-33-8199
Email: n.yobo.200409@gmail.com
ホームページ <http://www.n-yobo.net/>



QRコード
認知症予防ネット
ホームページ

高林実結樹の徒然草

その三 「初めてのボランティア」

一九八三年、私は認知症だった母を見送った途端、ボケ老人をかかえる家族の会「京都支部」の世話人になりました。いろいろ知恵を貰っていたので断れませんでした。

世話人会の先輩Oさんはとても穏やかで、実行力は抜群で、イヤそうな顔を見たり事がない、誰からも信頼される老人施設の寮母さん(当時の職員の名称)でしたが、定年になり、故郷の九州に引き上げると私に話されました。亡夫の妹さんと同居しておられ、その方の身の振り方で困って居ること。ご本人は兄嫁の故郷には同道しないと主張されるが一人暮らしは無理なのでOさんの職場の老人ホームに入所を勧めても拒否される。それで私に話し合っしてほしいと依頼されました。

見も知らぬ方の説得??
ご当人を訪ねますと老人ホームは決心しているのだが他人と一緒に生きていけるだろうかと悩んでおられました。それでその地域は

私の学校時代の区域だから、なじみがあります。時々お見舞いに行きますよ」と言っただとだんにハッと明るい顔になりました。八畳の部屋に四人が布団を敷き詰めて寝る。今では考えられない実態です。足の爪切りを頼まれて通いました。お訪ねする度4人部屋の辛い話をいろいろお聞きし、次を約束して帰途につきました。

現在のケアハウスは、比較にならない有り難い条件です。老人福祉法は一九六三年七月十一日公布ですが、今では介護保険法(一九九七年十二月に公布)まで定着した福祉国家です。

