

私達の生活はもとより当法人の活動にも多大な影響をもたらした新型コロナウイルス感染症の位置づけが5月8日「5類感染症」に移行しました。

昨年を振り返りますと、新年あけましてあめでとうございます。皆さまにおかれましては、健やかに新春を迎えることお喜び申し上げます。

新年あけましてあめでとうございます。皆さまにおかれましては、健やかに新春を迎えることお喜び申し上げます。

5月8日以降は、事業の実施や感染対策は法律に基づき行政が様々な要請・関与をしていく仕組みから、個人の選択を尊重し、自主的な取組をベースとした対応を行うことに変わりました。その結果、状況を見極めながらではありますかコロナ禍で培った創意工夫を活かして多くの事業を復活することができました。

さて当法人は2004年(平成十六)年9月に前理事長の高林實結樹さんを先頭に志を同じくする同士が設立して、本年(2024年)で設立二十周年という節目の年を迎えます。

「現状維持は衰退するだけ、挑み続けさえすれば必ず良くなる。」といふ言葉を胸に刻み、これまで以上に様々な課題にチャレンジしてまいりました。存です。引き続きのご指導ご鞭撻をお願いいたします。

結びになりますが、皆さまのご健勝とご多幸を心より祈念して、新年の(*感染症法では、感染症法では、感染

症について感染力や感染した場合の重篤性などを総合的に勘案し1~5類等に分類し、感染拡大を防止するため行政が講ずることができます。)

5月8日以降は、事業の実施や感染対策は法律に基づき行政が様々な要請・関与をしていく仕組みから、個人の選択を尊重し、自主的な取組をベースとした対応を行うことに変わりました。その結果、状況を見極めながらではありますかコロナ禍で培った創意工夫を活かして多くの事業を復活することができました。

「現状維持は衰退するだけ、挑み続けさえすれば必ず良くなる。」といふ言葉を胸に刻み、これまで以上に様々な課題にチャレンジしてまいりました。存です。引き続きのご指導ご鞭撻をお願いいたします。

北海道から沖縄までに限らず、アメリカ・オーストラリア・韓国・蒙古・中国など世界中の認知症になつてもおざむらがうことは出来ません。その中にあって、努力を続けることを諦めない。認知症になつてもおざむらがうことは出来ません。その中にあって、努力を続けることを諦めない。誰もあらがうことは出来ません。

見え隠れの位置で、ルールを間違えても笑い、揃えば楽しくて笑い、血の循環がよくなり、心身共に元気になつていぐゲームの全国普及! 47都道府県の中43都道府県にリダーサンが誕生・活躍されている!! 私自身は卒業を超えて、京都府南部の宇治市郊外の老人ホームに通じてコロナの終息を待つのですが、老人ホームの中でも認知症予防ゲームを活用して頂いていますので、テキストや道具類をプレゼントして、良い意味で食い込んでいます。

法人設立二十年

理事長 平田 研一

その記念事業として2024年5月11日(土)に、日本認知症予防学会に特別講演を予定しています。

浦上克哉会長(鳥取大学医学部保健学科教授)

特定非営利活動法人 認知症予防ネット通信



61号

2024年1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/>



安心バッジ

裏面に名前・連絡先

好評発売中
1個100円





認知症 分かってない！若年性認知症をめざす！
ゆたかに理解しよう！

若年性認知症の方の講演から

横田 宏之さん
林 佐江子さん

佐々木 典子
岐阜県各務原市
当法人理事

なります。横田さんと林さんは、仕事に対する思いや子教え子たちに対する思い、そして家族への思い、様々な思いを抱えながら生きる今の姿を私たちには、それを受け止めたい、深く深い言葉です。横田さんは、じっくり聞かせていました。

常にあつしゃっていることがあります。豊かに認知症を理解する、なかなか難しく事が出来ました。同じように一緒に生きていたが、51歳の時若年性認知症と診断されたことでした。発症した頃、家庭訪問で行き慣れた場所のはずなのに訪問先が分からなくてパニックになつたことや、中学生の間考査で三年生の中間考査で三年生の問題を出題してしまったことなど話をしました。中学生の国語教師という大好きな仕事は続けられなくなりましたが、今は認知症の当事者として大勢の方の声を聞く機会を持つことができました。

