

5 はつらつ脳活性化教室のプログラムの趣旨と留意点

大阪市立大学生活科学研究科 篠田美紀

プログラムの特徴

これまで、認知症を予防するためには、運動をして頭を使うことが大切であるとされてきました。そのため、地域では運動を中心とした体操教室をはじめ、頭を使い、脳を活性化させるための教室が開かれるようになり、地域での認知症予防プログラムとして、全国で広く行われるようになっていきます。そして、もうひとつ、これらの運動や脳の活性化とともに、認知症を予防するためには人との日々のコミュニケーションが大切であるといわれるようになってきました。特に話すというコミュニケーションには、心のダイナミズムを刺激し、心を活性化して表現を促す作用があります。北区のはつらつ脳活性化プログラムは、高齢期に心理的な働きかけとして効果の報告されている回想法という手法をプログラムに盛り込み、身体を整え、頭を使い、心の動きを促進することで得られる効果をバランスよく統合したプログラムであることが特徴です。

プログラムに期待される効果

図1は心のメカニズムとプログラムとの関係を示しています。

精神分析的な理論に基づいて考えられている心の働きは、図のように私たちの心はいつも動いていて、意識の及ばぬところから影響を受けているというものです。今気が付いている部分は意識と呼ばれ、日頃は忘れているけれども、簡単に思い出せる領域は前意識と呼ばれています。私たちの意識はこれまでの経験に大きく影響されながらも、私たちは日頃はすっかり忘れて生活をしているということになります。

運動は、身体を整え、心の働きを根底から支える働きをしています。さらに、回想法の手法による思い出話や懐かしさの雰囲気を取り入れることで、忘れていた記憶を活性化し、心の動き（心理的ダイナミズム）を活発にしていきます。さらに心の動きを表現し、共有できる場を創り、安心感につなげていこうとするものです。

脳を働かせることは、知的機能（認知機能）を鍛え、状況に適した表現方法を検討するなど、現実と自分との関わりを検討する力を養います。今何が起っていて、どのような状況であるのかという判断や、状況理解、その場に最も適した対応の方法などを考え、選択する力に繋がります。このように、北区のプログラムは、身体を整え、心を動かし、頭を使って日々を暮らすチカラを保ち、抵抗力を高めて認知症を予防することを目的としています。

プログラムの留意点

本プログラムでは、参加者同士のコミュニケーションを大変重視しています。従って、プログラムをサポートするスタッフの皆さんには、いくつか留意していただきたい非常に大切なポイントがあります。こころが活性化してくると、表現が促されます。話したいという気持ちや、伝えたいという気持ちが溢れてくるのです。その際、言葉や表情、雰囲気や行動であらわされるこのような思いを否定せず、共有することが、繋がり感となり、教室への参加意欲につながると考えられます。

以下の点に気をつけて、参加者の方とともに教室を楽しんでください。

- ① 表現された言葉を否定しない。
- ② 間違いであっても、その裏にある思いを想像する。
- ③ どう答えてよいかわからない場合は、そうなんですか、〇〇なんですかね。(オウム返しになってもかまいません) 等、聞いていることを伝える。
- ④ できるだけグループに返して、皆で共有する。グループの中には必ず達人がいて、うまく共有してくれます。〇〇さんはこうですけども、皆さんいかがでしたか? など
- ⑤ できるだけリラックスした雰囲気を心がける。(笑顔が増えるように)

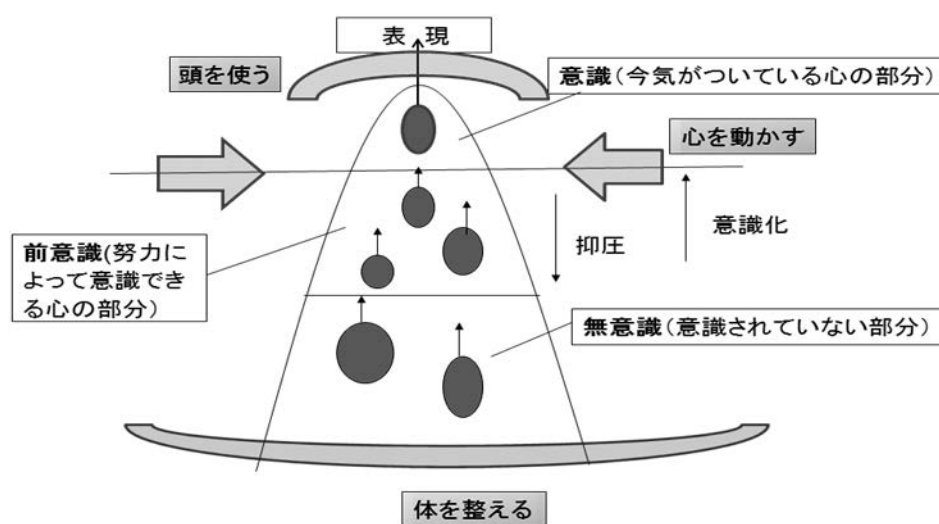


図1 はつらつ脳活性化プログラムと体・頭・心の働き

プログラム内容

週1回、1時間の実施。前半30分はいきいき百歳体操実施、後半30分は脳活性化レクリエーションを行い、幸せのワルツを最後に全員で歌う。脳活性化レクリエーションは4種類あり、4種類を3回繰り返し12週間で1クールとなる。

