

静岡県岡部町保健福祉センター主幹 平井 弘美 氏

# 岡部町の「痴呆介護予防教室（宮島教室）」への取り組み

静岡県岡部町 保健福祉課

主幹 平井弘美

## I. はじめに

岡部町は、高齢者リフレッシュセンター スリーA所長 増田未知子先生のご指導をいただき、6年前から「痴呆介護予防教室」を開催している。1年に一教室を立ち上げ、今年度は6つ目の教室を立ち上げている。今回は、平成14年度開催した5教室目の「宮島教室」を報告する。

## II. 岡部町（宮島地区）の概要

岡部町は南北に細長い、四方を山に囲まれた人口13,200人の小さな町である。お茶や竹の子等の傾斜地農業が盛んで、特に玉露の産地である。そして、静岡市、藤枝市、焼津市に隣接している。宮島地区は、岡部中心部から北方向に車で約20分で、この地域の多くの高齢者は、山や畑の仕事をしている。

## III. 目的

- ① 痴呆を初期段階で食い止め、悪化を先送りすることにより、健康で幸せにすごすことができる。
- ② 教室の成果を踏まえ、町民に対し「予防の大切さ」の啓発に努める。

## IV. 方法

### 1. 教室立ち上げから終了までの流れ

#### (1) 教室立ち上げまで

- ① 痴呆予防に関する啓発のための講演会の実施（町内会長、民生委員の協力による）

講演 「ぼけない老後の為に」

朝比奈地区 65歳以上の希望者

- ② 前痴呆選定の為の検査・検査から教室実施まで

i) 一次検査 65歳以上の講演会参加者の希望者に「かなひろいテスト」実施。

「かなひろいテスト」の結果、二次検査の必要な方に、電話で二次検査の勧め。

ii) 二次検査 次の日、二次検査の実施。

・MMSテスト、バウムテスト、作文、パズルにより脳の機能、日常生活、精神身体状態からアセスメントを行い選定。（健康相談としてあるので、血圧測定、体脂肪測定等も行う。）

iii) ミニ教室実施 二次検査後昼食をはさみ、ミニ教室を実施し、教室の体験。

iv) 教室のお誘い 一次検査から一週間後に第一回目の教室を開催するため、二次検査終了後対象者の家庭訪問し、教室参加の勧めと家族の承諾を得る。また、家族から、生活の様子（気になることなど）を伺う。

v) 講演会に不参加の場合

講演会に来ていない方で、こちらで気になる方については訪問し、「かなひろいテストとMMSテスト」を行い、日常生活、精神身体状況を確認する。その後、対象となる方については、上記(iv)と同様に教室に誘う。

(2) 教室の実施

- ① 参加者は二次検査で「前痴呆の疑い」と判定された者。そして、継続して参加する意志のある者(13名)。教室申込書は家族が記入。
- ② 週1回5ヶ月実施。(20回)

(3) 教室終了時

開始前に行った検査(MMSテスト、バウムテスト、作文、パズル等)を行い、生活行動の様子も含め評価を行う。

## 2. 教室の運営

- ① 目標 脳機能(記憶・理解・判断)を上昇させ、MMSテストを2~3点上昇させる。  
明るく元気に社会生活を送ることができるようにする。
- ② 対象者 主に「前痴呆レベル」の疑い(MMSテスト18~27点)で教室参加が必要と思われ、本人又は家族が了解した者。
- ③ 場所 宮島郷愛館(公民館)
- ④ 参加数 13名
- ⑤ 回数及び時間 ・週1回20回(5ヶ月)終了後、月1回OB会として実施  
・1回の教室 約3時間
- ⑥ 内容 竹太鼓の演奏(岡部町の特産物を生かし)  
ゲーム、頭の体操、リズム運動等の脳活性化訓練
- ⑦ 参加費 500円
- ⑧ 従事者 スタッフ3~5人

## 3. 教室のポイントとなっていること

- ① あたたかさ、やさしさ、楽しさを伝え、さみしい心を癒すことでやる気を出させる。
- ② 記憶力、理解力、判断力、図形の認識、段取り等が低下していることを念頭に置き、これらの頭の機能を高めるような脳リハビリを行う。
- ③ 参加者のレベルをそろえること。
- ④ 参加者の一人一人と、きめ細かに関わることができること。
- ⑤ 参加者の家族の協力を得ること。
- ⑥ 継続的に参加できるように努める。
- ⑦ 生活や性格を把握し、教室以外の集まりへの参加を促していく。
- ⑧ 教室終了時に個人の介護予防プランを立てる。

## V. 結果

### 1. 開始時と5ヶ月後の終了時の比較

(1) かなひろいテスト、MMSテスト、生活行動などの変化

(表-1)

