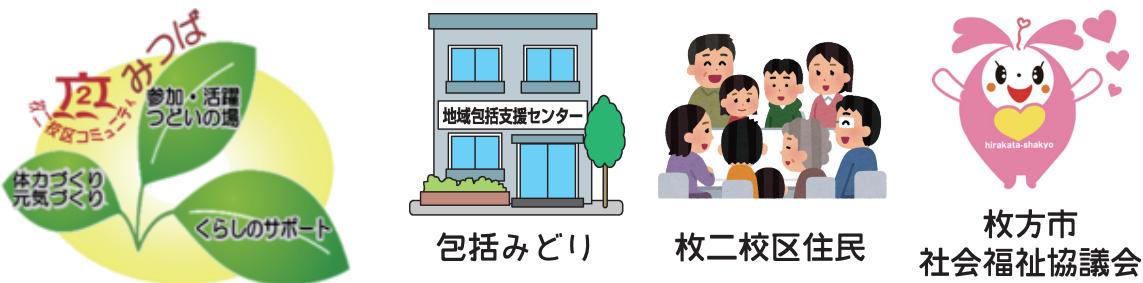


第3章 認知症予防の実践

第1章・第2章で一人ひとりが認知症について正しく理解し、認知症予防に寄与する生活習慣を実践することの重要性について紹介をしてきました。この章では、認知症予防の継続や認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けることができる枚二校区の認知症予防の実践を紹介します。

食動脳心「ショクドウのココロ」の実践はひとりで全てを実行することは不可能です。やってみよう！やってみたい！といった何事にも前向きにチャレンジする気持ちやお互いさまの助け合い、支え合いの気持ちを育み、誰もが住みやすい、住み続けたい“まち”をみんなで一緒に創っていく、そのために枚二校区では **枚二みつば** に取り組んでいます。

枚二みつば とは、「枚二校区の高齢者が地域で自分らしく暮らす」ために枚二校区コミュニティ協議会に設置された「介護予防・日常生活支援協議体」の愛称です。認知症予防の観点から、活動・実践の場としてカフェ・体操・ゲームなどに取り組んでいます。特徴としては、枚二校区住民、枚方市地域包括支援センターみどり、枚方市社会福祉協議会の三位一体で活動を行っているところです。



「みつば」には、「体力づくり元気づくり」、「参加・活躍つどいの場」、「くらしのサポート」のそれぞれ異なる大きさの葉があり、「くらしのサポートの葉」が最も大きくなっています。これは、体力づくりやつどいの場を通じて、枚二校区住民の助け合い、支え合いの心を育み「くらしのサポート」につなげたいという精神を表現しています。



1 枚二みつばの取り組み

枚二みつばの取り組みは、

- ・枚二校区住民
- ・枚方市地域包括支援センターみどり
- ・枚方市社会福祉協議会

が三位一体として、カフェ・体操・ゲームの3つのプログラムを3つの会場で同じ日(毎月第1金曜日)に実施しています。枚二校区には10の自治会がありますが、参加しやすいように、会場を



