

文部科学省選定 広島文化学園 研究ブランディング事業

## 認知症カフェ第1回「あがりんさい」結果報告

テーマ：おしゃべりでストレス発散と認知症予防

1. 日時：令和元年5月19日（日）10：00～11：30
2. 場所：呉市阿賀集会所
3. プログラム
  - (1) オリエンテーション 認知症カフェ「あがりんさい」副責任者 加藤重子
  - (2) 挨拶 広島文化学園大学対人援助センターHBG 看護カフェ責任者 土肥敏博
  - (3) フラダンスと演奏 ハワイコールズ&ウイラニ
  - (4) 認知症予防講話  
広島文化学園大学対人援助センターHBG 看護カフェ責任者 土肥敏博
  - (5) かみかみ百歳体操（嚙下体操） 広島文化学園大学看護学部 2年生
  - (6) 転倒防止筋力アップ体操 看護師ボランティア 大畑 由香里 様
  - (7) 血圧測定 広島文化学園大学看護学部 2年生
  - (8) お茶の時間、交流
  - (9) 認知機能検査：タッチエム、物忘れ検査（希望者）
4. 参加者 総数 45 名
  - 地域の皆様 21名、子ども1名
  - ハワイコールズ&ウイラニ 6名
  - 看護師ボランティア 大畑 由香里 様
  - 認知症サポーター 広島文化学園大学看護学部4年生1名、2年生8名
  - 教員 教授 土肥敏博、教授 加藤重子、准教授 進藤美樹、准教授 林君江、  
講師 風間栄子、講師 高橋登志枝、非常勤講師 前田しおり 8名
  - 呉市介護保険課 介護予防事業グループ 1名

### 5. 認知症カフェあがりんさいの様子

今回はおしゃべりでストレス発散・認知症予防、フラダンスと演奏を楽しみながら交流を目的としたプログラムであった。顔なじみの支援者によるフラダンスと演奏では、参加者はなごやかな雰囲気の中で「ふるさと」「瀬戸の花嫁」などを歌い自然に体を動かされていた。好きな曲をリクエストされていた。サポーター大畑さんによる筋力アップ体操では、椅子を持って立ち上がり体を動かされていた。かみかみ百歳体操（嚙下体操）は口を元気にし、おいしく食べ、人とおしゃべりを楽しむ生活を送れるように、口のまわりや舌を動かす体操である。学生サポーターが前に出て説明と実演しながら行った。参加者に見守られながら一緒にできた。初めは緊張していた学生サポーターも後半は「あと1つです、がんばりましょう」など参加者へ声をかけることができていた。体操が今後も継続できるよう「体操カレンダー」を作成してお渡した。体操をした日に印をつけるスペースを作り、あがりんさいの日をあらかじめ記入した。講話ではこれまでの

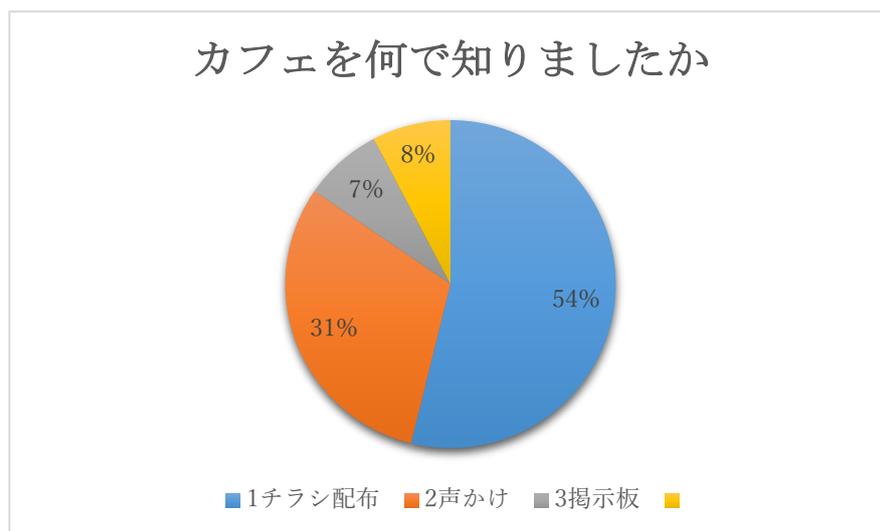
健康調査の結果を報告し、日記(左手書字)や嚙下体操、筋力アップ体操などが認知症予防に役立つことを真剣に聞かれていた。昨年度の認知症カフェをきっかけに左手書字を継続している方がノートを持参されていた。天気や食事メニュー、その日の出来事などを毎日欠かさず書かれており健康のため認知症予防のために楽しみながら継続されている様子が見えたと感じた。教員や他の参加者に見せて説明されており、今後も継続の意欲につながっていくと感じた。学生サポーターが緊張して血圧を測っていると参加者があたたかく声をかけてくださり楽しく会話ができていた。熱中症予防のためブルーベリーアイスティー、ほうじ茶ゼリーで水分補給をしながら参加者と学生、教員が交流を深めた。参加者からいただいた手作りケーキを全員でいただいた。お土産にはカフェ参加者と学生が育てた玉ねぎと、教員が自宅で育てたバラの花を持ち帰っていただいた。楽しかった、カフェの参加は認知症予防になる、おしゃべりができる、友達ができるとの声が聞かれた。

