

5 はつらつ脳活性化モデル教室（平成 22 年度）

目的:高齢者の認知機能低下を予防するために必要と考えた3要素を取り入れたプログラムを、実施し、その効果を検証する。

対象:以下の3要件を満たす者

- ①北区在住で65歳以上
- ②介護保険制度のサービス利用がない
- ③いきいき百歳体操に参加していない

募集方法:①一般公募（フォーラム開催時、広報紙「わがまち北区」7月号）

- ②平成21年度生活機能評価受診者で認知機能の低下が予想されると考えられるものへ
保健師訪問時に勧奨

場所:中津福祉会館、保健福祉センター

内容:実施回数 週1回 全12回 それぞれの会場で2教室（前期教室、後期教室）実施

実施期間 平成22年9月22日～平成23年3月30日（中津福祉会館）

平成22年9月30日～平成23年3月24日（保健福祉センター）

【プログラム】

全体テーマ:いっしょにやりまひょ!はつらつ脳活性化プログラム

「いきいき百歳体操」を30分間実施した後に次の内容を実施する。

回	テーマ	時代の主な出来事	導入(10分)	メイン(15分)	締め(5分)	宿題/その他	
1			自己紹介 遊び道具/パズル	【まちがい探し】音の遊び		百歳体操説明のため1時間半 グループは5人×6グループ	
2	幼少期 1930年代 ～1950年代 (S5～)	S16(6歳)太平洋戦争 S20(10歳)東京大空襲 S22(12歳)日本国憲法施行、ヤミ市、東京プギウギ S26年(16歳)第一回紅白歌合戦 S28年(18歳)テレビ放送開始	遊び道具/パズル	【音楽】ごころさんの唄(1,2番)、 童謡、唱歌、リクエストの歌			
3				【体操】全体で行う、曲当てクイズ、 曲は1960年代			
4				【GW】チャップリンスピーチ過去			
5				【まちがい探し】音の道具		グループチェンジ (くじびきによる)	
6	青春時代～成人期 1940年代 ～1970年代 (S15～)	S34年(24歳)島太子ご成婚 S35年(25歳)三種の神器、ダッコちゃん S38年(28歳)東海道新幹線開業、東京オリンピック S45年(35歳)大阪万博	現在あまり目にしない 道具/パズル	【音楽】ごころさんの唄(3,4番)、 昭和55年までの歌	幸せの ワルツ		
7				【体操】曲は1970年代			
8				【GW】チャップリンスピーチ出来事			
9				【まちがい探し】比較的最近の道具		グループチェンジ (くじびきによる)	
10	壮年期～現在 1980年代 ～現代・未来 (S55～)	S55(45歳)東北新幹線開業 S60(50歳)つくば科学万博、いじめ社会問題化 H5(55歳)島太子ご成婚	現在も目にする 道具/パズル	【音楽】ごころさんの唄(5番)、人 生に関する歌			
11				【体操】曲は1970～80年代			
12				【GW】チャップリンスピーチ これからやりたいこと			

出来事の中の年齢は現在75歳の人(S10年生まれ)について記載

はつらつ脳活性化ノート(歩数等の記録、宿題など増えていくタイプで作成)を活用する

～モデル教室の様子～



<パズルをきっかけに思い出話がはずみます>



<できたパズルを紹介し共有します>

前頭葉を
活性化！

心を動かす
◎暮らしを思い出す
◎人と話をする
◎歌う

教室に来るのが楽しい！
また来たい！との声が多いです。

認知症
予防

頭を使う
◎思い出パズル
◎まちがい探し
◎毎日の記録

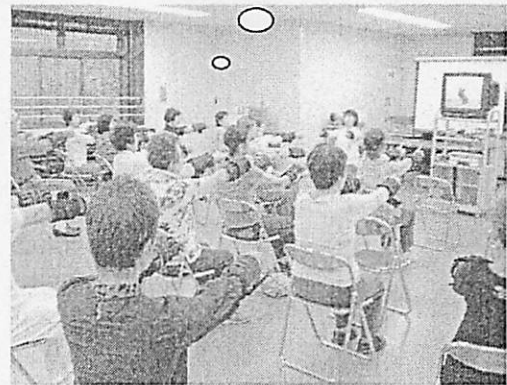
体を整える
◎リズム体操
◎いきいき百歳体操
◎ウォーキング

サポーターさんは
さりげなくその人らしさを
引き出します！

身体も少しずつ
動くようになって
きました！



<まちがい探しで頭を使います>



<いきいき百歳体操で体を整えます>

参加状況：

	参加者数（再掲男性）
	平成 22 年度
60 歳代	12(2)
70 歳代	45(5)
80 歳代	14(5)
参加者数合計	71(12)
平均年齢	73.6

教室参加者平均年齢 73.6 歳、平均参加回数 9.7 回。参加回数からも継続して参加するケースが多かった。参加者の中には、男性も数名おり最後まで継続して参加していた。参加者は、回を重ねるごとにお互いに会話も増え、雰囲気も和らいだ。サポーターも当初は参加者への関わり方に戸惑いもみられたが、教室終了後のミーティングで情報交換しサポーター同士の不安解消を行った。

