



第 8 号
平成 26 年 3 月 25 日
岩手県長寿社会課

被災地の介護予防の取組

介護予防教室「どっこいしょ！」(野田村)と 「ふれあい運動教室」(陸前高田市)の巻

今回は、野田村の介護予防教室「どっこいしょ！」と岩手県事業の「ふれあい運動教室」についてレポートいたします。

野田村の介護予防教室「どっこいしょ！」は、地域の力を集約し介護予防についてテーマごとに行っています。この「互助」の力は**地域包括ケアシステム**の大事な構成要素となります。

岩手県(委託先:岩手県レクリエーション協会)の「ふれあい運動教室」は仮設住宅等の高齢者を対象とした生活不活発病予防を図る事業です。指導員が心がけている「ほんわか笑顔」をご紹介します。

今回のおはなし

I ～介護予防教室「どっこいしょ！」～認知症予防～

2月20日(木)野田村地域包括支援センターの取組取材しました。

日時:平成26年2月20日(木)10時～12時

場所:野田村生涯学習センター

※ 当日は県の被災地介護予防支援事業の介護予防普及研修会との共催です。



のんちゃん像

今回の教室は、参加希望が多かったことから2日に分けて開催されました(合計60名の参加者)。事前の申込み制にすることで参加者の把握ができ、送迎サービスを実施することで、より参加者にやさしい介護予防教室になっています。

取材班は、当日薄暗い中盛岡から野田村に赴き、野田村マスコットキャラクター「のんちゃん」の像に導かれて数日前の大雪を想像できるうず高く積まれた雪を脇にし、村の生涯学習センターに到着。

受付では手渡していただいた温かいお茶にココロまでほっこり・・・。

介護予防教室「どっこいしょ！」は・・・

野田村地域包括支援センターが主催する65歳以上高齢者の健康と生活を応援する介護予防教室です。年3回程程度実施しています。

この教室では社会福祉協議会、民生児童委員、村キャラバンメイト、お達者サポーターほかの皆さんの力を集約し、社会福祉協議会と共催企画することで、参加者の皆さんに対し、細かい配慮が行き届いた教室運営になっています。



受付の様子



総合司会の松川看護師（介護予防担当）
遠くからでも一目で司会者と判る赤蝶ネクタイ！

介護予防教室「どっこいしょ！」
プログラム（10：00～12：00）

- 1 開会
- 2 講話 「認知症の発症と経過」
講師 いきいき岩手支援財団 貴田佐知子 氏
- 3 劇 「家族が認知症になったら」
キャラバンメイト 他
- 4 実技 声のかけ方「財布を盗まれた」
- 5 閉会

1 講話「認知症の発症と経過について」



講師の貴田保健師

講師：公益財団法人いきいき岩手支援財団
貴田 佐知子保健師

○ 主な講義内容

- ・ 認知症の経過と特徴
- ・ 認知症の予防方法、悪化予防
- ・ 脳活性化防止のゲームの紹介と実演

認知症の各段階

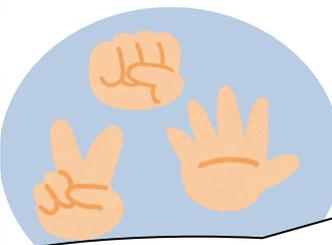
① 症状が出始め、親戚や知り合いなど周囲に気づかれるようになると介護する家族ははじめは知られたくない気持ちで閉鎖的になる。

しかし、家庭内で支えることへの限界を感じ、困惑すること。

② 認知症のことを家族や周囲（地域）が理解することで、本人に合った接し方ができ、本人が嫌な感情の蓄積を減らし、安心感と信頼感を築くことができること。
の説明がありました。

また、認知症の予防には生活習慣病を予防することも大切であり、脳の活性化には自分のペースに沿った規則正しい生活、ちょっとおしゃれ・ちょっとお昼寝のテクニックと「あれっ！」と驚かされるような考える脳内活性化刺激ゲームの紹介もありました。

