

## 補助事業成果書

事業名称：軽度認知障害（MC I）および認知症予防を正しく知るための啓発事業Ⅲ

### 1 補助事業の実施方法

区民や地域の人達が、軽度認知障害（MC I）についての正しい理解と、発症の遅延等、将来少しでも認知症にならないようにするための予防知識を身に付け、早い段階で行動を起こすことで、これからも安心して暮らせるよう、啓発・相談・支援の活動をおこなった。

3年目となる今年度は、以下のプログラムを実施した。

#### A. 朝田隆医師講演会

講演会タイトル：コロナ時代認知症になっても、ならなくても 人生をカッコよく

講演者：朝田 隆氏

（筑波大学名誉教授、東京医科歯科大学特任教授、メモリークリニックお茶の水院長）

開催日時：令和4年8月21日（日）／10：00～11：45

会場：成城ホール

募集定員：180名

対象者：区内在住、在学、在勤者

#### B. 軽度認知障害（MC I）勉強会（3回開催）

勉強会タイトル：軽度認知障害（MC I）についてのお話

講師：浅見 大紀氏（公認心理師、臨床心理士、日本老年精神医学会認定上級専門心理士）

開催日時／会場

【1回目】令和4年9月3日（土）・10：00～12：00／北沢タウンホール 集会室

【2回目】令和4年11月19日（土）・10：00～12：00／梅丘パークホール 集会室

【3回目】令和5年2月4日（土）・10：00～12：00／祖師谷区民集会所 第1会議室

募集定員：50名（3回共通）

対象者：区内在住のもの忘れが気になる方やご家族／MC Iについて勉強したい区民の方

（3回共通）

#### C. 認知症予備軍の人のための相談会（3回開催）

開催日

【1回目】令和4年9月17日（土）

【2回目】令和4年12月10日（土）

【3回目】令和5年2月18日（土）

開催時間（3回共通）・・・10：00～12：00

開催場所（3回共通）・・・成城まちづくりセンター活動フロア

募集定員：10名（3回共通）

対象者：区内在住のもの忘れが気になる方やご家族（3回共通）

#### **D. 事業者向け研修（1回開催）**

事業者向け研修は、「介護予防筋力アップ教室等実施事業者連絡会」での研修項目の一つとして実施された。

開催日時：令和4年8月23日（火）・18：00～20：00（連絡会開催時間）

開催方法：ZOOMによるオンライン開催※

※計画段階では、ブライトホール（区役所第3庁舎3階）での会場開催を予定していたが、新型コロナウイルス感染拡大のため、オンライン開催に変更した。

対象者：介護予防・筋力アップ教室実施事業者

## **2 補助事業の成果の具体的内容**

### **A. 朝田隆医師講演会**

#### **①告知活動**

チラシ配布・・・担当課＝あんしんすこやかセンター等関係各所に配架依頼

・語らいの家＝語らいの家会員、支援者、関係者、語らいの家各事業所家族を中心に配布

SNS・・・・・・区公式メールマガジン、Twitter、Facebook

その他・・・・・・区のおしらせせたがや（7月15日号）、区ホームページ、語らいの家ホームページ、語らいの家通信 掲載

#### **②講師との打ち合わせ**

・朝田隆医師、担当課、語らいの家3者による顔合わせ、打ち合わせ実施（1回）以降は、主にメールで打ち合わせをおこなった。

#### **③会場運営（担当課、語らいの家）**

・会場担当との事前打ち合わせ、タイムスケジュール、参加者の誘導方法、当日の人員配置、会場での新型コロナウイルス感染拡大防止策について録画配信用撮影のための準備（担当課）

#### **④配付物準備**

・講師レジュメ、9月3日MC I勉強会案内チラシ、参加者アンケート用紙  
担当課および語らいの家主催の催し物や、介護予防・認知症・高齢者生活関連の各種情報物

## ■開催当日（担当課・語らいの家）

### ①参加者数

- ・参加者＝119名（事前申込者数153名）※  
※募集人数は新型コロナウイルス感染急拡大のため、募集期間中に調整し縮小した。
- ・運営スタッフ・従事者＝18名