岡集会所

岡集会所・新町会館・田宮公民館
の3か所としています。

枚二みつば

枚二校区コミュニティ協議会 介護予防・日常生活支援協議会
「地域で自分らしく暮らし続ける」ために、みんなで集いましょう！
2020年1月10日は、岡集会所へ

2階 カフェ	open : 13:00~16:00	楽しいイベントあり！												
あたったかいぜんざいをご用意しています（100円） 誰でも自由に楽しくおしゃべりしましょう！														
1階 体操 ゲーム	open : 13:00~15:00	ゲーム景品あり！！												
健康づくりと介護予防に効果的な 「体操とストレッチ」 担当：枚方市地域包括支援センターみどり 認知症にも効果がある「みんなで楽しく」を テーマに脳の活性化に役立つ遊び 担当：枚方市社会福祉協議会 2020年1月は当初の予定を変更しての開催となります。 岡集会所のみの開催となりますのでご注意ください。														
<input checked="" type="checkbox"/> 日 時 2020年1月10日（金）		<input checked="" type="checkbox"/> 会 場 岡集会所 全館使用												
<input checked="" type="checkbox"/> 参加方法 予約不要		<input checked="" type="checkbox"/> 参加費 無料（喫茶代は除く）												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>毎月第一金曜日</th> <th>新町会館</th> <th>岡集会所</th> <th>田宮公民館</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2月7日 金)</td> <td>体操</td> <td>ゲーム</td> <td>カフェ</td> </tr> <tr> <td>3月6日 金)</td> <td>カフェ</td> <td>体操</td> <td>ゲーム</td> </tr> </tbody> </table>			毎月第一金曜日	新町会館	岡集会所	田宮公民館	2月7日 金)	体操	ゲーム	カフェ	3月6日 金)	カフェ	体操	ゲーム
毎月第一金曜日	新町会館	岡集会所	田宮公民館											
2月7日 金)	体操	ゲーム	カフェ											
3月6日 金)	カフェ	体操	ゲーム											
枚二みつば 【お問い合わせ】 枚方市地域包括支援センターみどり 072-845-2002 時・伊内														



田宮公民館



新町会館

2枚二みつば カード

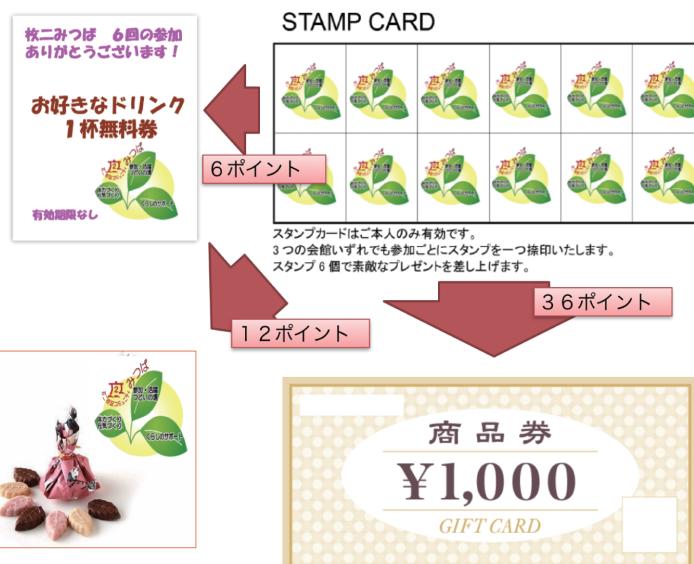
枚二みつばに初めて参加した人に「枚二みつばカード」を発行しています。

「枚二みつばカード」は財布や名刺入れに収納できるように名刺サイズで作成しています。また、会場ではネームストラップに入れて名札にもなります。「顔は見たことあるけど、名前を忘れてしまった」「改めて名前を聞きづらい」といった経験はありませんか？ 名札があることで対話する相手を確認でき、名前を呼び合えるきっかけにもなります。



カフェ、体操、ゲームの参加者は、カードにポイントシールを貼付、ポイントが貯まる仕組みで、貯まったポイントに応じて、様々なプレゼントを企画しています。継続して参加する楽しみづくりの一つとして取り組んでいます。

(2019年9月現在 登録者数146名)



カードの裏面には12個スタンプ枠があります。6ポイントでドリンク1杯無料券。12ポイントでチョコレート。

カードが2枚目になっても、1枚目と同じ仕組みでプレゼントを用意しています。3枚目全て貯まると商品券を贈呈します。

3

枚二みつば では何をしているの？

カフェ

- open : 13:00~16:00
- コーヒー、紅茶をご用意しています(100円)
- 誰でも自由に楽しくおしゃべりしましょう！

カフェは、手作りで家庭的な雰囲気づくりにこだわり、参加者の交流を大切にしています。また、カフェの開催時間は他の2つの会場における体操やゲームより長く設定しているため、他の2つの会場が終わってからカフェ会場へ移動する方も多くおられ、会場間を歩くことで介護予防に役に立っています。誰でも気軽に参加できることから毎月大盛況です。