認知症の方と触れ合う機会はあるものの、当事者の声を直接聞く機会はまだ少ないですが、今回の全国リーダー研修・交流会で当事者の声を聞く機会を持つことができました。

横田 宏之さん
林 佐江子さん

林佐江子（56才）さんは、あ子さんから「お母さんあかしいんじやない」といわれたことからなりましたが、今は認知症の当事者として大勢の方の前で自分の体験や状態を話すことで、私たちが認知症を理解するための教師として活躍していくと、林さんが何よりも心を痛めたのは医師の言葉でした。若年性認知症とかし林さんが何よりも心を理解してほほしい」という言葉を使つたといふ。林さんは、「かわいそう」という言葉を使つたのです。林さんは、私はかわいそうな人じやない、今もこれからも認知症はあるけれど、出来な

くなっています。横田宏之さん、林佐江子さんの思いを受け止め、日々精進しなければとの思いに駆られた講演でした。横田浩之さん、林佐江子さん、有難うございました。横田宏之さん、林佐江子さんは、豊かな人生を歩んでいたが、51歳の時に認知症を発症した。発症した後は、家庭訪問で行き慣れた場所のはずなのに訪問先が分からなくてパニックになつたことや、中学生の間考査で三年生の中間考査で三年生の問題を出題してしまったことなどを話していました。中学生の国語教師という大好きな仕事は続けられなくなりましたが、今は認知症の当事者として大勢の方の前で自分の体験や状態を話すことで、私たちが認知症を理解するための教師として活躍していくと、林さんが何よりも心を痛めたのは医師の言葉でした。若年性認知症とかし林さんが何よりも心を理解してほほしい」という言葉を使つたといふ。林さんは、「かわいそう」という言葉を使つたのです。林さんは、私はかわいそうな人じやない、今もこれからも認知症はあるけれど、出来な

当日はお二人の若年性認知症と診断された横田浩之さんと林佐江子さんが、お話をしてくださいました。若年の認知症の場合、生計の担い手であつたり子育ての最中であつたりと高齢期での発症とは異なりより多くの問題を抱えることに

横田浩之さんは、中学の国語の教員として30年余りご活躍でしたが、51歳の時若年性認知症と診断されたところでした。発症した頃、家庭訪問で行き慣れた場所のはずなのに訪問先が分からなくてパニックになつたことや、中学生の間考査で三年生の中間考査で三年生の問題を出題してしまったことなど話をしました。中学生の国語教師という大好きな仕事は続けられなくなりましたが、今は認知症の当事者として大勢の方の前で自分の体験や状態を話すことで、私たちが認知症を理解するための教師として活躍していくと、林さんが何よりも心を痛めたのは医師の言葉でした。若年性認知症とかし林さんが何よりも心を理解してほほしい」という言葉を使つたといふ。林さんは、「かわいそう」という言葉を使つたのです。林さんは、私はかわいそうな人じやない、今もこれからも認知症はあるけれど、出来な

くなっています。横田宏之さん、林佐江子さんの思いを受け止め、日々精進しなければとの思いに駆られた講演でした。横田浩之さん、林佐江子さん、有難うございました。横田宏之さん、林佐江子さんは、豊かな人生を歩んでいたが、51歳の時に認知症を発症した。発症した後は、家庭訪問で行き慣れた場所のはずなのに訪問先が分からなくてパニックになつたことや、中学生の間考査で三年生の中間考査で三年生の問題を出題してしまったことなどを話していました。中学生の国語教師という大好きな仕事は続けられなくなりましたが、今は認知症の当事者として大勢の方の前で自分の体験や状態を話すことで、私たちが認知症を理解するための教師として活躍していくと、林さんが何よりも心を痛めたのは医師の言葉でした。若年性認知症とかし林さんが何よりも心を理解してほほしい」という言葉を使つたといふ。林さんは、「かわいそう」という言葉を使つたのです。林さんは、私はかわいそうな人じやない、今もこれからも認知症はあるけれど、出来な

川上 伸子

滋賀県日野町

全国リーダー研修・交流会お世話になりました。コロナ禍でお会いでできなかつたお仲間に久しぶりにお会いでき嬉しかつ

そして高林先生にもお会いでき、相変わらずついやかな声に感動しました。特別講演の「若年性認知症の方との意見交換」では、当事者の話は中々聞くことができないので、大変勉強になりました。