### ②開催時の流れ

（5分前）開催あたってのお願い・配付物の確認

- 1) 開催にあたっての挨拶（10：00～10：05）
  - ・世田谷区高齢福祉部介護予防・地域支援課課長 望月 美貴 氏
  - ・特定非営利活動法人語らいの家 代表理事 坪井 信子
- 2) 朝田隆医師 講演 「コロナ時代認知症になっても、ならなくても 人生をカッコよく」  
（10：05～11：35）
- 3) 朝田隆医師への質疑応答（11：35～11：45）
- 4) 終了のあいさつ

## ■録画配信作業（担当課）

- ・講演会終了後、YouTube 区公式チャンネル配信のための作業  
→ 11月17日より配信開始

## ■結果 参加者アンケート結果より

①アンケート回答数＝104名（回答率87%）

②参加者性別＝女性（64名）・男性（31名）・未回答（9名）

③参加者年代（未回答除く）

20代(3名)・30代(1名)・40代(6名)・50代(16名)・60代(15名)・70代(33名)  
80代(27名)・90代以上(1名)

④講演会参加理由（複数回答・未回答除く）

1. 自身のもの忘れが気になるから	35名
2. 親・家族のもの忘れが気になるから	24名
3. 今はMCIや認知症ではないが勉強のため	43名
4. 自身がMCI	1名
5. 家族がMCI	3名
6. 自身が認知症	3名
7. 家族が認知症	9名
8. 介護・医療従事者・学生	8名
9. その他（知人が認知症、若年性認知症の方と一緒にボランティア活動している、ボランティアサークルを運営、など）	

## ⑤勉強会に対する評価（未回答除く）

大変良かった（60名）・良かった（36名）・ふつう（4名）・あまり良くなかった（1名）

## ⑥上記評価に対する理由・感想（自由回答抜粋）

### 《講演内容について》

- ・脳のしくみなど、信頼出来る科学的根拠を取り入れての話だったので良かった（30代）
- ・何気ない行動が認知症の予防につながる事が分かった（50代）
- ・認知症について何も知らなかったなので、今日の話は分かりやすく勉強になった（40代）
- ・コロナ禍で認知症発症を危惧していたが、防ぐ具体策を学べた（70代）
- ・孤食を防ぐ食事、運動、生涯学習、生活習慣病、脳トレ体操、すべて参考に夫婦協力して生活していきたい（80代/自身のもの忘れが心配）

### 《講演全体について》

- ・具体的でとても分かりやすく、かつ楽しかった（60代）
- ・進行を予防出来るかもしれない。希望が持てた（50代/親・家族のもの忘れが心配）
- ・老いを生きるヒントを頂いた（70代）
- ・自分でも予防に向け、出来ることから始めようという気持ちになれた（60代）
- ・先生の話のテンポも良く、聴講しやすかった。資料も分かりやすく良かった（60代）
- ・ユーモアを交えて分かりやすく、とても良かった（80代）
- ・このような機会があり、初めて朝田先生の話聞くことが出来た。より多くの方が話を聞ける機会があると良いと思った（60代）
- ・地域で時々このような話をしてほしい（80代）

### 《MCI・認知症のご本人や家族より》

- ・新しい事にチャレンジすることも大事だが、物事を習慣化するのが大事と、いたく感じ入った（80代/自身がMCI）
- ・おだやかな話し方で、大変分かりやすかった。ラジオ体操、地域活動など具体策も伺えてよかった。（50代/家族がMCI）
- ・認知症の基本的なことからご教示いただけ大変有難かった。ビデオ動画を含めて事例を挙げて頂いた点、大変参考になった。（60代/家族が認知症）

## ※ “あまり良くなかった” 評価（回答理由）

- ・自分の考えとは異なったが、そういう考えの人もいることを知った（年代末）

A. 朝田隆医師講演会 以上

## B. 軽度認知障害（MCI）勉強会

### ①告知活動

チラシ配布・・・担当課＝あんしんすこやかセンター等関係各所に配架依頼

- ・語らいの家＝語らいの家会員、支援者、関係者、語らいの家各事業所家族を中心に配布

SNS・・・区公式Twitter、Facebook

その他・・・区のおしらせせたがや（8月1日号／10月15日号／1月1日号）、  
区ホームページ、語らいの家ホームページ、語らいの家通信 掲載

## ②講師との打ち合わせ

- ・浅見大紀氏との対面打ち合わせ、メールによる打ち合わせ

## ③会場運営

- ・会場下見、タイムスケジュール、参加者の誘導方法、当日の人員配置、  
会場での新型コロナウイルス感染拡大防止策について、参加申し込み対応  
配付物の準備、録画配信用撮影（11月19日）のための準備（担当課主導）