脳活性化レクリエーション	ポイント
まちがい探し 上下の絵を見比べて違いを探す	・5分間は一人でしゃべらず取り組む(競争ではない) ・間違いを見つけた時に血流 up! 教えてもらい分かった時も血流 up! ・どの位置の何がどう違っているか、言語化して伝える
思い出パズル 一人1ピース持ち全員が参加できるようにする	・出来上がった絵や写真も見ながら、それにまつわるよかった思い出を引き出す
思い出の歌 歌集より選曲、全体で歌う	・曲を全体で朗読することで血流 up! ・歌の情景や感じた事、思い浮んだ事などをグループで話す
チャップリン・スピーチ カードに書いてあることについて即興で1~2分話をする	・お題をみて、その場で考え、適当なサイズで話を組み立てるという一連の流れで血流 Up ・パスしたりカードをひきなおしたりしてよい

教室での 6つの約束

1. みんなが話に参加できるようにする
2. 時間を守る
3. よかった、楽しかった思い出を分かち合う
4. 人の話を聴く
5. 人の話は否定しない
6. 聞いた話は教室内でおさめる



本庄地域 はつらつ脳活性化教室

立ち上げの経過	平成20年12月より百歳体操をしており、約2年が経過した。その後本庄地域社会福祉協議会会長の協力のもと、はつらつ脳活性化教室の立ち上げの準備をすすめ、健康教育で脳活性化教室の紹介、役員への脳活性化体験教室2回実施。サポーター養成講座に社協会長より3名の方を推薦していただき、9月29日より3ヶ月間の教室実施に至った。																																																																
実施期間	平成 23 年 9 月 29 日～ 毎週 木曜日 9 時～ 10 時																																																																
実施場所	本庄会館																																																																
周知方法	地域ではつらつ脳活性化教室の広報紙など作成し町内会の回覧と口コミ																																																																
参加者状況	＜参加実人員＞1回参加者数 約15人 <table><thead><tr><th rowspan="2">年齢</th><th rowspan="2">性別</th><th colspan="2">H23年度(3月末現在)</th><th colspan="2">H24年度(H24.12.31現在)</th></tr><tr><th>実人数</th><th>延人数</th><th>実人数(新)※</th><th>延人数</th></tr></thead><tbody><tr><td rowspan="2">60歳代</td><td>男</td><td>0</td><td>0</td><td>0(0)</td><td>0</td></tr><tr><td>女</td><td>2</td><td>15</td><td>1(0)</td><td>28</td></tr><tr><td rowspan="2">70歳代</td><td>男</td><td>1</td><td>21</td><td>4(3)</td><td>72</td></tr><tr><td>女</td><td>13</td><td>152</td><td>11(3)</td><td>279</td></tr><tr><td rowspan="2">80歳代～</td><td>男</td><td>1</td><td>11</td><td>0(0)</td><td>0</td></tr><tr><td>女</td><td>7</td><td>108</td><td>5(1)</td><td>56</td></tr><tr><td rowspan="2">合計</td><td>男</td><td>2</td><td>32</td><td>4(3)</td><td>72</td></tr><tr><td>女</td><td>22</td><td>275</td><td>17(4)</td><td>363</td></tr><tr><td colspan="2">年間開催数</td><td colspan="2">21回</td><td colspan="2">36回</td></tr></tbody></table> ※(新)H24年度に初めて参加した人数					年齢	性別	H23年度(3月末現在)		H24年度(H24.12.31現在)		実人数	延人数	実人数(新)※	延人数	60歳代	男	0	0	0(0)	0	女	2	15	1(0)	28	70歳代	男	1	21	4(3)	72	女	13	152	11(3)	279	80歳代～	男	1	11	0(0)	0	女	7	108	5(1)	56	合計	男	2	32	4(3)	72	女	22	275	17(4)	363	年間開催数		21回		36回	
年齢	性別	H23年度(3月末現在)		H24年度(H24.12.31現在)																																																													
		実人数	延人数	実人数(新)※	延人数																																																												
60歳代	男	0	0	0(0)	0																																																												
	女	2	15	1(0)	28																																																												
70歳代	男	1	21	4(3)	72																																																												
	女	13	152	11(3)	279																																																												
80歳代～	男	1	11	0(0)	0																																																												
	女	7	108	5(1)	56																																																												
合計	男	2	32	4(3)	72																																																												
	女	22	275	17(4)	363																																																												
年間開催数		21回		36回																																																													
サポーター等参加状況	サポーター 5～7人／回 サポーター以外の協力者 0人／回																																																																
サポーター以外の地域の協力者 (役員・推進員・ボランティア等)	本庄地域社会福祉協議会会長																																																																
教室の実施状況	  皆さんの笑い声とおしゃべりが弾みます。 マイクで上手に話し、和気あいあいです！																																																																