教師をされていた横田さんは、家庭訪問で以前からよく知っていた生徒の家が急に分からなくなつて困つたこと。伝えなければならないことを忘れ、生徒さんたちに迷惑をかけることになりショックを受けたこと等、当時の辛い気持ちを話してくださいました。

林さんは記憶障害はありませんが、段差や左右が分からなくなり生活がしづらくなつた事、又、病院に受診した際に多数の医療従事者の前で、病名を告げられ、かわいそ持ち。認知症はかわいそうではない、認知症だけが特別ではないと強く主張していました。

お二人は症状は違いますが、認知症を社会の皆知つてもらうために皆

病気ではない、頑張るときは頑張る、助けてもらうところは助けてもらう、だから特別扱いはしないでほしい。と話されいました。

講演中、司会者の問い合わせに言葉を発せられるのがつらそうな場面もありましたが、それでも頑張つて話してください、多くの人に若年性認知症を理解してもらいたい、という気持ちが伝わり感動しました。

今回お聞きしたお話を心に残しつつ、認知症予防ゲームを通して、多くの人々に認知症の理解を広めて行きたいとあらためて思いました。

私は、実際のところ驚きました。施設長さんと利用者さんのお互いの信頼関係の深さ、強さ、そして日々のデイサービスの在りよう。「これは、日々の積み重ねの対峙方で、「自分たちも貴方たちと一緒に、毎日の日々を楽しめば」と話されました。

波戸崎みゆ子
山口県下関市

全国リーダー研修・交流会の感想並びに「ロナ禍での工夫

50代?の女性。幼稚園教諭をされており、お二人ともプライドをしつかり持つてお仕事をされていました。そんなある日、若年型認知症を発症されました。若年型認知症と診断を受けるまでの経過や家族のこと、これからどのように生きしていくかなど、施設長さんの問い合わせに、お二人が私たちの前でいっぱい語られました。

私は、実際のところ驚きました。施設長さんと利用者さんのお互いの信頼関係の深さ、強さ、そして日々のデイサービスの在りよう。「これは、日々の積み重ねの対峙方で、「自分たちも貴方たちと一緒に、毎日の日々を楽しめば」と話されました。

中村先生に何処の施設であるかお聞きし、パソコンで検索しました。認知症対応型通所介護施設でした。何處にでもある通所施設ですが、運営方針が全く違うこと、この

現在、私は出前講座が多いですが、有難いことに介護レベルの様々な方との実践の場を頂いてあります。その中でも認知症のグループホームには月に1~2回のボランティア訪問しております。リー

奈良市のデイサービスセンターの施設長さんとデイサービス利用者さん

特別講演「若年性認知症の方との意見交換」をお聞きして

くことができるとしても参考になります。有意義な時間を過ごすことが出来ました。

私の会では、「ロナ禍でも運営方針を貫いている職員の方々、そして奈良市自体のレベルの高さを感じました。

短い時間でしたが、ほどを目指してともに頑張りましょう!!

この度の特別講演では、若年性認知症の方、当事者の大変貴重なお話しを直接聞くことができ、改めて認知症の方の気持ちを知ることができました。認知症の方もみんなと一緒に楽しぐ過ごしたい」できる事は自分がする」できないことはお手伝いして欲しい」とのお声が大変心に響きました。

このお声を無駄にせず、認知症になつてもその人自身は変わらない。ただ認知症の病気の為忘れることがある「忘れても幸せだと思える社会」相手を思いやる「心のバリュワード」に繋がる様に今、自分に与えられたできることがあります。

ダーとして明るく・樂しく・元気よく」をモットーに心がけ、楽しい雰囲気になる様ながら進めていきますと、相手に「ミコニケーションを図り、感染対策に配慮し、認知症予防ゲームや介護予防体操」等も取り入れ脳や筋力が低下しないように工夫しながら進めています。

工夫したことの一つは「風船バレー」です。「わわわ」を使つて風船を投げることで運動量を増やすことができます。また数を数えることで脳の活性化や風船を落とさないで何回持続することが出来るかの挑戦にも繋がり全体が盛り上がります。風船を投げるのみで有れば風船の数を1個から2個、3個へと数を増やしていくことが多い場合は、1チームを少人数にしてチームを増やします。集中力が増しチームの一体感が生まれます。

ダービーとして明るく・樂しく・元気よく」をモットーに心がけ、楽しい雰囲気になる様ながら進めていきますと、相手に「ミコニケーションを図り、感染対策に配慮し、認知症予防ゲームや介護予防体操」等も取り入れ脳や筋力が低下しないように工夫しながら進めています。