## ■開催当日（担当課・語らいの家）

### ①参加人数

- ・参加者・・・1回目＝31名（事前申込者数34名）  
2回目＝27名（事前申込者数36名）  
3回目＝33名（事前申込者数42名）

- ・運営スタッフ・従事者・・・1回目＝9名  
2回目＝8名  
3回目＝8名

### ②開催時の流れ

- 1) 開催にあたってのあいさつ／配付物の紹介
- 2) 浅見大紀氏 講演（講話および脳トレ・運動）
- 3) 終了のあいさつ／もの忘れ相談会の案内

## ■録画配信作業（編集作業＝語らいの家／配信のための作業＝担当課）

- ・11月19日勉強会終了後、YouTube 区公式チャンネル配信のための作業  
→1月11日より配信開始

## ■結果 参加者アンケート結果より（1・2・3回）

### ①アンケート回答数

1回目	27名（回収率87%）
2回目	23名（回収率85%）
3回目	31名（回収率94%）

### ②参加者性別

1回目	女性19名／男性6名／未回答2名
2回目	女性15名／男性6名／未回答2名
3回目	女性17名／男性8名／未回答6名

③参加者年代（未回答除く）

1回目	20代(1名)・30代(1名)・40代(1名)・50代(0名)・60代(6名)・70代(10名)・80代(8名)
2回目	20代(1名)・30代(0名)・40代(2名)・50代(2名)・60代(3名)・70代(8名)・80代(6名)
3回目	20代(0名)・30代(0名)・40代(3名)・50代(4名)・60代(6名)・70代(6名)・80代(9名)

④勉強会参加理由（複数回答・未回答除く）

	1回目	2回目	3回目
1. 自身のもの忘れが気になるから	11名	12名	14名
2. 親・家族のもの忘れが気になるから	9名	9名	9名
3. 今はMCIや認知症ではないが勉強のため	8名	6名	11名
4. 自身がMCI	2名	0名	1名
5. 家族がMCI	0名	1名	5名
6. 自身が認知症	2名	0名	0名
7. 家族が認知症	1名	2名	2名
8. 介護・医療従事者・学生	3名	0名	0名

⑤勉強会に対する評価（未回答除く）

	1回目	2回目	3回目
1. 大変良かった	22名	17名	29名
2. 良かった	3名	5名	1名
3. ふつう	0名	0名	0名
4. あまり良くなかった	0名	0名	0名

⑥上記評価に対する理由・感想（自由回答抜粋／1・2・3回目抜粋）

《勉強会内容について》

- ・MCIと言われていて、いつ認知症になるか・・・とそればかりが不安で、落ち込んでいましたが、最後の“人生を楽しむこと”のページを見て、気持ちの持ち方を変えられる、変えようと思った（80代/自身のもの忘れが心配）
- ・認知症の予防の為に何かをするのではなく、楽しい事を考えて生活をすれば良いと思う（70代/自身のもの忘れが心配）
- ・前頭葉を使うクイズは楽しかった。体操も参考になった（80代）
- ・最後の身体を使っの全身運動、良かった（80代）
- ・しりとりや体操を、皆さんで参加し出来るのが楽しくて、また参加したい（30代）

《勉強会全般》

- ・ハッキリした言葉でとても分かりやすく、全てに引き込まれた内容だった。難しいテーマだったが楽しく集中出来、2時間があっという間だった（60代）
- ・話を聞いて検査を受けようと思った（70代/自身のもの忘れが心配）
- ・夫の言動にあれっと思う事が出てきて、気負って参加したが、肩の力を抜いて色々な事を考え、行動していきたいと思えた（70代/家族のもの忘れが心配）