ただいま、脳活性化中！！



ジャンケンポン！



2 劇「家族が認知症になったらば」

～家族が認知症になっても安心して暮らせるノダ物語～

出演：村民生児童委員、キャラバンメイト、お達者サポーター

ストーリー1「これは物忘れ？それとも認知症?!」



電話の取次ぎを忘れてしまったおばあちゃん！

～おばあちゃんを責める鬼嫁と気を紛らわせながら対応するよい嫁が・・・。

取り繕う心理をビミョーに表現していました。

不思議と「憎っき嫁」に見えないのは、にじみ出る人柄です！



ストーリー2「だんだん認知症の症状がひどくなる！」



財布を盗られた！

～本人がを見つけ出せるよう誘導し、本人が見つけたときは一緒に喜ぶ嫁。

ご飯を食べていない！ご飯を食べさせてくれない！

～人は、食べることを制されることは非常に苦しいこと、と心にしみる解説がありました。

観客の皆さんに向かって目で表現する演技が抜群！



ストーリー3「自分のことができず家族の負担が増える！」

症状が進むにつれ着替えに時間がかかる！

～ズボンをどうはいたらいいか迷い、被ってしまうおばあちゃんというキャラバンメイトのアイデアと迫真の演技に脱帽！

汚れた服をありえない場所にしまい隠してしまう！

～認知症が進行していくことにより、介護者が困るケースが多くなるが叱ってはいけない。

認知症が進行していく様子と、その対応方法が自然と理解できるような素晴らしい劇でした！

カーテンコールで勢揃い！



こっそり舞台裏のお話を伺うと、打合せは1回のみ！にもかかわらずセリフを噛むこともなく迫真の演技。すごい劇団でしたよ～。地域の力！今後の公演も期待します！



3 実技 声のかけ方「財布を盗まれた!!をやってみましょう」

実技（ロールプレイ）では参加者が2人1組になり、シナリオを読みながら役柄を相互に演じ、その後に感想を話し合いました。

「実技」財布を盗まれた!!をやってみましょう

まずはよくある失敗例

※2人1組で、ばあちゃん役、嫁さん役になる

① ばあちゃん「おれの財布がめえなくなった！母ちゃん財布を知らないか？」
嫁さん「また失くしたの？！いつも置いたところを忘れて、困ったものだ。これ！ここにありません！」

② ばあちゃん「私はこんなところに置いてない。母ちゃんがとったべ！」

※割を交代してもう一度やってみましょう。

〜次は、成功例〜

① ばあちゃん「おれの財布がなくなった！母ちゃん財布を知らないか？」
嫁さん「財布がなくなったの？！それは大変だね。」
ばあちゃん「そんなんだよ。誰かが取っていったかもしれない。」
嫁さん「そうかそうか、まず、探してみよう。こつちをお願ひします。」

※財布のある場所を本人に探させる

ばあちゃん「母ちゃん！あったよ！」
嫁さん「ああ、よかったね。お茶でも飲みましょうか。」

☆二人ともやってみたら、感想を話し合ってみましょう。

実技：ロールプレイ

失敗例・成功例、おばあちゃん役・嫁さん役を交代して感想を話し合います！



- 参加者自らがおばあちゃん役と嫁さん役を演じることにより、認知症と介護のより深い理解につながります。

そして、成功に導くテクニックは「財布のある場所を本人に探させる」ことでした。

本人の意思を尊重することで、自尊心が保たれ猜疑心が薄れます。

- 「自分も嫁の立場で姑さんを見ていた経験があり、とてもよく理解できました」との意見もあり、その方は、認知症の介護で日々大変だった思いを、皆で共有できたことで晴れ晴れとした表情でした。

エンディングは、司会者が「さーあ皆さん、座っている足をちょっと引いてー、机に手を着きながら体重移動を前にしてハイどっこいしょ！」とみんなの掛け声で立ち上がりま

す。このどっこいしょ！の立ち上がり方は、膝にやさしい立ち上がり方の技です。

この「どっこいしょ！」に深い意味がり、細部にわたる配慮が潜んでいる教室でした。

インタビュー

野田村地域包括支援センターで介護予防を担当している看護師 松川美穂子さんに野田村の取組についてお聞きしました。



介護予防教室「どっこいしょ！」について
いつから「どっこいしょ！」という名称で実施されていますか？



平成 22 年度の二次予防事業で、地元の中学生と一緒に体力測定会を実施するときにつけたネーミングです。震災以後の 2 年間封印されていましたが、今年やっと介護予防をテーマに 3 回開催することができました。



介護予防教室の締めくくりに「どっこいしょ！」と皆さんで立ち上がることを始めたのはいつからですか？



今回の「認知症予防」で、初めて声を合わせて「どっこいしょ！」と言ってもらったことができました。このかけ声をするのが夢だったので、自分自身も感動しました。



今まで一番好評だった教室はなんでしたか？



二次予防事業の「お達者道場」です。そこでは自分に合う運動を見つけられるよう様々な体験していただき、自分の生活環境の中に取り入れられるよう工夫しています。また、お達者サポーター（ボランティア）が Good&News を聞き取り、一緒に喜んでくれることが自信につながることから好評でした。



