

脳力アップ倶楽部(宮城県涌谷町)

- ・介護予防(認知症、うつ、閉じこもり)一次予防事業として地域で開催。
- ・地域へ出向き、地域の方々(区長、民生委員、健康推進員、福祉評議員)と協働し、認知症予防に重点を置いた内容で実施。
- ・カリキュラムの内容は、各種ゲーム、脳トレ、地域回想法、歌、健康講話など。
- ・平成23年度より社会福祉協議会へ委託し。今後全行政区での開催を目標。

回
想
法



「こんな風に使ったよね」



懐かしい写真

運
動



足で新聞紙を広げます

脳
ト
レ



「頭使うわよね」

健
康
講
話



認知症の予防について

脳力アップ倶楽部の様子

地域包括ケアシステム構築に向けた取組事例（様式）

①市区町村名	涌谷町
②人口（※1）	17,288人（平成25年3月31日現在）（ ）
③高齢化率（※1） （65歳以上、75歳以上それぞれについて記載）	65歳以上 4,950人 28.5%（ ） 75歳以上 2,794人 16.1%
① 取組の概要	介護予防一般高齢者施策（一次予防）として、「認知症」「うつ」「閉じこもり」予防として開催。地域の集会場等へ出向き、地域の方々（区長、民生委員、健康推進員等）と協働で、認知症予防に関する取組み（ゲーム、茶話会、脳トレ、地域回想法、健康講話等）を開催。
⑤取組の特徴	「地域」における認知症の理解と予防の普及 「地域」での見守りと支えあいのきっかけづくり 「地域」において、閉じこもり高齢者への支援体制の構築
⑥開始年度	平成21年度（モデル事業）、平成23年度（モデル事業及び委託事業）
⑦取組のこれまでの経緯	平成21年度より2地区（八雲区・2-1区）をモデル事業として開催。平成23年度より社会福祉協議会へ委託して開催している。
⑧主な利用者と人数	涌谷町民 概ね70歳以上の方
⑨取組の実施主体及び関連する団体・組織	涌谷町 涌谷町社会福祉協議会（委託）
⑩市区町村の関与（支援等）（※2）	委託費 約2,010,000/年（介護保険特別会計）
⑪国・都道府県の関与（支援等）（※3）	
⑫取組の課題	①地域の特性に合わせた開催が必要であること（他事業とのコラボレーション） ②アクセスの問題
⑬今後の取組予定	平成25年度は、引き続き涌谷町社会福祉協議会へ委託する形で開催する。39行政区のうち、未開催地区に働きかけてゆく予定。
⑭その他	
⑮担当部署及び連絡先	涌谷町地域包括支援センター 0229-43-5111 内線514 涌谷町社会福祉協議会 0229-43-6661

※1 一部地域に限定した実施の場合は、当該地域の人口・高齢化率を（ ）内に記載してください。

※2 市町村から財政的支援が行われている場合には予算額等を含めて記載ください。

※3 国や都道府県から財政的支援を受けている場合は、補助金や交付金等の名称、額等を含めて記載ください。

脳力アップ倶楽部について

—地域と共に創った介護予防の取り組み—

宮城県・涌谷町町民医療福祉センター 地域包括支援センター 社会福祉士
佐藤 康弘

はじめに

涌谷町は宮城県の北東部に位置し、仙台市から車で約1時間の距離にある(図1)。

町の面積は82.08 km²、大崎平野の東端にあり、町内には緑濃い篋岳山と江合川の清流が眺められる。その地形と水利に恵まれた自然環境により、古くから良質米の産地として有名である。現在は稲作のほか、小ネギやほうれん草などのハウス園芸野菜にも力を入れている。

今から約1260年前(天平21年)、日本で初めて金が採れ、奈良東大寺の盧舎那仏(大仏)の建立にあたり黄金900両(13kg)を塗金として献上した歴史を持っており、観光施設として「天平ろまん館」や日帰り温泉施設「わくや天平の湯」(写真1)があり、町外からの観光客で賑わっている。

図1 涌谷町の位置



写真1 天平ろまん館(左)とわくや天平の湯(右)

涌谷町の総人口は年々減少傾向となっている(図2)。うち65歳以上の高齢者人口は、65歳から74歳の前期高齢者は減少しているが、75歳以上の後期高齢者は増加傾向にある。高齢化率は全国平均よりも高い27%台で推移している。町の将来予想では平成26年度には約30%に上昇するものと見込んでいる。