教室自体は「はつらつ脳活性化ノート」を活用し、日々万歩計の記録や出来事を記録したり、難読漢字や並べ替え問題を宿題にしたりと参加者が継続して楽しく教室参加できるように工夫した。

終了時アンケートからは、「他者とかかわる機会できた」「生活リズムができた」「はりあいがあった」などの生活に変化があった。体力測定では、筋力が維持されている効果がみられた。

【有効性の検証】

目的：はつらつ脳活性化教室参加者へ定期的に神経心理検査等を実施し、プログラムの有効性を検証する。

検査項目等： 属性

神経心理検査（物忘れ等を評価する検査）

[長谷川式：HDS-R、ミニ・メンタル検査：MMSE、樹木画法：バウムテスト]

体力測定 [1 分間足踏み、開眼片足立ち、30 秒椅子立ち上がり]

質問紙調査 [高齢者エンパワメント尺度、老研式活動能力指標、イラスト版自己効力感尺度、主観的变化]

介護保険認定状況

時期：平成 22 年 8 月 前期・後期教室参加者

12 月 前期・後期教室参加者

平成 23 年 3 月 前期・後期教室参加者

7 月 後期教室参加者

9 月 前期教室参加者

以降は、年に 1 回 9 月頃に予定

※個人情報の収集については参加者の同意を得た。

結果：P20 参照

【修了者の会】

目的：モデル教室を修了した参加者が引き続き脳を活性化する機会を持ち、次年度の地域教室に円滑に参加できるようにする。

対象者：モデル教室修了者 65名

(保健福祉センター前期 17名、後期 22名、中津福祉会館前期 16名、後期 10名)

経緯：前期モデル教室参加者 62名を対象にモデル教室終了時アンケートを実施したところ 62名中 49名 (80.3%) が引き続き、はつらつ脳活性化教室への参加を希望。参加を希望する理由として、「楽しい」「外出できる」「人と接せられる」「新しい仲間が出来る」「一人では続かないのでグループで楽しくしたい」「リズムが出来る」「友達が出来た」「雰囲気が良い」などがあつた。参加者およびサポーターがどのようにすれば、後期教室を運営しながら教室継続できるかについて検討した。参加者およびサポーターが主体的に教室を運営していくこと、プログラムをできるだけ運営しやすい形にすることが決定した。

場所：北区保健福祉センター及び中津福祉会館

期間：北区保健福祉センター 平成 23 年 1 月 13 日～6 月 23 日 全 21 回

中津福祉会館 平成 23 年 1 月 19 日～6 月 22 日 全 21 回

内容：1 クール 4 回のプログラムを 6 クール実施

回	内容			
	30分	10分	15分	5分
第1回	いきいき百歳体操	移動	思い出パズル	幸せのワルツ
第2回	〃	〃	間違い探し	〃
第3回	〃	〃	歌	〃
第4回	〃	〃	チャップリンスピーチ	〃

※ただし、いきいき百歳体操は後期参加者と同会場で実施

モデル教室からの変更：

- 修了者の会の会場設営及び運営はサポーター及び参加者による
- 思い出パズルは毎回せず第 1 回の脳活性化レクリエーションの課題とする
- 間違い探しの題材は題材集よりサポーターが選ぶ
- 歌については前週の修了者会にて参加者が選曲する
- 修了者の会終了後は、後期教室サポーターと合流しミーティングを行う
- 修了者の会の運営ポイントを参加者と共有する

1) みんなが話せるようにしましょう
2) 時間を守りましょう
3) 思い出を語りましょう
4) 人の話も聴きましょう
5) 人の話は否定しない

参加状況：修了者の会へは保健福祉センター参加者から 23 名、中津福祉会館参加者から 21 名、計 44 名が参加された。修了者の会では、参加者が会場設営を手伝う、休んでいる参加者を気遣う、歌集を持参する、指揮をとるなど参加者が教室運営に積極的に参加する様子が見られた。サポーターは参加者が気持ちよく過ごせるよう教室準備や声かけ、見守りを行っていた。修了者の会修了時後は居住地域で開催されている「いきいき百歳体操」に参加する者もあつた。