- ・メリハリある講義と、その状況にある本人・家族に対しても思いやりあるフォローで、最高に楽しかった！定期的にお願ひしたい。(40代/親・家族のもの忘れが心配)
- ・勉強になった楽しかった。今度は母も一緒に参加したい。とりあえず動画を見せたい(40代/家族のもの忘れが心配)
- ・頭の中が整理された。特にMC Iは、若年性のみを意味するかと思っていたが、年齢は関係無いということが分かった(50代/自身のもの忘れが心配)
- ・認知症への偏見があったが変わった(40代/親のもの忘れが心配)
- ・認知症の原因は一つではない。軽度の認知障害でストレスを溜めずに色々な事にもチャレンジして、偏見を持たずに向き合いたい(60代)

#### 《MCI・認知症のご本人や家族より》

- ・身近な所で脳を鍛える動きがある事に気づかされ、大変良い勉強になった。MC Iと言われ悲観的になったが、少しだけ希望も湧いてきた(80代/自身がMCI)
- ・分かり易かった。どう親に接したらよいかイメージ出来てきた。楽しかった(50代/親がMCI)
- ・一歩、専門医の診断に進んでみようかと思う(50代/家族がMCI)

B. 軽度認知障害(MC I)勉強会 以上

### C. 認知症予備軍の人のための相談会

#### ①告知活動

- チラシ配布・・・担当課＝あんしんすこやかセンター等関係各所に配架依頼
- ・語らいの家＝各MC I勉強会参加者に配付と説明
  - その他、語らいの家会員、支援者、関係者、語らいの家各事業所家族を中心に配布
- その他・・・・・・語らいの家通信 掲載

#### ②アドバイザーとの打ち合わせ

- ・浅見大紀氏、語らいの家による対面打ち合わせ、メールによる打ち合わせ

#### ③参加申し込み対応

- ・電話・FAXにて申込受付

#### ④配付物の準備(相談会後の支援等、案内情報物、他)

- \*区が開催している認知症・介護予防関連の教室案内
- \*あんしんすこやかセンターの案内、高齢者向けお役立ち電話帳
- \*認知症カフェ案内、介護者・家族会案内
- \*認知症関連のイベント紹介
- \*認知症とともに生きる希望条例パンフレット
- \*参加者アンケート など

## ■開催当日

### ①参加者数

- ・参加者・・・1回目＝8名（うち、本人とその家族2組）〈事前申込者数10名〉  
2回目＝4名（ご本人） 〈事前申込者数、付添い入れて8名〉  
3回目＝2名（ご本人） 〈事前申込者数3名〉
- ・運営スタッフ・従事者・・・1回目＝5名  
2回目＝4名  
3回目＝3名

### ②参加者プロフィール

〈1回目〉

- ・ご本人6名・・・60代女性、70代女性、80代女性、70代男性、80代男性、（他未記載）
- ・ご家族2名・・・60代女性（1名）、80代女性（1名）

〈2回目〉

- ・80代女性、他女性3名（未記載およびアンケート未回収）

〈3回目〉

- ・70代男性、80代男性

### ③相談会のながれ

アドバイザーと参加者がお互いの顔が見えるよう、ロの字型にテーブルを並べて行った。  
アドバイザーが相談者一人ずつ順番に話を聴き、必要に応じてアドバイスをを行った。

## ■結果 参加者アンケート結果より（1・2・3回）

### ①相談会に対する評価

- ・1回目・・・大変良かった（6名）・良かった（1名）・ふつう（1名）
- ・2回目・・・大変良かった（6名）・良かった（2名）
- ・3回目・・・大変良かった（2名）

### ②上記評価に対する理由・感想（自由回答抜粋／1・2・3回目抜粋）

- ・先生の回答や、質問する人に対しての、やさしい、分かりやすい勇気をもらえる答えだと思った。思いやりと笑顔で話してくれることが、心強く思えた（本人）
- ・先生の話はとても分かり易く、皆さんの話もタメになり、とても有意義な時間だった（本人）
- ・他の方の話が沢山聞け、それに対する先生の答えを自分のものとして受け止められたので、沢山勉強になった。（本人）
- ・それぞれの方々が、色々悩みを抱えていらっしゃることを知った（本人）
- ・しっかり話を聞いていただき助かった（本人）
- ・自分のことを話して聞いていただけ、ほっと出来た（本人）
- ・今後の生活対応について、大変参考になった（本人）