図2 涌谷町の人口と高齢化率の推移

	平成21年	平成22年	平成23年
総人口	18,036	17,854	17,683
0~14歳	2,129	2,053	2,004
15~64歳	11,056	10,941	10,883
65歳以上	4,851	4,860	4,796
(内65~74歳)	2,240	2,202	2,096
(内75歳以上)	2,611	2,658	2,700
高齢化率	26.9%	27.2%	27.1%

地域包括支援センターの概要

涌谷町地域包括支援センター(以下、包括支援センター)は、昭和63年にオープンした涌谷町町民医療福祉センター(写真2)内に設置されている。

介護保険法が改正された平成18年4月町直営で設置。現在保健師2名、社会福祉士3名、主任介護支援専門員1名の計6名が配置されている。

主な業務は、基本業務(総合相談支援、権利擁護、包括的・継続的ケアマネジメント、介護予防ケアマネジメント)のほか、障害者の総合相談支援、障害程度区分認定調査業務を行っている。また、隣接する涌谷町国保病院と綿密な連携を図っており、退院患者の支援に積極的に関わっている。毎月1回症例検討会、毎週1回3部門定例会議(地域医療連携室、老健支援相談員、包括支援センター)を開催し、処遇困難事例の支援方針検討と情報の共有を図っている。



写真2 涌谷町町民医療福祉センター全景

認知症に関する調査から見たもの

包括支援センターの業務開始から1年が経過した頃、介護認定調査員より「認知症に関する項目のチェックが多くなった」「調査時、介護者が認知症の対応で悩んでいるようだ」という声が寄せられた。また、総合相談における認知症に関する相談も増えていた。

そこで認知症の実態を把握するため、聞き取り調査を実施した(図3)。その結果、認知症の有無について「ある」が128名、「ない」が167名で、介護認定者の約4割の方に認知症あるいは認知症の疑いがあることが分かった。また、総合相談における認知症に関する相談の割合について分析を行った(図4)。その結果、80歳以上の女性の割合が高くなっていることが分かった。

いずれの結果からも、涌谷町においても認知症の早期発見と予防に対する取り組みが必要であると感じていた。

図3 認知症実態調査の概要

方法	・・・ 介護認定調査時 サブ調査票による聞き取り
期間	・・・ 平成19年6月～11月
対象	・・・ 介護認定調査対象者全員 → 新規・更新295名 ※介護保険施設入所者を除く
結果	認知症の有無 ある→128名(43%) ない→167名(57%)

図4 総合相談における分析

期間	・・・ 平成18年4月 ～ 平成20年11月
対象	・・・ 期間内の相談者 649名
結果	<p>① 152名(約4分の1)が認知症に関する相談</p> <p>② 男女比 ・・男性33%(50名) ・・女性67%(102名)</p> <p>③ 全体(152名)の約6割(88名)が80代</p>

事業実施までの道のり

包括支援センター内で検討した結果、平成21年度より認知症予防に重点を置いた事業を行うことが決まった。しかし、具体的にどのような形で行うのか方向性が定まらなかったことから、先駆的に地域で認知症予防の取り組みを行っていた女川町と東松島市へ見学に出向くことになった。

東松島市では、区長や地域のボランティアの協力を得て脳活性化教室を開催しており、この取り組みからヒントを得て、涌谷町でも地域と行政が協働で開催する方向性となった。

涌谷町は大きく分けて3つの地域(西地区、東地区、箕岳地区)からなり、39の行政区がある。当然ながら全地区での開催は難しいため、まず2つのモデル地区を選定することになった。その条件としては①独居高齢者が多い②認知症や困難ケースの相談が多い③町営住宅があるという3つに絞った。

平成20年12月「認知症の人と家族の支援会議」の中で、モデル地区として西地区の2-1区と八雲区の2地区に決定した。

両地区の代表者(区長、民生委員、自治会長、老人クラブ会長、健康推進員の代表、福祉評議員の代表)と会議を開催し、事業の趣旨説明及び協力を呼びかけたところ、快く承諾していただいた。

老人クラブ会長より「最近物忘れが多くなっている会員がいるので気になっている」とか、民生委員より「家に閉じこもっている人がいるので、この事業をきっかけに誘いたい」などの声が聞かれた。