対象者	性別	年齢	かなひろいテスト		MMSテスト		特記事項
			開始	終了	開始	終了	
			点・意味	点・意味			
A	女	91	0・0	5・0	18	21	補聴器を着けるようになり、一方的に話をするとはなくなり、周囲の状況に合わせることができる。
B	女	77	2・0	6・0	19	22	にこやかな表情になり、話もするようになった。体が元気になり明るくなったことを自覚している。
C	女	83	5・0	21・0	21	27	上品で穏やかな表情になり、嫌味な言い方をしなくなった。記憶とても良くなる。
D	女	82	2・0	16・0	25	29	明るくなり、暗く嫌味な言い方がなくなる。ゲームのルールや文字を覚えることができる。
E	女	86	10・0	13・0	26	26	言い訳をすることがなくなり、記憶もよくなる。教室を休むこともなくなる。
F	女	81	7・0	6・0	25	27	表情がとても明るくなり、おしゃれになる。体の不調も訴えなくなり、記憶とても良くなる。
G	女	82		9・0	27	29	ボーっとした表情でなく顔つきがしっかりし、ゲーム等で不器用さがなくなる。記憶が良くなる。
H	女	80		15・2	24	30	表情がとても良くなり、よく話をする。おしゃれになり、大変穏やかになった。記憶が良くなる。
I	女	83		2・0	18	19	表情が明るくなり、顔つきがしっかりする。言葉が良く出るようになり、受診回数が減った。
J	女	83	15・0	9・1	21	23	はしゃぎすぎることなく、落ち着いて明るく過ごす。ゲームのルールは感覚で覚えている。
K	女	92	11・0	18・0	23	25	表情良く楽しんでいる。記憶良くなり、落ち着く。
L	女	83	4・0	3・1	25	25	欠席することが多く、参加に消極的。記憶も悪い。
M	女	82		16・0	22	30	表情明るく穏やかで、とてもおしゃれになった。外出も嫌がらなくなり、元気になった。
平均		83.5			22.6	25.6	

MMSテスト平均上昇率3.0点

## (2) 作文

教室開始前の作文には、生活の寂しさや、体の不調を書いた内容、感謝することを自分に言い聞かせる等といった内容が多く、字の間違いや字が抜けているもの、ひらがなだけで書いてあるものが多い。また、どこかぎこちない素直でない文章になっている。しかし、教室終了時の作文では教室を楽しみにする内容や、教室開始前の自分と今の自分とを比較し、体が丈夫になったこと、心が明るくなったこと等を書いており、ほとんどの人が、楽しく過ごすという言葉が使われている。全体的に自分の感じたことを素直に文章にしてあり、明るく感謝した内容となっている。

## (3) バウムテスト

教室開始前は、地面がなく根の張らない小さい木であり、葉もあまりついていないさみしい木になっている。教室終了時は、全体的に大きな木となり、地面に根が力強く張っている表現の人が多くなった。これは安定し、心が明るくなったことが伺われる。

## 2. 教室評価

(表-1 参照) かなひろいテスト・MMSテストの検査の結果が上昇している方がほとんどであり、作文、バウムテストからも変化を読み取ることができ、脳機能の上昇度が数字等で現れていることがわかる。

MMSテストも2点から3点上昇させることもでき、脳機能の上昇は実際の生活や行動の変化等にも現れ、特記事項のように参加者の生活が変化していることが伺える。全体的には、皆、顔つきがしっかりし、表情が明るくなり、嫌みを言うこともなくなり穏やかでおしゃれになっている。反応も素早くなり、テキパキとしてきた。また、何事にも積極的になっていることや、スタッフの手伝いをする等まわりの状況を見て判断し、行動できる。計算も素早く出来るようになり、会話等からも記憶が良くなっていることが伺える。体の不調を訴えることが多かったが、それもなくなりとても元気になり活発に行動できるようになり、病院に行かなくなったことや、体が丈夫になったことを自覚している。その他にも、この地域の人は特に字を書くことがとても苦手であったが、上手に書くことができ、字を思い出せるようになっている。

次に教室参加者の一事例について具体的に報告する。

Bさんは教室参加当初、無表情でにこりともせず、目つきは鋭い。他人と話をすることもなく、近所の人からは「怖い人」という印象をもたれ避けられていた。また7年ほど前に大病をし、家で寝ることが多くなっていた様で体が丈夫でないことも訴えていた。ゲーム等を行ってもうまく出来ず、不器用さが目立ち、時折状況に合わない発言をしたり、奇妙と思えるような行動が目立った。

しかし、教室の回を重ねるごとに、表情が明るくなり笑うようにもなった。記憶が大変良くなり、ゲーム等も器用にこなすようになり、奇妙な行動もなくなった。そして、自分から話をしてくれるようにもなり「今日も楽しかった。ありがとう」等と感謝の言葉を言うようにもなった。また教室の中だけでなく、自分から近所の人に挨拶をするようになるなど生活にも大きな変化が出た。その為にスタッフは近所の人から、「Bさんはとても変わったね。明るくて丈夫になったね。」と言われるようになった。本人も自分が明るくなったこと、体が健康になったことを自覚しており、作文にも「前にくらべたのもしくなった」と書いている。このようにまわりの人が驚くほどの変化が見られた。また、他の参加者もBさん同様の変化が見られ、生活に張りが出て、前向きに生きる気持や明るさが感じられた。

## VI・考察

5年間をかけ、各地区毎に教室を開催し、町全体の地区に呼びかけたことになる。各教室を比べると、教室の立ち上げから終了までの係わりに大きな差があることである。同じ町内であっても、その土地の特徴や状況（地域の情報網、物の考え方、前痴呆に対する理解度、人間関係等）が違う為、教室を開く場所や、問題等に配慮する必要がある。

そして、これまでの「痴呆予防教室」から学んだ主な点は、

- ① 癒すことの大切さ
- ② 地域の特徴をふまえた実施方法を考える
- ③ 家族を巻き込んで実施
- ④ 集団プレイの効果を利用
- ⑤ 継続させることの大切さ
- ⑥ スタッフが明るく前向きであること

などがあげられる。

また最近では、早い段階での相談が増えており、「痴呆は早めに」という町民の理解を感じられる。今後はさらに「前痴呆段階の予防」の啓発に努め、介護予防につながることを期待している。

## VII・おわりに

この教室は、高齢者が自立した楽しい生活と、家族との幸せな老後を過ごすため、大きな成果をあげている。介護予防事業の一つとして、今後もぜひ続けていきたいと考えている。