体操

- open : 13:00~14:30
- 健康づくりと介護予防に効果的な
「ひらかた元気くらわんか体操」と「お話」
担当:枚方市地域包括支援センターみどり

高齢期に困難になる動作を予防、改善するために必要な「筋力」「柔軟性」「バランス機能」などを網羅している「ひらかた元気くらわんか体操」は、約10分の体操です。30分ほど体操することで認知症予防に効果のある有酸素運動に近づく時間に設定しています。また、健康づくりと介護予防に効果的な講義では、認知症予防のための様々な脳トレなどを行っています。脳機能に関するわかりやすいチラシ講座を取り入れ



るなど、認知症予防に取組んでいます。

ゲーム

- open : 13:00～14:30
 - 認知症にも効果がある「みんなで楽しく」をテーマに脳の活性化に役立つ遊び
- 担当:枚方市社会福祉協議会

ゲームは、「みんなで楽しく」をテーマに認知症予防・脳の活性化に役立つ遊びを中心に参加者交流に力を入れています。ゲームでは、参加者がチームになってお互いの顔や名前、趣味などの関心事を知り合い、協力しながら楽しめるプログラムを取り入れています。参加者からは「今まで顔だけしか知らなかった人と話す機会ができた良かった。どこかで見かけたら声かけてみようと思います」といった声があり、ゲームに参加する事で互いを知り合い、交流の機会や健康への意識づけを強めています。



枚二みつばは9月(発足月)と正月に、カフェ、体操、ゲームを同日同会場で開催しています。体操やゲームの内容も多くの人と一緒に楽しめるプログラムを実施しています。

参加者からは、「今日もいっぱい笑いました。ひとりで家にいてる時にこんなに笑うことなんてないです」や「はじめて参加しました。どんなことをするのかなと不安もあり

ましたけど、楽しかったのでまた来ます」といった声をいただいている。



最初の一歩を踏み出す機会として、ぜひ参加してみてください。



column

豊かな心を育む



第2章で紹介しました**食動脳心「ショクドウのココロ」**の4つのテーマのうち、枚二みつばの取り組みでは、「積極的な動」「脳の活性化」「豊かな心」の3テーマの効果があります。その一例を紹介します。

積極的な動と脳の活性化



①会場への移動

カフェや体操、ゲームに参加している人は歩行や自転車で会場まで移動している人がほとんどです。また、外出する前に「今日はどの服を着ていこうか」「体操をするから動きやすい格好にしようかな」「自分のお茶を持っていこう」「帰りに買い物しようかな」など、参加することがきっかけで日常生活の様々な行動に反映されています。



②体操・ゲームで脳刺激

体操では定期的に約30分の有酸素運動と健康づくり・認知症予防講座を行っています。有酸素運動による効果はもちろんのこと、専門家の話で健康づくりへのモチベーションを維持することができます。ゲームでは脳トレをしながら、手足を使います。参加者同士が交流しながら笑いある楽しいゲームを取り入れることで、脳に与える刺激の相乗効果を高めています。



③スタッフとして活躍

枚二みつばにはカフェの運営を考えたり、受付係として活躍しているスタッフがいます。人の役に立つことを日課とすることは社会との接触が増え、生活の充実と認知機能の向上をもたらします。“人の役に立つ”“役割・日課をもつ”ことはすなわち「積極的な動」と「脳の活性化」であり、「豊かな心」を育む要因となるのです。