事業の目的と実施方法

包括支援センターと地域との話し合いにより、事業名を「脳力アップ倶楽部」と決定する。

<事業目的>

①「地域」における、認知症の理解と予防の普及

住民が認知症について関心を持つことにより、予防と早期発見につながることを期待できる。

②「地域」での見守りと支えあいのきっかけ作り

住民同士が互いに共助関係を築けるようになる。

③「地域」において、閉じこもり高齢者への支援体制構築

独居・高齢世帯が増えている今、事業をきっかけに、地域で孤立しないようにする。

<実施方法>

- ① 介護予防一般高齢者施策として「認知症」「うつ」「閉じこもり」予防として開催。
- ② 地域の代表者に「運営委員」として参加を依頼し、開催前の打合せを行う。
- ③ 平成 21 年度より 2 年間のモデル事業として、それぞれの地区で年 3 回程度開催を計画。
- ④ カリキュラム内容の一部には、地域の方々にも企画・参加していただく。

多彩なカリキュラム

脳力アップ倶楽部のカリキュラムは、地域の方々や参加者同士が楽しみながら、認知症予防に効果のある内容を企画・実施した。

1、皆で楽しみながら脳力アップ

① 回想法（昔語り）

回想法はグループホーム等介護施設において、認知症ケアの一環として実践されているが、脳力アップ倶楽部で行う回想法は、「地域回想法」を参考としている。

地域回想法とは、地域のなかで暮らす虚弱高齢者から元気な高齢者まで対象とし、介護予防の観点から回想法を導入する試みで、師勝町（現北名古屋市）で先進的に行われていた。その効果として、認知機能の改善、閉じこもりの改善、QOL（生活の質）における社会機能の向上、抑うつ傾向の改善が認められ、回想法の有効性が確認されていた。

涌谷町の高齢者は、隣近所との交流やお茶飲みなど習慣があり、世間話しや昔の話しに花を咲かせること

から、地域回想法を取り入れることになった。

年間 3 回を 1 クールとして、各回に回想のテーマを設ける（図 5）。1 グループ 6 人程度のグループに分かれ、職員と地域の役員が司会・進行する。

回想の道具は、平成 21 年開催当初は北名古屋市より「回想法グッズ」（写真 3 左）を借用する。

道具そのものの入手が課題だったが、広報誌で町民へ呼びかけた結果、昔の旅行カバンや洗濯板など寄贈があった（写真 3 右）。

図 5 回想のテーマとグッズ

	テーマ	物品・回想法グッズ
1 回 目	子供の頃の遊び	コマ、メンコ、おはじき、お手玉、竹とんぼ、ベーゴマ、かるたび一玉、紙風船 等
2 回 目	青春時代の思い出	セーラー服、もんぺ、下駄、学習机、活動写真のポスター、スターのプロマイド 等
3 回 目	忙しかったあの頃	真空管、そろばん、豆炭アイロン、旅行カバン、噴霧器、竿ばかり、桶、高度経済成長期の映像 等



写真 3 回想法グッズ（左）と町民からの寄贈品（右）

子供の頃の遊びでは、参加者それぞれがおもちゃを手に取り「こんな風に遊んだよね」「今の子供達は何をして遊んでいるのかね」など、参加者同士の会話が弾んだ。忙しかったあの頃では、昭和 30 年代高度経済成長期の生活について回想する。当時汽車に乗って行商をしていたという 80 代の女性は「昔はこうやって竿ばかりを使ったよね」と懐かしそうに使い方を披露していた（写真 4）。

回想の後半では、各グループで出た内容や感想を自由に発表してもらうことで、懐かしさや思い出を全体で共有することができ、精神的な安定と一体感が生まれていった。



写真4 地域回想法の様子

② お笑いコントや落語の鑑賞

「笑いは脳を活性化させる」というヒントから、誰もが知る昭和の懐かしいコントや落語を鑑賞し、大いに笑っていただく。鑑賞後、グループ内で登場人物や面白かったところを自由に話し合い、住民同士の親睦が深まった。

③ 脳力アップクイズ (図6)

御当地クイズは主に涌谷町に関するもの、昔懐かしクイズは、昭和の大きな出来事や懐メロなどのイントロを流し曲名を当てるといったもの。地区によっては、景品付き(駄菓子、折り紙の作品)で好評を得た。

図6 脳力アップクイズ

御当地クイズ	昔懐かしクイズ
Q1、涌谷町と箕岳村が合併したのはいつですか？	Q1、昭和33年に突貫工事を経て建てられた世界一の鉄塔は？
Q2、合併した時の初代の町長さんの名前は？	Q2、昭和39年にあった大きな出来事がありました。それが何でしょう？
Q3、現在の涌谷町の人口は何人位でしょうか？	