## 6. アンケート結果(回答者 13 名)

プログラム内容について、参加者のほとんどが満足と答えていた。カフェを知ったのはチラシ配布と声かけであり、参加動機(複数回答)では「楽しみ」がもっとも多く、次いで「おしゃべりしたい」、「認知症予防になる」、「活動したいから」、「近いから」などであった。自宅から身近な場所で参加者や学生と話したりしたり活動に参加することは楽しみであり認知症予防にもつながっている。

### 1) カフェの開催を何で知りましたか

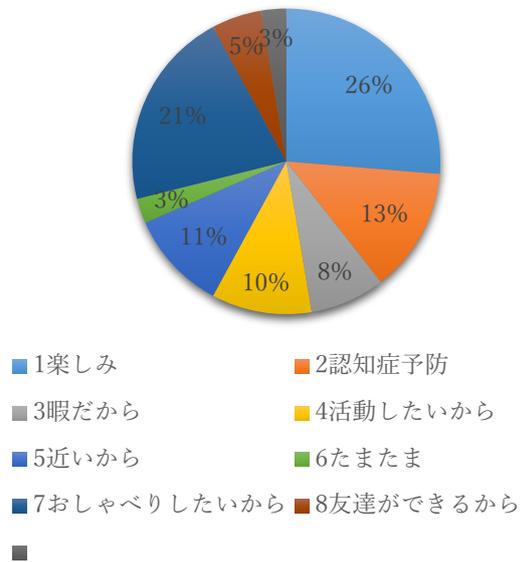
54%がチラシ配布によりカフェ開催を知っていた。31%が声かけ、掲示板、その他であった。



### 2) 参加動機について

複数回答結果、楽しみが26%、おしゃべりがしたい21%、認知症予防13%、近いから11%、活動がしたいから10%、暇だから8%、友達ができるから5%たまたま3%であった。