豊かな心

枚二みつばの正月イベントでは、ゲーム優勝者に賞品をプレゼント。贈呈の後、なんと優勝者・準優勝者から参加者全員に賞品を分け与える場面がありました。この自発的・能動的な住民の行動や他者への思いやりの精神は枚二校区が目指しているものであり、広げていきたい「わ」なのです。



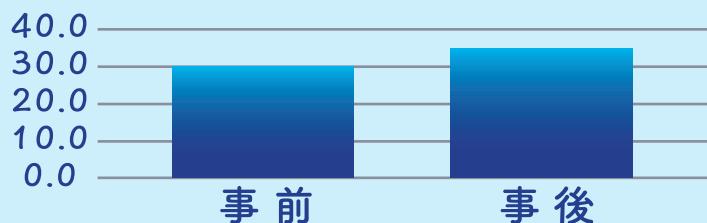
「ひらかた元気くらわんか体操」と 介護予防



枚二校区が取り入れている「ひらかた元気くらわんか体操」は、柔軟性の向上に効果のある「ラジオ体操第1」、下肢筋力の強化とバランスアップに効果のある「口コモ体操」、難しい動きで脳を刺激する「ひらかた体操」の3つの体操から成り立っています。「ひらかた元気くらわんか体操」に積極的なグループの身体測定の結果と介護予防の効果について紹介します。

右のグラフ①は柔軟性の変化を確認するための長座位体前屈測定・柔軟性の変化の結果です。体操を6ヶ月継続して取り組んだ前後で数値が改善しています。

グラフ①
長座位体前屈測定・柔軟性の変化



グラフ②
握力測定・筋力の変化



左のグラフ②は握力の数値の結果です。握力は全身の総合的な筋力と相関関係が高いため、全身の筋力を知るための指標として用いられています。握力測定でも筋力向上が見られます。

下のグラフ③は「健康状態の実感」について、「ひらかた元気くらわんか体操」に取り組んだグループにアンケート調査をした結果です。

「あなたの健康状態はいかがですか」という質問について6割以上の方が「よい」「まあよい」と答えており、健康状態の改善を実感しています。

身体の変化を実感することで快適さや外出することの楽しみが増し、明るく健康的な生活につながります。

グラフ③
健康状態の実感度



おわりに

防災から考える認知症

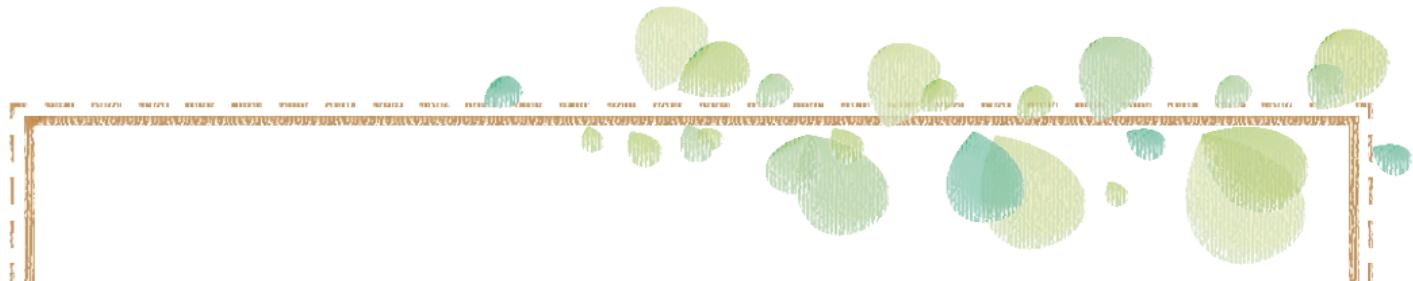
枚二校区コミュニティ協議会が「安全安心のまちづくり」を目指すなか、欠かすことの出来ないテーマの一つに「防災」があります。天災を人為的に避けることは出来ませんが、その被害を最小限に抑えることや、二次災害を極力抑えることは不可能ではありません。

