ゲームを通じた認知症予防（一次予防から三次予防まで）

【NPO法人認知症予防ネット】

◆はじめに

NPO法人認知症予防ネットは、「みんなの認知症予防ゲーム（以下「ゲーム」）」を実施している団体です。このゲームは、認知症の方はもちろんのこと介護者や気力を失っている人、ストレスを抱えている人にも個人差はありますが効果あることが分かってきています。本記事では、法人の概要とゲームについてご紹介いたします。

◆NPO法人 認知症予防ネット（以下「当法人」）について

まずは、当法人の役割と発足経緯についてご紹介いたします。

【認知症予防ネットの役割】

いわゆる団塊の世代が、後期高齢者（75歳）の年齢に達し、医療や介護などの社会保障費の急増が懸念される問題を指す2025年問題への一助となるべく、医療人は医療的見地から発症した患者さんの症状改善に努め、一般の人たちは健常者を対象に一次予防に特化したサポートを行うことを提唱。

両者の役割分担に対する理解の普遍化を進展させ、2025年問題に備えることを目指します。

【発足の経緯】

認知症予防ネットは、1993（平成5）年にNPO法人高齢者リフレッシュセンタースリーエー所長・増田末知子氏の研究結果が雑誌に掲載され、その認知症改善データの高い成果に当法人設立者“高林実結樹”が心を動かされたことがきっかけとなって始まりました。

増田式教室は軽度の症状の方を対象としていたため、医療知識がない人は教室を運営することができない決まりでした。そこで新たな取り組みとして、一般の人でも実施可能な認知症予防ゲームの普及に注力することになり、認知症の一次予防に重点を置いた、健常者レベルの方々向けの老人会でサロン的に活動することになりました。

さらに活動を進めていく過程で、健常者と発症者の両方が所属する混合教室に適した手法の開発に迫られることとなりました。進行方法に創意を加えることで、活動はすべての人が楽しめる｢みんなの認知症予防ゲーム｣へと発展し、現在、ゲームは地域の集まりや福祉系施設、さらには行政でも取り入れられるようになっています。

◆認知症予防の取り組み

続いて、取り組み方針並びにゲームの内容を紹介します。

【認知症予防の方針】

当法人は、次の考え方に基づいて活動を行っています。

○認知症予防は、発症した人を拒絶や排斥するのでなく、共生のために一次予防から三次予防まで

同時に行う

○日常生活の中で認知症症状の早期発見に努める

○市民ならではの非薬物療法認知レベル混在での「みんなの認知症予防ゲーム」を実践する。

○レベル混在の教室こそ、認知症患者が皆と共生できる社会実現の第一歩と考える。

【みんなの認知症予防ゲーム】

みんなの認知症予防ゲームは、下記の順に行います。

記

１ ．　ゲーム　その１　　～輪になって ウォーミングアップ～

最初に、数や童謡など、発声と同時に指から腕までの屈伸運動を行います。

「指を折って1から10」・「数えうた　１・２・３～」・「歌いながらグッパー」・「でんでん虫」・「お茶つぼ」・「グー　チョキ　パー」といった種目を通じて記憶の継続訓練を図るとともに、手指を屈伸させ、テンポの計画的変化で快い刺激とします。

２．　ゲーム　その２　　～輪のままで スキンシップ～

次に上半身の運動を行います。

ここでは、歌詞を思い出しながらスキンシップによってリズム感を伝える「リズム2拍子」・「リズム３拍子」・「リズム４拍子」、手のひらに刺激を与える「お手玉（おじゃみ）回し」、瞬発力を鍛える「ドジョウさん」を行います。

３．　ゲーム　その３　　～机の前に移動して～

頭の体操ゲームを実施します。

言葉と記憶力を引き戻す「ことば集め」、言葉を考えて字を書く「手作りビンゴ」、数える習慣や文字（または模様）の観察力を高める「広告パズル」、記憶と計算力を高めるための「追っかけ将棋」といったゲームを行います。

４．　ゲーム　その４　　～みんなで　クライマックス～

最後は、集団ゲームを通じて協調性を伸ばす試みです。

記憶力伸長を目的とした「二種類の太鼓の合奏」、上半身の運動で瞬発力を高める「風船バレー」、2チームが向かい合いながらボールを蹴る「ビーチボールサッカー」、協調性を養う「シート玉入れ」、全身運動による「じゃんけんリボン」に挑戦します。

【認知症予防ネット通信】

当法人は定期的に通信（広報誌）も発行しています。

事業報告のほか、活動の紹介、関係者らのエッセイなどを紹介しています。

以上、コロナ禍ではありますが、健康観察の上、マスクを着用し、三密を避け、手洗い・アルコールによる手指消毒等、COVID-19対策は凡事徹底して、新しい様式化での「みんなの認知症予防ゲーム」を楽しんでいます。

◆基本情報（詳しいことは気軽にお問合せください）

最後に、認知症予防ネットのお問い合わせ先を記します。

【住　　所】　〒611-0002　　京都府宇治市木幡南山15-200

【代表電話】　　080-3851-8199（担当　中村）

【FAX】　0774-33-8199

【メ　ー　ル】　　　[n.yobo.200409@gmail.com](mailto:n.yobo.200409@gmail.com)

【ホームページ】　<http://www.n-yobo.net/>