**中西　亜紀　　大阪市立弘済院附属病院　認知症疾患医療センター　神経内科・精神神経科部長**
**大阪市健康局　健康推進部　医務主幹**

「はつらつ脳活性化教室」への参加の勧め

いま日本では急速に高齢化が進行しており、健康長寿を進めるための様々な取り組み、つまり生活習慣病の予防や運動機能の向上、栄養の改善等が全国規模で行われてきています。脳卒中や骨折などの体の問題のほかに、要介護状態を招く原因として年々増えてきているのが認知症です。「健康」を考えたとき、糖尿病や高血圧といったからだの病気の予防や治療、そのための栄養・睡眠・運動といったことはすぐに思い浮かびますが、「脳の健康」はつい忘れられがちです。でも、脳も足腰と同様に常に健康づくりを心がける必要があります。

厚生労働省の認知症機能低下予防・支援マニュアル（H24 年改訂版）には、「認知症の発症と治療ケアなどについての正しい知識の普及に努めるほか、認知症発症以前に適切な運動や栄養、社会交流や趣味活動などの日常生活での取組が認知機能低下を予防する可能性が高いことなどを理解してもらい、それを個人レベルのみならず地域全体で取り込むことが大切」とあります。今、健康長寿の推進のために要介護状態を予防する、あるいは要介護状態の進行を防ぐ取組として、厚生労働省が紹介しているものは 123 ほどあります。そのほとんどが地方のもので、最も多い都道府県は岩手県で 14 事業あります。

都会で新たに人々が出会う場をつくり、そして「こころ・からだ・あたま」にはたらきかける総合的な取り組みは、全国的にも珍しいものです。北区では、その取組の輪が徐々に街全体に拡がるというかけがえのない状況が生まれつつあります。新しい絆をつくる第一歩として、そしてひとりひとりが健康な日々を過ごすためにも、この取り組みがさらに広く北区の街に拡がっていくことを願っています。

**篠田美紀　　大阪市立大学大学院　生活科学研究科　総合福祉・心理臨床科学講座　准教授**

はつらつ脳活性化教室の新しい扉

2010 年の 9 月、はつらつ脳活性化モデル教室が始まった時、終わるのが寂しいというお声が多く、自主グループの形で継続グループができました。教室に参加することで、これまでとは違う“何か”を感じられた方々が、プログラムの継続を希望されたのです。2011 年 9 月からは、地域での教室が始まりました。サポーターの皆さんの頑張りで、地域教室は笑顔いっぱいのといううれしい報告が相次ぎました。2012 年度は 8 教室で取り組みが行われました。そして、参加者の方々が口をそろえておっしゃるのが、生活にリズムができた、友達ができた、ということです。

教室が目指しているのは何も運動能力の回復や記憶力の改善だけではありません。日々の暮らしの中で、生活のハリと人との繋がりの実感を持てるということこそが大切だと考えています。外出して、自分の参加を待っている人に会える喜びが、リズムのある生活を支え、共にいる喜びが安心感となって、自分を表現する意欲につながるからです。服装が明るい色調の華やかなそれへと変わり、控えめに彩られた薄紅がその変化を物語っています。

新しい課題もあります。継続してプログラムが続き、参加者が固定してくるという地域が増えてきています。モデル教室から地域教室への展開が、第２の扉だとすると、この課題は第３の扉と言えるでしょう。新たな参加者を教室に迎え、仲間を増やすという課題です。北区全体にこのプログラムを拡げるためには、さらにもう１つ扉を開かなくてはなりません。どんどん見えてくる課題を見据えながら、ホップ　ステップ　ジャンプ！！と、高齢者の輝く北区に向かって、未知の領域に挑戦していきたいと思います。

## ＜はつらつ脳活性化教室でめざすこと＞

はつらつ脳活性化プロジェクト事業が始まり、3年が経過した。その中心となる「はつらつ脳活性化教室」が、プロジェクトの目的に沿って、認知症予防のための活動を習慣化できる地域でのしくみづくりを、区民と協働しながらつくれているか、今後必要なものは何かを、参加者、サポーター同士の意見交換を実施した。その意見と保健師で検討した結果をプリシードプロシードモデルを参考に表した。

認知症対策
事業連絡会

【健康教育】

**はつらつ**
**脳活性化教室**

サポーター養成講座

サポーター
支援チーム

地域健康講座
（出前講座含）

フォーラム

（認識・態度）

**【教室参加者】**
・認知症予防の知識がある
・生活習慣を振り返られる
・素敵な教室と思える（楽しい）
・安心して参加できる
・教室の敷居が高くないと感じられる
・話を聞いてもらえると感じられる
（存在価値が認められる）
・効果を実感できる
・友人にも参加を勧奨できる
・プログラム作り等にも参加しようとする

教室関係者
（区民）

**【家族】**
・認知症予防の知識がある
・参加者の変化を本人に伝えられる
・参加者の変化を感じたら相談できる
・教室効果を感じられる

**【サポーター】**
・認知症予防の知識がある
・「3つの輪」を説明できる
・やりがいを感じている
・素敵な教室と思える
・自身のためにもなると感じられる
・負担感がない
・教室運営スキルがある
・教室のアイデアを出し、工夫できる
・教室対象者を誘い出すことができる
・運営等相談できる人、場所があると認識できている
・養成講座から地域教室へスムーズにつながっている

