

# 日本全国、韓国など諸外国にも拡がる 大笑いしながら皆で楽しむ認知症予防ゲーム

NPO法人パオッコ 〓離れて暮らす親のケアを考える会〓 太田差恵子

65歳以上の高齢者のうち、認知症の人はおよそ15%。認知症になる可能性がある軽度認知障害(MCI)の高齢者も約400万人いると推計されており、65歳以上の4人に1人が認知症とその「予備軍」となる計算です。そんななか「認知症予防」について、さまざまな分野で研究が進められており、予防方法が提唱されています。

パオッコの会員さんのひとりから「興味深い取り組みがありますよ」と聞いていた認知症予防ゲーム「スリーA」もそのひとつです。去る8月5日、「認知症予防ゲーム『スリーA』〓韓国の実践から学ぶ」というフォーラムに参加し、実際にゲーム体

験をしてきました。

## ●22年前に誕生した認知症予防ゲーム「スリーA」

スリーAは、もともと1992年に看護師増田末知子さんが静岡に設立した認知症予防教室の名称です。合言葉は「明るく」頭を使って「あきらめない」。スリーAとは、これら3つの頭文字を意味します。ゲームだけでなく深い関わり方を通して認知症予防を行うのですが、1992年といえば、まだ「予防」という発想は、ほとんどなかった時代だといえるでしょう。

そして偶然その翌年に、京都の高林実結樹さんはスリーAと出会い、その効果を見て感動。

「認知症予防教室を広げるネットワーク」を立ち上げ普及活動に乗り出したのです。2004年には、NPO法人認知症予防ネットを設立しました。

現在は、休む間もないほどに認知症予防、脳活性化に役立つゲームの広報とゲームリーダー養成を目指した活動を全国各地で続けておられます。

## ●数える習慣を取り戻すための「1から10までの指数え」ゲームなど

スリーAには20種類のゲームがあります。手指や体を動かして、脳の種々の分野を同時に使い、仲間と一緒に大笑いしてしまいう簡単なゲームを次々に行い

ます。レクリエーションではなく、「ケアゲーム」という位置付けです。私は正直にいえば、これまで高齢者の方が輪になって歌ったり、手遊びのようなことをしたりするリハビリやレクリエーションに懐疑的でしたが、実際に参加することで考えは変わりました。

まず、参加者は全員の顔の表情が見えるように輪になって座ります。最初は「1から10までの指数え」です。ただ指の運動をするのではなく、簡単な計算能力を取り戻すことが目的です。軽度の認知症の場合、脳にある計算や数の小引き出しが引つかかって開かない、という状況に陥りがちです。それを改善する効果があります。

最初はリズムを付けず、慣れてきたらリズムを付けて。間違えても気にすることはありません。ボランティアのスタッフが、すかさず「難しかったですね、私も間違えました」と声掛けしてくれます。これは、心を癒し自信を回復させる「やさしさの

「シャワー」と呼ばれています。失敗しても「皆も一緒なんだ」と安心できます。1から10までうまくできたときには上手にほめるので、自信につながっていきます。

改善のゲームは、ゲームそのものよりも、ゲームを通して、人とのコミュニケーションを楽しむあい、脳を刺激することで認知症の予防や改善を目指しているようです。

通所を20回で終了します。「母がとても機嫌よくなった」、「いつもぼんやりしていた親に、笑顔が戻った」など多くの声が寄せられています。

### ●韓国でも10力所で定期的に実践

予防のみか、韓国からは重度に進行した人を引き戻す効果も報告されています。フォーラムでは、韓国江南大学教官の佐々木典子さんが韓国におけるスリーAの広がりと効果を講演。2011年から韓国でスタートさせ、現在、高齢者施設など10カ所で定期的に実践されています。

す。その他、スリーAは、中国では週刊誌で紹介され、オーストラリアにも拡がる期待が持てるとのことです。

\* \*

20年以上前から、現場では「認知症予防」について実践の場があったことに驚きました。いまだ「科学的エビデンスがない」とスリーAに否定的な医師の声もなくはないようですが、「実生活で認知症の症状が改善され、本人もご家族も穏やかでにこにこしていられるのだから、今後日本中、世界に拡げていきたい」という高林さんの力強い言葉にうなずきました。理論やエビデンスよりも、「現実」は先行しているということなのでしょう。

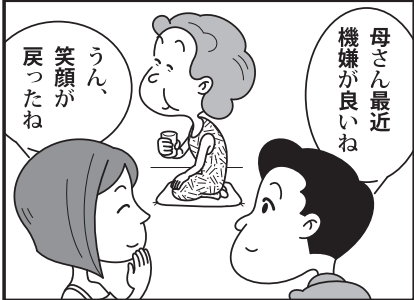
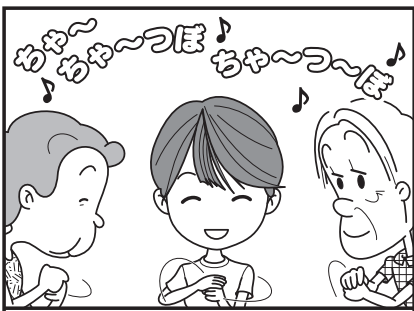
スリーAの講座などの情報は「NPO法人認知症予防ネット」のホームページで見ることが出来ます。

F 611-0031

〒115-10 守谷市広野町一里

電話 0774-45-2835

http://www.n-yobonet/



絵・せきとものぶ

スリーA方式の認知症予防・会場は大きな笑い声に包まれます。

スリーA方式の認知症予防・は、1回2時間程度、週1回の

スリーAの広がり