

地域における福祉の推進 [高年]

高齢者の生き方応援「潤脳チャレンジ活動」による出前介護予防教室

高齢者が住み慣れた地域で何時までも元気に暮らしていただくために、身体機能と合わせて認知機能の維持が大変重要であることを伝え、認知症の理解や受け止め方の啓発と共に、その具体的方法を紹介する出前介護予防教室を開催している。参加者の介護予防に加え、認知症への理解の高まり等の効果をもたらしている。

大阪府

社会福祉法人

みささぎ会

〒583-0024 大阪府藤井寺市藤井寺4-11-7

TEL：072-952-0008 FAX：072-952-0337

◇法人設立年

昭和62年

◇法人実施事業

- ①経営施設（事業）数：9事業
- ②経営施設・事業の種類：
特別養護老人ホーム…2、訪問介護…2、通所介護…2、認知症高齢者共同生活介護…1、居宅介護支援…2

◇法人の理念・経営方針

「お年寄りにいたわりの心を」を基本理念とし、真心をこめた丁寧なサービスを以って、全ての場面で利用者の人権を尊び、安心して毎日を過ごしていただけるサービスを具体的に提供する

◇取り組みを実施している施設の概要

【施設名】

藤井寺特別養護老人ホーム

【施設種別及び利用定員】

特別養護老人ホーム 80名

◇活動内容

- 活動開始年
平成20年4月（平成元年より実施してきた介護者教室を改称）
- 活動の対象者
当該施設近隣在住の地域高齢者
- 活動の頻度・時間
月3～4回、1回あたり約2時間

◇活動実施の背景、実施にいたった理由

超高齢社会に突入している我が国では、“元気に老いる”ことは切実な課題である。当法人では、平成18年度より独自開発事業として、「認知症予防自立支援プロジェクト推進室」を立ち上げ、同意を得られたデイサービスの利用者190名に対して「潤脳チャレンジ活動」（独自開発した教材を使用したの学習活動と手作業を行う創作活動）を実施した。10種類の評価尺度を使用して、認知機能の維持・改善が可能かどうかを調査した。実施1年後の中間評価では、学習活動により「記憶」や「理解」に改善点が見られ、特に90歳代の方がたに「記憶」の改善が見られた。

上記の評価を踏まえ、地域在住の健康な高齢者に対して、身体機能と共に認知機能を維持することが大変重要であることを啓発していきたいと考えた。平成元年より近隣の各地区集会所を借用して実施してきた介護者教室を、平成20年より介護予防教室と改め、予防に視点を置いた具体的方法を紹介することとした。

◇実施内容

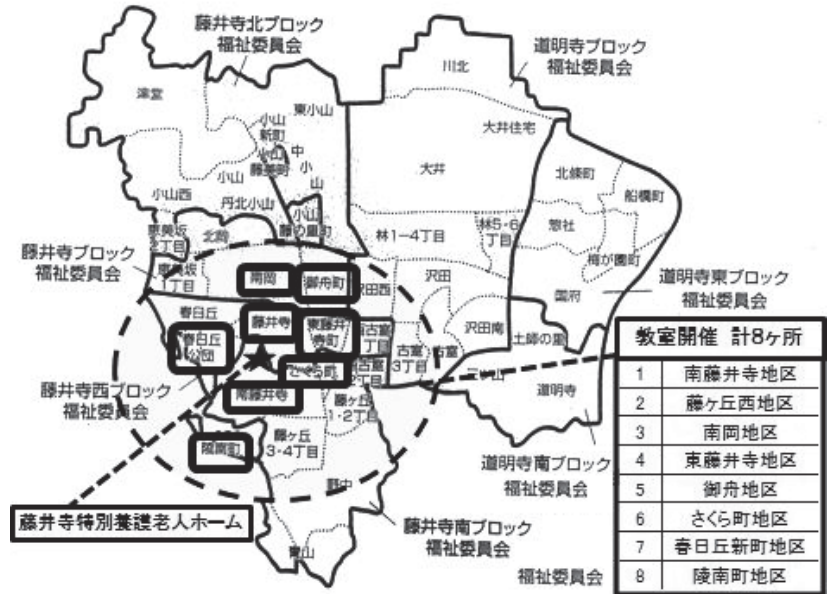
開催地区は、当該施設の近隣8か所の地域とし、1か月に3～4か所で1回あたり約2時間実施している。毎回、「転倒予防体操」、「潤脳講座」、「潤脳活動」の3種類の活動を行っている。

①転倒予防体操

身体機能維持を目的として、主に下肢筋力アップを目的とする大腰筋の活用と、バランス感覚を維持するための具体的なメニューを、参加者の状態に合わせて約20分間実施する。次に集団運動ゲームとして「変型フルーツバスケット」や「変型だるまさんが転んだ」等の集団ゲームを約15分間行い、集う楽しさと共に、笑いあいの充足感を味わっていただいている。

②潤脳講座

認知症の理解やその受け止め方について、独自に作成した資料をもとに解説している。同時に自分が困っている事や地



域に関して気付いたこと等について話し合う。約30分間の意見交換を通じての交流を図っている。

③潤脳活動

認知機能の活用を視点にした思考活動を約40分間実施する。個人課題では、全てひらがなで書かれた計算式を最短時間で計算する等の課題に挑戦していただいている。集団課題では3～5人のグループに分かれ、各々が上・中・下の句を別々に作り合作して内容の面白さを楽しむ合作川柳等を読んだりして、チームで協力し合う楽しさを味わっていただいている。

◇活動効果 (利用者や職員、地域などの反応、影響)

毎回の教室参加者数は平均10～15名で、参加される方も定着してきており、開催数日前から友人同士が声を掛け合い、当日も互いに誘い合って来られる方が多い。活動の感想では、認知機能を普段は意識せずに活用しているだけに、個人課題でチャレンジしていただくことが良い刺激になっている。また、他者と協力し合わなければできない集団課題では、関わり合う楽しさを味わいながら、他者への気遣いや交流を深めている。

潤脳講座では、「認知症を間違っているとらえていた。近所にも認知症の方がおられるが、どう接すればよいか分からず、あまり声を掛けられなかった。これからは困っている様子をされていたら、『どうされたんですか』と一声掛けてみたい。」と積極的な意見も出てくるようになった。この教室が、個人の機能維持だけでなく他者との交流や地

域について考えることも目的にしている点が評価されており、今後もし取り組んでいきたいと考えている。

◇今後の展開

この教室の開催を施設内に留めず、顔と顔の見えるつながりを大切にしながら、参加者の生活圏内で実施することが、身近に感じていただける所以であると考えている。今後も内容の充実を図り、現行地区での実施回数の増加を検討していくと共に、新たな地区や高齢者の方がたにも参加していただけるように、地区役員の方がたと話し合いを重ねていきたいと考えている。またこの教室には、近隣大学の学生ボランティアも参加しており、学生の社会経験や異世代交流の場として活用されている。学生や先生方からも良い経験になるとの感想をいただいております、今後も参加の呼び掛けを行っていきたくと考えている。

◇主な経費や財源及び人員等

※年間あたり

主な経費	経費概算額	主な財源	財源概算額
会場費（光熱費含む）	18,000円	法人負担	352,050円
資料代	56,250円		
ジュース代	28,800円		
人件費	249,000円		
<合計>	352,050円	<合計>	352,050円

- ・取り組みにかかわった職員数 8名
（職種等：介護士、臨床心理士、介護支援専門員、学生ボランティア）