**【地域社協等地域協力者】**
・地域で実施できていることを誇りに思えている
・教室の必要性を感じている
・サポーターに感謝している

その他区民

**【教室関係者以外の高齢者】**
・認知症予防の知識がある
・生活習慣を振り返られる
・はつらつプロジェクト事業を知っている

**【教室関係者以外で、サポートができる人】**
・認知症予防の知識がある
・はつらつプロジェクト事業を知って、教室を紹介できる
・サポーターになりたいと思える

**【保健行動・生活習慣】**
・1/W 教室に参加
・1/Wいきいき百歳体操に参加
・生活習慣病予防の行動（食生活・適正体重等）
・毎年特定健診を受けている
・身体が動きやすくなったと感じられる
・地域のイベント、サークル等に参加
・卒業しても習慣化できる

**【環境因子】**
・身近に教室がある（11か所）
・参加したいと思ったときにすぐ参加できる教室がある
・開催場所を提供してくれる人（機関）がある
・費用負担を感じなくても良い
・教室を紹介できる人が多い
・地域で教室参加者に声をかけてくれる人が増える

**【関係機関**
**（包括・ブランチ・区社協・事業者等）】**
・はつらつプロジェクト事業を知っている
・自身が実施している事業等との連携ができる
・教室やサポーター養成講座を勧奨できる

**【指標】**
**主観的変化**
・認知症予防に気をつけている
・外出の機会が増えた
・友人が増えた
・気持ちが明るくなった
**介護保険データ**
・北区の介護保険認定者（居宅）中の認知症高齢者（Ⅱa以上）の割合を大阪市の割合と比較して1%以内で維持する。

【教室参加者のQOL】

**人とつながって**
**前向きに過ごせる**

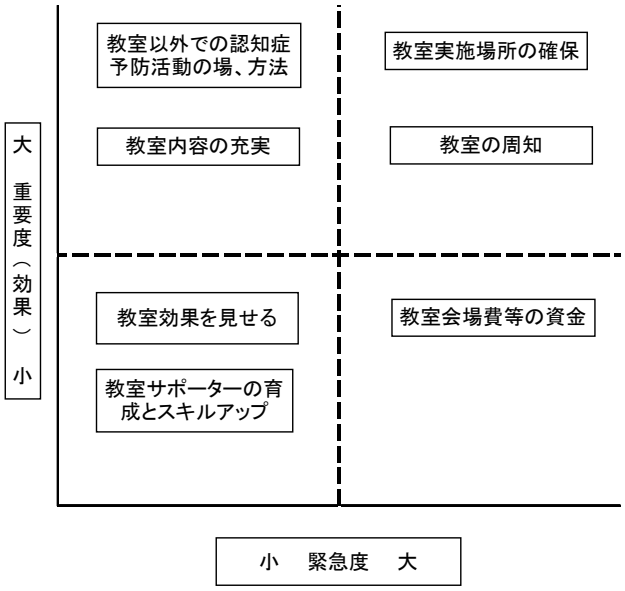
3 年間「はつらつ脳活性化プロジェクト事業」に取り組み、教室等それぞれの取り組みは、形が作られ一定の評価ができ、今後の方向性がみえてきた。
その中で、「はつらつ脳活性化教室」の平成 25 年度における最優先の実施課題は、

「はつらつ脳活性化教室実施場所の確保」

「はつらつ脳活性化教室の周知」

と考えた。

＜平成 25 年度はつらつ脳活性化教室の課題＞




実施場所は、平成 24 年度で 7 か所となってはいるが、本プロジェクトの周知とともに実施されていない地域での教室参加希望者が増えている。そのため、新しく「はつらつ脳活性化教室実施場所の確保」をすることは必要である。地域の協力とともに地域の会館等で開催を目指す一方で、居住地に関係なく誰もが参加できるはつらつ脳活性化教室の開催も望まれる。

場所の確保に向けて「はつらつ脳活性化教室の周知」は必須で、区民、地域に向けてだけでなく、事業者（企業）等への周知も必要と考える。本プロジェクト事業のサポート、地域での教室開催をバックアップしてくれる事業者（企業）等を見つけることが理想である。

はつらつ脳活性化教室については、継続参加者のなかで、内容がマンネリ化してきたという感想を持つ者や、また教室参加者数が増加して参加待ちがある実施地域もあることから、はつらつ脳活性化教室で外出することの自信が持てるようになった参加者に、次のステップへと移行できる場や方法、はつらつ脳活性化教室から発展した地域のしくみ作りも検討していく必要がある。

はつらつ脳活性化教室の内容については、現在と同様、参加者やサポーターと意見交換しながら、サポーター支援チームとともに今後も内容の充実をはかっていくこととする。

サポーター育成については、サポーターからのはつらつ脳活性化教室の運営や内容についての質問、提案に耳を傾けつつ、サポーター交流会やレベルアップ講座でサポーターのフォローアップを実施し、現状の方法の中での工夫でスキルアップをしていく。

はつらつ脳活性化教室の効果については、実施した調査からの有効性の検証結果を参加者、サポーターにわかりやすく伝えるとともに、様々な媒体で周知していきたい。

はつらつ脳活性化教室を実施するにあたり、参加者、サポーター、そして教室にかかわる関係者の意見を機会があるたびに聴き、一緒に教室を充実させていくように心がけている。だされた意見を皆で共有しながら、教室の良さを自覚し、教室内容を工夫していく過程こそが大切であり、共にエンパワメントされていくと考える。今後も教室参加者の QOL の向上に向かってはつらつ脳活性化教室を実施し、「はつらつ脳活性化プロジェクト事業」の目的である認知症予防のための活動を習慣化できる地域でのしくみをつくっていきたい。