2、脳活性につながるゲーム

① 調理カードゲーム

材料、調理法、盛り付け、味付けの4種類のカードをランダムに選び、各グループでどんな料理を作るか考えるゲームである。最後にどんな料理ができたのか発表してもらい、珍しい料理や面白い料理が披露されると、笑いや驚きなど反応がみられた(写真5)。



写真5 調理カードゲームの様子

② 脳トレドリルの体験

生活に密着した内容の脳トレドリルや漢字の読み書きや計算が気軽にできるものを使用した(写真6)。

ドリルを配り終えるも早々取り掛かり熱心に解いている方、お茶を飲みながら隣同士で相談しながら自由に体験していた(写真7)。一方、意味が分からずペンが進まない方は、地域の役員やスタッフが寄り添って一緒に解いた。

参加者の感想は「頭を使ってスッキリした」「楽しく解けた」等聞かれた。一方「書くのはちょっと苦手」という意見も少数あった。



写真6 脳トレドリル 写真7 脳トレ体験の様子

3、身体を動かすことで脳力を伸ばす

当然ながら運動は脳の活性化が期待できることから、様々なタイプを実施した。

① 指体操(写真8左)

♪もしもし亀よ～亀さんよ♪の歌声に合わせた指体操や、グー・チョキ・パーを使った指体操を行った。「簡単そうだけど、いざやってみると難しかった」という感想も聞かれた。

② 舞リハ

「青い山脈」の音楽に合わせた全身体操。膝痛など足が悪い方は、椅子に腰掛けて行うなど配慮した。

高齢者なら誰でも分かる曲のためか、皆楽しく口ずさみながら行った。

③ 足を使ったゲーム(写真8右)

1枚の新聞紙を使用し、一切手を使わず足のみで行うゲーム。足がつらないよう、あらかじめ準備運動を行った後、足のみで畳んだり広げたりするもの。



写真8 指体操(左)と足を使ったゲーム(右)

4、歌や音楽で脳力アップ

地域代表者の司会により、唱歌・童謡・民謡を全員で合唱、鈴や太鼓など楽器を使ってリズムをとる。

2-1 区民生委員はとても芸達者な方で、その場を大いに盛り上げていた。地域には豊富な人材がいると改めて感じ、地域住民の一体感を感じた（写真9）。



写真9 民生委員（左）と合唱の風景（右）

5、健康講話

地域包括支援センター保健師による約15分の講話。認知症予防に効果のある生活習慣や脳に良いと言われる健康法の紹介。「良い睡眠を取るには」「元気で長生きしましょう」等のテーマで行った。

参加者から「睡眠薬を飲まないで寝られない」という悩みや、「最近物忘れはするけど病気なの？」など質問があり、自らの健康に関心を持っている方が意外に多かったことが分かった（写真10）。



写真10 保健師による健康講話の様子

実施後の評価と課題

1、事業の趣旨を理解して開催

地域の代表者と話し合いを重ねた結果、事業の趣旨理解のもとに開催することができた。

話し合いでは役割分担として、チラシの配布、会場の確保、お茶菓子の準備、カリキュラムの一部（回想法、歌や体操の司会）を地域の方々に担っていただくことで、一体となって取り組むことができた。

2、参加者アンケート結果

対象：モデル地区41名、平成22年3月開催分

① 脳力アップ倶楽部に参加して楽しかったですか
はい 41名 いいえ 0名

② 昔語りをしていかがでしたか（1つに○）

懐かしいと思った	25名
若い頃の自分に戻れた	11名
辛かった	0名
何も感じない	0名
その他・無回答	5名

③ 内容で良かったものは何でしたか。

（あてはまるもの）

回想法（昔語り）	29	ゲーム	15
体操	22	歌	25
健康講話	31	お茶会	21

④ 次回も参加してみたいですか

はい 39名 いいえ 1名
無回答 1名

⑤ 感想をお聞かせ下さい（自由記載）

- ・今後の健康づくりの参考になりました
- ・回数を多くして欲しい
- ・昔の思い出に花が咲き、楽しい1日でした
- ・多くの人に参加して欲しいと思いました
- ・皆さんと会えてよかった
- ・大変ですが、今後も続けて欲しい

等

アンケート結果から、回想法と健康講話の関心が高いことが分かった。モデル事業を通し、地域回想法は住民同士のコミュニケーションの発展と親睦に繋がり、うつや閉じこもりなど予防に有効であること、健康講話は、病気予防や健康への意識付けに繋がったことが事業の効果であると考えられる。