- ・「身体や内臓の病気は無いか確認」「何でも無い時の脳の状態と、今の脳の状態を知っておく」「一人でかかえず今の気持ちを吐き出す」「ストレスためない」「水分を取る」「色々活動してきた人が急にやめるとガクッと落ちてしまう」参考になった（本人）
- ・相談会で勇気づけられた。1年後に成果を報告したい（本人）
- ・区に行くと、色々なイベントチラシがあるので、よく見て今後も活動していきたい（本人）
- ・アドバイスが的確だった（家族）
- ・出席者のそれぞれ話したいことが、どんなに長くなってもさえぎること無く、きちんと話を聞いてくださり感謝（家族）
- ・もの忘れより他の話が多かった（家族・評価ふつう）

C. 認知症予備軍の人のための相談会 以上

## D. 事業者向け研修

### ①企画・講師との打ち合わせ

- ・担当課による企画立案
- ・浅見大紀氏、担当課、語らいの家による、オンラインおよびメールでの打ち合わせ

### ■当日

#### ①参加者

- ・介護予防筋力アップ教室 11 事業者の現場スタッフ等 21 名

#### ②研修内容（時間）

##### 1. 講師による講話（18：10～18：55）

- ・MC I の基礎知識
- ・年相応のもの忘れ・MC I ・認知症の違い
- ・集中力・記憶力の低下とはどのようなことか？
- ・MC I から認知症への移行と予防のための基礎知識
- ・もの忘れの要因と改善ポイント、お勧め具体策
- ・もの忘れ予防のための運動効果を高めるポイント

\*区民向けMC I 勉強会同様、クイズや脳トレを交えるなど、参加者に体験してもらう場面を設けながらおこなった。

##### 2. 参加者によるグループワーク（18：55～19：15）・発表（19：15～19：30）

- ・内容・・・講話で理解した点／現場で活かそうな点

##### 3. （研修終了後）アンケートのメール送付・後日回収

## ■結果 グループワーク・参加者アンケート結果抜粋

### ①講話についての理解度

よく理解出来た（参加者 8 割）

理解できた（参加者 2 割）

#### 《理解した点》

- ・ MC I と認知症の違いについて、あいまいな部分があったが理解することが出来た
- ・ MC I の方の多くが認知症に移行するわけではない。だから進行予防が大切
- ・ MC I から認知症へ移行する判断基準、集中力、記憶力低下の体験例が分かりやすかった
- ・ 3 側面のアセスメント（生物学的・心理学的・社会的側面）を意識、配慮した指導について理解した
- ・ トレーニングでは意識性の原則に注目することで、集中力・脳活性化に繋がることが分かった

#### 《難しかった点》

- ・ 教室参加者全員にとっての○（マル）が無い中で、個別対応をどこまでしたらよいか
- ・ 人それぞれ、集中力・理解力のスピードが違う（どのように現場で活かしていくか）
- ・ 3 側面のアセスメントを（現場で活かすために）もっと深く理解したい。

### ②現場で活かそうな事

- ・ 意識性の原則を体操中に繰り返し伝えるなどしたい
- ・ 3 側面からの理解とアセスメント、「何となくやらない、意識してやる」などは、参加者にすぐに活かそうである。スタッフ側も「何となくやらない」よう熱意を持って取り組みたい
- ・ 集中力の低下や記憶力の低下をゲーム感覚で体感してもらおうと、参加者の気づきになる

### ③更に学びを深めたいこと

- ・ 3 側面のアセスメントについて、具体的事例を含め理解を深めたい
- ・ 現場で活かすための実際の働きかけや、予防のための具体的プログラム
- ・ 既に認知機能の障害を持たれている可能性のある方への対応の仕方

D. 事業者向け研修 以上

### 3 成果の自己評価

#### A. 朝田隆医師講演会

朝田隆先生の講演会は、協働事業初年度の開催に引き続き、今回2回目が実現した。新型コロナウイルス第7波と重なり、予定定員180名を募集期間中に縮小したが、事前申込者数は最終的に153名となり、講演会に期待する方の多さを改めて知った。開催当日は感染拡大のピーク時期にもかかわらず約119名の方に参加していただき、当日はスタッフを増員し感染予防対策を徹底しておこなった。

講演会テーマは、コロナ禍における認知症の予防について。認知症の原因と治療薬の現状という専門的なお話から始まり、認知症の予防で先生が注目されている“孤独”を防ぐことや、これからの予防の取組みとして実際の活動例を紹介するなど密度の濃い内容だった。