この度の特別講演では、若年性認知症の方、当事者の大変貴重なお話しを直接聞くことができ、改めて認知症の方の気持ちを知ることができました。認知症の方もみんなと一緒に楽しぐ過ごしたい」できる事は自分がする」できないことはお手伝いして欲しい」とのお声が大変心に響きました。

このお声を無駄にせず、認知症になつてもその人自身は変わらない。ただ認知症の病気の為忘れることがある「忘れても幸せだと思える社会」相手を思いやる「心のバリュワード」に繋がる様に今、自分に与えられたできることがあります。

この度の特別講演では、若年性認知症の方、当事者の大変貴重なお話しを直接聞くことができ、改めて認知症の方の気持ちを知ることができました。認知症の方もみんなと一緒に楽しぐ過ごしたい」できる事は自分がする」できないことはお手伝いして欲しい」とのお声が大変心に響きました。

このお声を無駄にせず、認知症になつてもその人自身は変わらない。ただ認知症の病気の為忘れることがある「忘れても幸せだと思える社会」相手を思いやる「心のバリュワード」に繋がる様に今、自分に与えられたできることがあります。

2023年11月18日（西本願寺）聞法会館



第8回 リーダー研修・交流会の様子



3年振りに元気な姿でお話しされる高林前理事長

「みんなの認知症予防ゲーム」免許皆伝の巻物
高林前理事長から中村副理事長へ



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ひいたします。

【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※

各地の活動

須田正子

みつつのあ研究所
埼玉県坂戸市

みつつのあ「で
笑顔の輪を広げよう

みつつのあ研究所と名付けて活動を始めたのは、2013年のことでした。以来、毎月第一水曜日に定例会及び体験サロンを行なっています。新しいゲームのアイデアを持ち寄ったりゲームの練習・復習をしながら、体験サロンでは地域の方との実践を重ねています。

ちよつと十年前経つた今年の10月4日には、中村都子副理事長を講師にお迎えし、みんなの認知症予防ゲーム学習会、「みつつのあ」の神髄を学ぼう!~「学習会をおこなうことができました。参加者35名が「あかること」「あたまを使って・あきらめない」脳活性化ゲームを体験しつつ楽しくそして充実した学習会になりました。

「から十での拍手のタイミング」ワッパー体操で歌につなげるまでの間合いの取り方」「でんでん虫でん番まで歌う意味」「ワズムやお手玉まわし」優しさのシャワー」等々、全てに具体的な手法がありました。これらがとても大事だというは

られるときに受講させていたとき、都内や埼玉・千葉など機会があれば出向きました。高林先生が語られる、ゲームの意味、進め方そのどちらもが私にとって必要なことでした。高齢者サロンや介護者サロンなどの活動をしていましたが、それらにも関連するし、何より私が求めていた認知症予防の具体的な方法を知る事が出来たからです。

あれから十年、貴NPO法人より中村都子副理事長をお迎えし学習会を行なうことができました。またな

れども、義父も介護が必要になつていきました。その時義父は「んばりになつていく。死にたい」と自分の頭をボカボカたたいていました。頭脳明晰が自慢だった義父にとつてどんなに深い绝望感だつたことでしょう。でも私は何もできなかつた…

二人分の介護に追われる日々で寄り添つこともできませんでした。義父と3年近く、義母とは8年近く過ごしました。大変なことばかりではなく、ケアに関係する人々、地域のつながりもでき、学びの多い充実した期間でもありました。が、義父の言葉がいつまでも残つていました。その解決方法の一つか高林先生の教えにありました。具体的な方法を知ることができ、笑顔の輪も作れることができる「あかるく・あたまを使って・あきらめない」脳活性化ゲームを体験しつつ楽しくそして充実した学習会になりました。

これまでの経験から、このままでは高林先生とメールで交わしていく相談したのも、今となつては懐かしい思い出です。その節もお世話になりました!

称には悩んだものです。夜な夜な高林先生とメールで交わしていく相談したのも、今となつては懐かしい思い出です。その節もお世話になりました!