介護予防教室を企画する上での工夫点は？



一緒に時間を過ごす誰もが役割を持ち、気持ちよく参加できること、笑顔になれる場面をつくること、自由に発言できる雰囲気をつくることなどです。



「ちいきで包む」の読者に伝えたいことは？



年間、数多くの事業を企画、開催している私たちは、尊い高齢者のそばに寄り添える喜びを忘れずに、時代の流れに困惑する高齢者が増えないようサポートしていきたいと思います。誰よりも高齢者を理解している地域包括支援センターの職員だからこそ自分が楽しめる事業を企画すれば、きっと住民も喜んでくれるのではないのでしょうか？
野田村にぜひ遊びに来てくださいね。

Ⅱ ～「ふれあい運動教室」～

ふれあい運動教室とは・・・

岩手県（NPO 法人岩手レクリエーション協会に委託）が、仮設住宅に住む高齢者の方々が気軽に参加できる運動教室を開催することで、集まるみなさんの交流の活性化や生活不活発病の予防を図ることを目的とし、平成 23 年 11 月から実施しています。

市町村や社会福祉協議会の協力・連携しながら 10 市町村を対象に開催しており、今年度も実施計画の 120 回まであと 4 回を残すのみ！

3月13日（木）、**陸前高田市** 広田小学校グラウンド仮設団地での「ふれあい運動教室」取材しました。



本日の参加者は 11 名（やっと歩き始めた男子ひとり含む。）です。

まずは、受付、陸前高田市の看護師による本日の体調チェックとアドバイスを受け、待っていただきます。

午前 10 時 30 分、陸前高田市社会福祉協議会の菅野さんの司会で、岩手県レクリエーション協会の指導員のメンバー紹介、スタッフ紹介から始まりました。



本日のメイン指導員は千葉正道福祉レクリエーションワーカーです。

最初に千葉さんは、参加者と手を握ったり開いたりを十数回ハイスピードで実施し、参加者の運動強度など観察し、姿勢座位のまま進めるか、立位も含めるかを即座に決めるそうです。

まずは千葉さんの自己紹介。「奥州市前沢に住んでいるので『うし』と呼んでください〜！」（参加者はみな納得！）

ウォーミングアップと参加者のコミュニ

ケーションを図る目的で「あんたがたどこさ」にあわせ、お隣さんとで手遊びに導きます。・・・が、突然に歌あわせ EXILE パフォーマー張りのダンスで盛り上がります。あふれる参加者やスタッフの笑顔が！

続いて、熊谷きえ子指導員担当のタオルを用いたストレッチ指導。

タオルは参加者が好きな色を選べるよう配慮していますが、色にこだわりピンクから緑にチェンジする人も・・・(笑)。

その時です！窓の親子連れに参加者の一人が「〇〇ちゃん寄ってけば～」と声をかけると小さな男の子とお母さんが飛び入り参加！みんなの視線が本日のアイドルに向かいます。



熊谷指導員によるタオル体操

さあ運動再開です。

本日の介護予防のメインテーマ「羽根っこゲーム干支(エト)セトラ」です。干支の絵をめがけ、おもりつきの羽子板の羽のようなものを投げて入れます。

中央が神様 15 点と最も配点が高く、猫 14 点、かえる 13 点、そのほかは1点と続きます。

A と B の2チームに別れ順番に投げ入れて点数の多いほう

が勝利です。

手拍子に合わせ、掛け声「か～みさま！（神様）」「か～みさま！」不思議とカエルや猫は狙わずに神様に集中です。勝負になると白熱します！

指導員がルールを決めて点数を数え、機転を利かせ、臨機応変にみなさんの笑顔がたくさん出るように数え方なども配慮されていました。

～結果は僅差で A チームの勝ちに。

ゲームのあとはお茶タイム。参加者の方はいつものマイカップを持参しています。

あまり、被災の話しや辛い現状のお話しはせずに、のどかな時間が流れ、最初は気難しそうな表情の参加者も、周りの人と旅行にいった話などでほぐれていました。

岩手レクリエーション協会の皆さんが着用の T シャツのロゴでもある Smile for all のなか、あっという間の 90 分間でした。



羽根っこゲーム干支セトラゲーム



最後はのんびりお茶

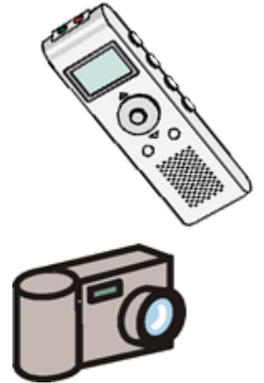
本日の
アイドル！



インタビュー

ふれあい運動教室の開始当初から指導員として関わっている本日の指導者、千葉正道さんにお聞きました。

指定居宅介護支援事業所のケアマネジャーとしても活躍。家では1児の良きパパ！



ふれあい運動教室は、事業開始後2年半を経過していますが、その間、参加者に変化を感じますか？



震災の影響からか、初めは積極的ではない参加者が目立っていた印象がありましたが、体を動かす等、**運動の重要性を認識してもらって、徐々に活動的になられている**と感じています。