参加者からは、「ユーモアを交えて分かりやすく良かった」「先生の話のテンポも良く、聴講しやすかった。資料も分かりやすく良かった」など、専門的な話しも含めて区民向けに分かりやすくお話いただけた点に評価をいただいた。また「孤独にならないよう、面倒くさがらずに習慣化を心掛けたい」「老いを生きるヒントを頂いた」など、これからの暮らしに活かしたいという意見も多かった。また、長期化するコロナ禍生活に不安を感じる方の、不安軽減につながった意見もあった。感染拡大が懸念される時期に開催に踏み切った点は、改めて良かったと感じる。その他に、「認知症について何も知らなかったので、話が分かりやすく勉強になった」という意見があった。本事業の目的であるMC I・認知症の基本的知識の理解につなげることが出来たと感じる。

今年度の講演会も、規模を縮小しての開催だった点は残念であるが、正しい知識と「早期対応・早期支援」の大切さを区民に伝えることが出来た。認知症予防の第一人者である朝田隆先生の講演を、コロナ禍で2回目開催を実現出来たのは意義深いことで、担当課との協働の大きな成果と感じる。

#### B. 軽度認知障害（MC I）勉強会

協働事業では3年目となるMC I勉強会は、コロナワクチン集団接種会場の影響で今年度も会場確保に苦勞する状況だったが、北沢地域（2か所）砧地域（1か所）で開催出来た。どの会場も、参加しやすい利便性の良い場所で開催したおかげで、杖やカート、車椅子を利用されている高齢者の方も参加いただけた。

新型コロナウイルスの第7波、第8波に参加者の募集や開催が重なったため、今年度も規模を縮小し、感染予防対策を徹底しておこなわれた。

勉強会の内容について今年度は前半で講話、休憩をはさみ後半で、もの忘れの予防に役立つ脳トレと体操をおこなった。脳トレと体操は自宅でも再現出来る内容を多く取り入れ、講話を聴いて終わりにならないよう、参加者への支援を意識した。

脳トレは、会場を盛り上げ参加者の心を引き付ける浅見大紀氏の誘導のもと、全員参加で笑いが多い時間となった。また体操は、激しい動きは行わないが高齢者の安全に配慮するため、見守りの職員を増やし、参加者によってはマンツーマンでサポートをしながらおこなった。

浅見氏の迫力ある声量と感情に訴えかける表現を使いながら行われた勉強会は、今回も参加者から「ハッキリした言葉で分かりやすく勉強になった」「難しいテーマだが楽しく集中出来た」という声をいただいた。講話の内容では「予防についてハードルが低いところから誰でも始められる内容が勉強になった」という、日常の生活行動を少し意識して見直すだけでも予防につながる点に、評価をいただいた。

その他に「認知症への偏見があったが変わった」「MC I =若年性と思っていたが年齢は関係ないことが分かった」という意見をいただいた点は、本事業の目的である「MC I への正しい理解」に繋がったと感じる。

MC I ご本人や支える家族からは、「MC I と言われ悲観的になっていたが、少し希望が湧いた (MC I 本人)」「親にどう接していいかイメージ出来た (MC I 家族)」「一歩、専門医の診断に進んでみようと思う (MC I 家族)」という意見をいただいた。勉強会が本人や家族のこれからの生活に、少しでも安心と希望を与えるきっかけになれば幸いである。

### C. 認知症予備軍の人のための相談会

もの忘れに不安を感じる人のための相談会は、協働事業のおかげで今年度も開催が実現した。今回も、アドバイザーの浅見大紀氏が、参加者が思いを話し切るまでじっくりと聴き、その後質問やアドバイスをしながら進めた。ある参加者は、25分間休む間もなく途中立ち上がって今の思いを話し続け、水分補給の必要性を感じたアドバイザーが、一息つくタイミングを作るといった状況があるほど、多くの方が「話したい」思いを強くして参加した。

多くの方は「最近もの忘れが多くなった」「失くし物が多くなった」「漢字が書けなくなった」など、今まで出来ていた事が出来なくなってきたことへの不安な思い、そして「この先どうなるか心配」という将来への不安な思いを話した。しっかり話を聴いた後、アドバイザーは参加者の話の中に出てきた不安のエピソードについて、質問を交えながら簡単なアドバイスをした。