そのためには、日頃から地域で「減災の手段・方法」を検討することの重要性が極めて高くなっています。「何れ訪れるであろう大震災にも事前の備えが必要」ということは言うまでもありません。

枚二校区防災会ではこれまで備蓄品(乾パン・飲料水等)保存、防災資機材、防災無線網の構築、避難所運営マニュアル作成、災害用ホイッスル(につひー)配布等々、ハード面の充実に力を注いてきました。そのことによって災害時における避難所運営では一定の効果が期待できる準備が整いつつあると考えています。

しかし、これで十分だとは考てはいません。避難生活が長引いても、今の社会体制では物質的な要求はある程度満たされるでしょうが、人間関係から発生するトラブルは容易に解決出来ないのではないかとの懸念が湧いてくるのです。言い換えますと、避難所では快適に過ごせることが大きなテーマとなりますが、物資的な快適は得られても、心の快適がなければ、その人にとってストレス等で危険な状態を招くことが危惧されるのです。

避難所で認知症の方と居合わせ、共に生活するに際しての対応・対処が非常に難しいものと予想されます。枚二校区防災会ではこうしたことに着目し、認知症への理解が進まなければ、避難所生活における大きな混乱要因になるとの結論に至りました。



数年前にある大学の文化祭で「防災に関する講演会」がありました。枚二校区住民5名が参加しましたが、一般学生からの参加者は6名に止まり、学生の防災に対する関心の低さを思い知った場面でした。東日本大震災の直後に何度も被災地を訪れたという講師の先生はこうした状況にも関わらず、何百人の前で話すが如く、非常に丁寧に話を進められる姿勢に感心していました。

講演後の質疑応答の時間も設けられましたが、学生からの反応なく、住民の一人がこんな質問をしたのです。「避難所に認知症の方が居られた、先生はどう対応されますか?」これに対し、講師の先生は「うへん・・・早く隔離することになるでしょう」

こうした発言に「これじゃダメ!」と思ったのです。認知症を正しく理解しなければ、避難所運営は混乱するとの結論に至りました。かかる経緯もあって、枚二校区コミュニティ協議会が認知症に本腰を入れることになりました。認知症になつても普通に過ごすことができる「避難所づくり」を目指すには、その前に、認知症になつても自分らしく過ごせる「まちづくり」が必要なのです。

認知症は覆い隠すことでは解決できません。すべての住民がゆっくりでも、少しずつでも理解を深めながら、どのような場合も共に時を過ごすことができる方策を見つけ出すことが重要となっています。

私たちのコミュニティがあらゆることに絶えず積極的に取り組み、よりよき地域を創りあげていく。認知症のことについても、その姿勢は変わらぬものとしなければなりません。

枚二校区の皆さん、自分自身を予防することは勿論ですが、認知症の方には優しさを持って接し、その人の「心の快適」が失われないように、力を合わせて頑張ってみようではありませんか。



謝 辞

本冊子『認知症』の作成するにあたり
お忙しい中ご尽力いただきました

枚方市社会福祉協議会
地域包括支援センターミドリ
枚方市長寿社会部地域ケア推進課の職員の皆様及び
堺市認知症キャラバンメイト 木村 允彦氏に感謝いたします。

枚二校区コミュニティ協議会
オレンジのわ(認知症地域ケア会議)議長 栄川 和宏



本冊子は、
枚方市社会福祉協議会
公募事業助成基金
(市民ふくし活動チャレンジ基金)
を活用し作成しました。

発行年月 令和2年(2020年)1月

編集委員

枚二校区コミュニティ協議会

狩野 史男

加藤 吉和

栄川 和宏

田川 彰

中島 一

枚方市社会福祉協議会

寺田 清彦

枚方市地域包括支援センターみどり

伊内 康広

峠 賢一

枚方市長寿社会部地域包括ケア推進課

中井 さおり

デザイナー

田邊 亜希子





枚ニオレンジのわ

枚ニみつば