### 参加の動機（複数回答）



### 3) 本日のイベント

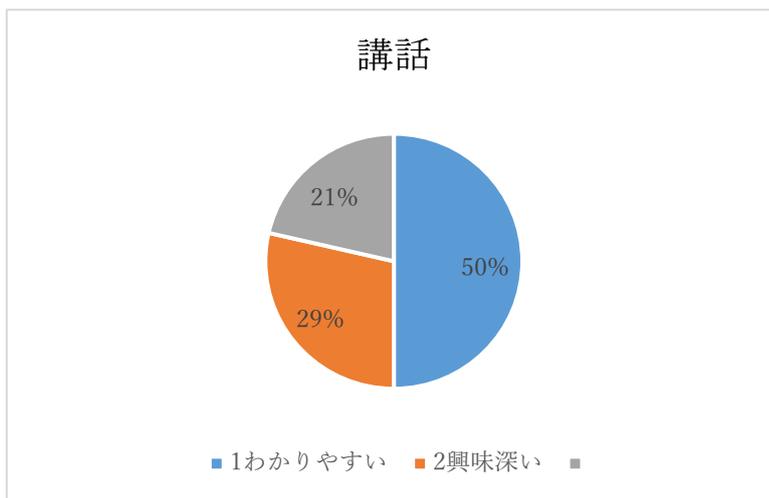
良かったのは、フラダンス43%、その他43%、音楽 14%の順であった。

#### (1) 講話について

大変良い 54%、よい15%、あまりよくない0%、よくない0%、記載なし 31%

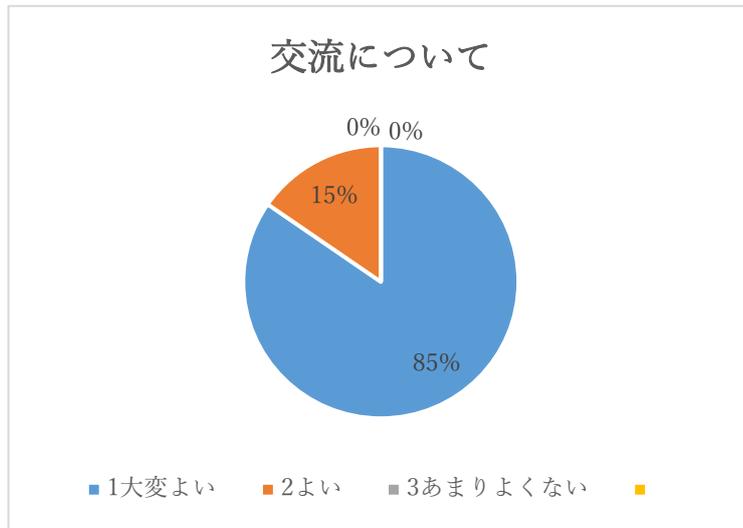
内容について

分かりやすい 50%、興味深い29%、その 21%



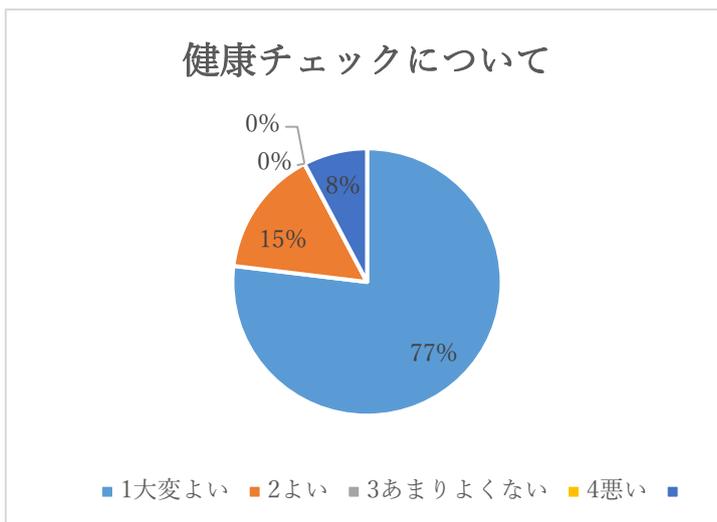
#### (2) 交流について

大変良い 85%、よい 15%、あまりよくない0%、よくない0%



(3) 健康チェックについて

大変よい77%、よい15%、あまりよくない0%、悪い0%、記載なし8%



7. 認知症カフェ第1回「あがりんさい」の様子

	
<p>学生に血圧を測ってもらい 楽しくおしゃべり</p>	<p>顔なじみ支援者による フラダンスと演奏</p>
	
<p>フラダンス自然に体が動きます</p>	<p>土肥先生の講話とあがりんさいカルタ紹介</p>
	
<p>緊張気味の2年生 かみかみ体操</p>	<p>看護師ボランティア大畑さんと 筋力アップ体操</p>

温かい雰囲気の中、令和元年第1回認知症カフェあがりんさいが開催されました。学生は、認知症カフェの運営を通して対人援助技術を修得し、参加者は、楽しみの方・参加機会を得、講話・交流・体操・おしゃべり、歌や踊りを通して認知症予防を体験しました。さらに、自宅での左手での日記継続、嚥下体操継続、転倒防止体操の継続を奨励しました。