相談者の多くは、アドバイザーから促すことはしなくても沢山おしゃべりをし、話ながら自身で色々なことが整理され、落ち着いていく様子が伺えた。明確な解決策を求めて会に来たのではなく、今の不安な気持ちを吐き出し、しっかり聴いてもらえる場を必要としている事が改めて分かった。相談会の役割がより明確になったと同時に「話す場」と「同じ悩みを持つ仲間が居る場」の必要性を改めて感じた。

参加者からは「しっかり話を聞いていただき助かった」「自分のことを話して聞いていただけほっとした」「話がどんなに長くてもさえぎること無く、きちんと聞いてくれた (家族より)」という意見を頂いた。

これからも人に話を聴いてもらうことが大切な方へは、認知症カフェの案内、その他に、運動を兼ねた定期的な通いの場の一つとして、区が行う筋力アップ教室に参加するために、あんしんすこやかセンターに繋ぐなど、今回も状況に合わせて個別の支援を行った。

今回新しく、団塊世代の男性参加もあった。仕事をリタイアした後様々な活動に参加しているが、現役時代のように出来なくなったなど不安をお話された。もの忘れ予防に関する情報知識が豊富で、アドバイザーに色々質問したり、会話のキャッチボールをしながら、自身で安心の糸口を見つけている様子だった。相談会終了後は参加者から「今後の生活対応について大変参考になった」「これからも区のイベント情報を見て活動していきたい」「相談会に勇気づけ

られた。1年後に成果を報告したい」という意見をいただいた。不安に振り回されず豊かな人生を送る、きっかけになったのではと感じる。

情報収集力も行動力も高い団塊の世代からの相談は、これから多くなると思われる。この方達にとっても、情報に振り回されず、思いを受け止め少しでも安心につながる会となるようにしていきたい。

今年度の相談会では、参加人数にバラつきがあった。もの忘れに不安があり「話す場」を求める人は多いと感じる中、より多くの人に会の存在を知って参加いただけるよう、周知の仕方に工夫の必要があると考える。

## D. 事業者向け研修

介護予防・筋力アップ教室の事業者に対して、MC I の知識を取り入れた質の高い予防プログラムを提供する、また、MC I の普及・啓発を広げる担い手をつくることを目的として、今年度初めて実施した。企画・事前準備・当日運営は担当課主導でおこなわれ、お互いの明確な役割のもと、担当課との協働のおかげで区民をサポートする側へも知識を伝えることが出来た。会場開催を予定していたが、新型コロナウイルスの感染拡大により、ZOOMによるオンライン開催に急遽変更した。

研修は、①浅見大紀氏による講話、②講話を聞いての話し合い（グループワーク）、③各グループ発表の流れで行われた。

講話は、最初に区民向けのMC I 勉強会と同様、MC I の基礎的な知識を話し、後半部分では実際の教室で活かせる、トレーニング効果を高めるポイント等を話した。

講話終了後は、講話を受けて理解したことや現場で活かせることなどを、グループで意見を出し合い発表した。事業者によってはオンライン環境の不備や操作の不慣れさで、思うように話し合いが進まない場面もあったが、各グループそれぞれ発表し無事に研修を終えた。

研修後のアンケートでは、今回の研修でMC I への理解を深めることが出来たと評価をいただいた。また、教室で活かせる点も「体操中に繰り返し伝えていきたい」「具体例を交えて利用者に伝えたい」など、現場にどう浸透させるかまで考えた回答が得られた。また今回知識を伝えるだけでなく、各教室で困っている事などを話し合い、それに応えることも出来た。知識を現場に活かせるものになったのではと感じた。事業所で発生している課題内容によっては、更に個別で踏み込まなければ解決しないケースもあったが、全体的には今回の研修によって、基本的な知識が伝えることが出来たと同時に、教室利用者への適切な対応につながるものになったと感じる。