3、変化に気づき専門医へ早期受診

参加者より「～さん最近様子が変わったね・・・」民生委員より「～さんは最近物忘れが多くなったようだ」

との声が寄せられた。開催後、本人・家族と面接した結果、認知症専門医受診に繋がり、介護保険申請とサービス利用に至った。この事業をきっかけに、お互いの変化に気づける場となり、認知症の早期発見に繋がることも期待できると考えられた。

4、課題

① 地域の特性による参加率の違い

2つの地区では参加率に違いがみられた。2-1区は参加率が高いが、八雲区は参加率が低かった。分析の結果、共通する部分は町営住宅があることだが、2-1区は昔から隣近所の繋がりが強い地域、八雲区は新興住宅地であり、どちらかと言えば繋がりが薄い地域であると分析できた。

八雲区の代表者より「とても良い取り組みなので何とか継続したい」という前向きな意見がある一方「単独で開催しても参加者が少ないので開く意味がない」「年2~3回の開催で何か効果があるのか」と厳しい意見も聞かれた。

この現状を踏まえ、地域の特性に合わせた柔軟な開催が必要であることが分かった。

② アクセスの問題

地域の集会場や公会堂で開催するにあたり、足腰が弱い等の理由で出向くことができない方がいる。

家族への協力呼びかけや、地域のボランティア育成が必要であると考えられる。

その後の事業展開

平成23年度より東地区1カ所（下町区）と笹塚地区1カ所（岸ヶ森区）の2地区を包括支援センターのモデル事業として年3回開催することになった。同時に、これまでのモデル地区（2-1区・八雲区）と未開催地区は社会福祉協議会へ委託することになった。

モデル事業の評価結果から、実施方法について見直しを行い開催することになった。

1、他の事業とコラボレーションして開催

- ・健やかな地域づくり事業（健康推進班）
- ・健康推進員主催による健康教室
- ・老人クラブ定例会
- ・自治会定例会、総会 など

2、その場の雰囲気合わせたカリキュラムの導入

- ・その場の雰囲気や時間、地域からの要望を取り入

れたカリキュラムを組み合わせる開催。

- ・地域役員の自由な提案により、多種多様なボランティアの協力を得て開催。手品の披露（写真11）や語り部（写真12）による昔話しなど、更には楽しさを盛り上げるようにしている。



写真11 手品の披露 写真12 昔話の語り部

3、介護予防サポーターの養成と活用

- ・平成22年度介護予防サポーター養成講座を初開催し21名が終了。講座の中で事業について説明し、賛同が得られた修了者に事業に参加して頂いた（写真13）。



写真13 介護予防サポーター（緑のシャツ）と参加者

おわりに

事業を通じ地域と直に触れ合えたことで、連携のあり方について考える機会となった。介護予防事業は、行政が主導になりがちであるが、地域と話し合いを重ね目標に向かい足並みを揃え取り組むことができた。

今後も認知症や要介護の方が増えることが見込まれる中、この事業が広く浸透し、介護予防と住民同士のつながりを深めるきっかけになればと考えている。

※写真は関係者より承諾を得て掲載。

●参考文献

地域回想法ハンドブック 河出書房新社 2007年

脳力アップ倶楽部（委託事業）実施要項

1、目的

認知症に関する相談が年々増えていること現状から、認知症予防に取り組む必要がある。事業を通し、地域における認知症の理解と予防の普及、見守りと支え合いのきっかけ作り、閉じこもり高齢者への支援体制を構築することを目的とする。

2、主催

涌谷町、涌谷町社会福祉協議会

3、開催期間

平成25年4月から平成26年3月まで

4、場所

各行政区の集会所など

5、参加対象

概ね70歳以上一般高齢者

6、内容

脳活性化の運動・各種ゲーム、脳トレドリル、認知症予防健康講話、茶話会、地域回想法、地域役員のレクリエーション など

7、準備物

ゲームで使う物品、回想法グッズ（写真・道具等）、脳トレドリル
音響機器 など

8、費用

参加費（お茶代など）※各行政区と協議で決定

9、協力団体等

区長、民生委員、自治会長、老人クラブ会長、健康推進員、福祉評議員
ボランティア（介護予防サポーター）など

10、問い合わせ・申し込み先

涌谷町社会福祉協議会 電話43-6661 （担当 / 中村）