ふれあい運動教室の事業に指導者として参加し、印象に残ったことは何ですか？



ある教室で参加者の底力をみました！

「ゲーム対戦を参加者チームとスタッフチームで」と、その場で参加者からの提案が。対戦結果はなんと参加者チームの圧勝。ゲーム終了後にスタッフ数名が背中に憂いを漂わせ、もう一度そのゲームを練習している姿が印象的でした。(笑)



ふれあい運動教室を行うにあたって心がけていることは何ですか？



“**ほんわか笑顔**”を心がけています。



来年度も、ふれあい運動教室は継続することとしておりますが、継続していく上での課題をお聞かせください。



運動教室実施後、継続的にアンケート調査を行うなど参加者ニーズを的確に把握した上で課題を抽出し、次年度以降の事業計画に生かしていく重要性を感じています。



最後に今後の展望をお教えてください。



すべての人たちがこころの底から笑える場を提供するため、これからも“**ほんわか笑顔**”で参加者の皆さんを支え、笑顔を創っていきたいと考えます。

取材を終えて・・・・・・・・

野田村の介護予防教室「どっこいしょ！」に参加させていただきました。会場の野田村生涯学習センターも3年前の津波により大きな被害が出たと伺っています。現在はその痕跡はなく、当日の取材班は、野田村マスコットキャラクター「のんちゃん」と地域の皆さんに暖かく迎えられました。

「どっこいしょ！」は、地域包括支援センター職員をはじめ、地域の皆さんができることを分担して行うなど手作り感満載で、認知症高齢者に対する対応方法などわかりやすく、時にはおもしろおかしく紹介されるなど随所に工夫されており、非常に楽しめた2時間でした。野田村のまさに「顔の見える関係」による取組が行われていると実感させられました。

今回の介護予防教室は県の介護予防支援事業（委託先：いきいき岩手支援財団）との共催です。この事業では介護予防教室や施設職員等を対象とした研修会なども開催していますので、講師派遣や開催支援などご要望があればぜひご相談ください。

陸前高田市で行われた県事業「ふれあい運動教室」（委託先：岩手県レクリエーション協会）は毎回、各市町村や市町村社会福祉協議会と連携を図りながら各仮設住宅の集会所等において開催しています。仮設住宅の構造は狭隘ですし、断熱性も十分ではありません。

高齢者に限らず居住されている方々は身体的、精神的な苦痛を長期間強いられています。レクリエーション協会の指導員の個々の手腕によるところも大きいのですが、わずかな時間でも参加者の皆さんが例外なく楽しんでいただけたらと願っています。

あの笑顔を絶やさぬよう仮設住宅に住む高齢者の方がいる限り、継続していかなければならない事業と感じています。（なんでも取材班「お」）

二地域の介護予防教室の運営を行うスタッフの背中越しに、利用者の表情を取材いたしました。現場である介護予防教室では、スタッフのたゆまない努力により毎回新鮮な情報提供がなされています。

介護予防教室「どっこいしょ！」は、住み慣れた地域で定期的に行われている教室でしたが、地域の皆さんの強力なパワーを得て皆さんの表情をいきいきさせる構成でした。のんちゃん（鮭の子）のお腹のようにたっぷり栄養を蓄えられている皆さんに頼もしさを感じました。

陸前高田市の「ふれあい教室」は、やっと慣れてきた地域で実施される、メンタル面でも配慮の必要な教室でした。そこで特に指導者に求められるのは、速やかな状況把握と臨機応変な対応と判断。地域である市や社会福祉協議会のスタッフから参加者のメンタルを含む情報を得ながら進行することで、参加者は「ここにくれば楽しいことがある」とインプットされる教室になっています。

なにより参加者の満足した表情がその評価でした。

（なんでも取材班「つ」）

「ちいきで包む」は、岩手県内市町村の地域包括ケアシステム構築をアシストするため、各地の特色ある取組や、関係する情報を発信する情報紙です。

企画・発行（問合せ先）

岩手県保健福祉部長寿社会課（本号担当：岡本・妻田）平成26年3月25日発行

TEL:019-629-5432 FAX:019-629-5439 E-mail:AD0005@pref.iwate.jp