## 朝田隆医師講演会・MC I 勉強会 動画配信について

今年度は、朝田隆医師講演会とMC I 勉強会に参加出来なかった人のために、区公式YouTubeチャンネルで動画配信をおこなった（現在配信中）

撮影から編集まで、担当課と当法人それぞれで作業を分担し、視聴機会の高い場で配信が出来たことは、普及啓発を広げる上で貴重な機会となった。

視聴回数は3月9日時点で、朝田隆先生講演会（563回）、MC I 勉強会は開始2か月で、3

部構成それぞれ（875回・486回・638回）と増えている。

動画配信は普及啓発に大きく貢献していると感じ、協働事業のおかげでより多くの人に正しい知識と早期対応・早期支援の大切さを伝えることが出来た。同時に、MC I や認知症の予防への関心の高さを改めて感じた。

## まとめ

### 今年度までの活動内容

- ◎初年度・・・【普及啓発】・朝田隆医師講演会（1回）
  - ・MC I 勉強会（2回）
  
- ◎2年目・・・【普及啓発】・MC I 勉強会（2回）
  - 【相 談】・認知症予備軍の人のための相談会（2回）
  - 【支 援】・相談会参加者へのその後の支援
  
- 3年目・・・【普及啓発】・朝田隆医師講演会（1回）  
（今年度）
  - ・MC I 勉強会（3回）
  - ・事業者向け研修（1回）
  - 【相 談】・認知症予備軍の人のための相談会（3回）
  - 【支 援】・MC I 勉強会参加者へのその後の支援  
（自宅で出来る脳トレ・運動）
  - ・相談会参加者へのその後の支援

初年度の「普及啓発」活動から、2年目は「相談」と「支援」が加わり、3年目となる今年度は「普及啓発の拡大（対区民・対事業者）」「支援の充実」と、更に活動が広がった。今年度も協働事業のおかげで、様々な活動の機会を与えて頂いたことに感謝申し上げたい。

活動の幅を広げ成功に収めることが出来た背景には、それぞれの活動を実施する上で担当課との密な連絡や相談、明確な役割分担のもとで法人の役割りに集中出来たこと、また、区の質の高いバラエティ豊かな資源を有効的に活用出来た点は大きく、担当課との協働のおかげと改めて感じる。

普及啓発をより多くの区民に広げるために、大規模講演会の開催が実現した点や、講演会・勉強会の動画配信についても、当法人単独ではなかなか実現には至らなかった。また、区民を支える事業者側の研修も実現した。プログラムを通して普及啓発を更に広げる機会をいただけたことに感謝したい。

「世田谷区認知症とともに生きる希望条例」の中で伝えている“元気なときも、なってからも、みんなでそなえる”を実現するには、もの忘れに不安を感じるようになった初期の段階についての「正しい知識」を身に着けることも、そなえの一つではないかと考える。その意味でも、MC I および認知症の予防についての普及啓発は、これからも継続的に開催していきたい。人口約92万人、うち高齢者人口約19万人の世田谷区の中に少しずつでも知識が浸透し広がること

で、「元気なときも、なってからも安心な暮らし」に繋がるのではないかと考え、これからも働きかけを行っていききたい。

また「医者に行くほどでは無いが、もの忘れに対する日頃の不安やモヤモヤを聞いて欲しい」という気持ちの受け皿としての相談会は、これからの暮らしに安心を持たせるとともに、認知症の早期発見・早期対応への後押しにも繋がると考え、こちらも継続的に開催したい。もの忘れに不安を持つ思いを受け止める場があることを、本人または家族が思い出してくれるよう、継続的な開催は重要と感じる。また相談会に来た人は、特に答えが欲しい訳ではなく、今の気持ちを吐き出したい・聞いてもらいたいという人が多く、話したい時にまた行ける場があることも大切と考える。相談会を定期的で開催することで、思いを聞いてもらいたい時にまた行ける、そのような機会をこれからも作っていききたい。

最後に、今までの協働事業の活動を通して見えてきた点は、もの忘れに不安を持つ人・MC Iの人達が、これからどう安心して過ごしていくかの答えの一つとして、「繋がり(つながり)」をつくることではないかと考える。

同じようにもの忘れに不安を持つ人やMC I・認知症の人達同士の横のつながりが地域の中で出来る機会があれば、たとえもの忘れがあっても、安心と楽しさのある暮らしが出来るのではと考える。「つながり作り」のキーワードは、MC I勉強会で浅見大紀氏が最後に皆さんに伝えている「人生を楽しむ」こと。この実現を事業のこれからの課題の一つとして、更なる活動を目指したい。

以上