2017年11月
高林實結樹講師
&
「みつつのあ」会員
思い出の集合写真



百川明星園とともに会の世
013年初に、職員の方々と
そんな中、2012年末～2
百川明星園とともに会の世
013年初に、職員の方々と
そんな中、2012年末～2

地域の福祉をよくする会」
を立ち上げたのがきっかけ
でした。認知症サポーター
養成講座の開催、園での夏
祭りやもちつき、学区での
会食会、配食会のお手伝い
などに参加してきました。

始まりは2011年、介護
福祉施設白川明星園の後
援会が「百川明星園と共に
近隣だけでなく全国のあち
こちで認知症予防ゲームが
広まっていることにうれし
くなりました。高林先生の
存在の大きさを実感しま
す。そして参加者の方々の
活動に随分刺激を受けまし
た。

この度お誘いを頂きリーダー研修に参加しました。
そして私達の活動
宇治「神明カフエ」

この度お誘いを頂きリーダー研修に参加しました。
近隣だけでなく全国のあち
こちで認知症予防ゲームが
広まっていることにうれし
くなりました。高林先生の
存在の大きさを実感しま
す。そして参加者の方々の
活動に随分刺激を受けまし
た。

私は現在地域の名が付いた
神明カフエで月一回一
時間、地域の集会所で予防
ゲームを活用しながら体操
や歌等を加えて活動して
います。

川西 美知子
京都府宇治市

話人が、高林先生の「認知症予防ゲームリーダー養成講座」を受講しました。これをきっかけに、白川明星園居室介護支援センターの一室を借り、予防ゲームを月一回開催する様になりました。2014年からは、新しく養成講座を受講された方々も加わり月二回の開催となりました。

そして2016年からは
あしゃべりカフエ 月一
回一〇時～一五時)も加わ
り、物作りやゲーム、歌など、
何時からでも誰でもが気楽
に過ごせる場ができました。
ケアマネージャーさんも身近
にあられる場です。予防ゲー
ム月二回、カフエ月一回合
計三回の開催となりました。

おしゃべりカフエも賑わい、
順調に活動ができていまし
た。しかし「口不禍で様子が
一変。開催場所の変更や世
話人の減少など不安は多い
ですが、今は現状維持月一
回の開催)を願って活動
しています。

④ゴールにビーチボール
が半分以上入れば、1
点の得点が入る。

⑤交互に一回りすれば、
1ゲーム終了。

3ゲームの合計点で争う。

永田 芳江
京都府大山崎町

④ゴールにビーチボール
が半分以上入れば、1
点の得点が入る。

⑤交互に一回りすれば、
1ゲーム終了。

3ゲームの合計点で争う。

○手順
①A・B、同じ人数に分かれ座る。
②A・B、それぞれのチーム名を決める。
③A・B、交互に一番から順番に審判の声かけでゴールに向かって蹴る方
転がす。

○期待効果
・主に下半身の運動機能を鍛える。
・集中力を高める。
・チームワークを養う。
・気分を高揚させる。



○ルール
椅子を2チーム直線に並べて、ゴールを2つ用意。
ビーチボールを「ゴール」に入れて点数を競うゲームですが、蹴って入れても、手で転がしても良いルールです。



特定非営利活動法人 認知症予防ネット 第20回定時総会

日 時：2024年5月18日（土） 10：00～11：00

場 所：京都府立総合社会福祉会館 ハートピア京都

特定非営利活動法人認知症予防ネット 設立20周年記念 特別講演

からだの健康管理は「栄養・運動・休養」
あたまの健康管理は「みんなの認知症予防ゲーム」

当法人は、みんなが認知症予防について正しい理解をもち、
脳機能の低下を抑え、ともに明るく暮らしていくために
「みんなの認知症予防ゲーム」を中心にさまざまな認知症予
防と発症後の進行予防に関する普及活動を行っています。



特別講演講師

浦上 克哉先生

一般社団法人 日本認知症予防学会 理事長
鳥取大学医学部保健学科認知症予防学講座
(寄附講座)・教授

2024年5月18日（土）**13:30-15:00(受付開始 13:00-)****京都府立総合社会福祉会館 ハートピア京都 大会議室**

京都市中京区竹屋町烏丸東入る清水町375番地 TEL075-222-1777

京都市営地下鉄烏丸線「丸太町駅」下車 5番出口（地下鉄連絡通路にて連結）

入場無料

お問い合わせ 特定非営利活動法人 認知症予防ネット

TEL 080-3851-8199 E-mail n.yobo.200409@gmail.com

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