

# 活動成果報告書

平成29年度（第21回）「チヨダ地域保健推進賞」

## 活動テーマ

歌の力で若返り「ナツメロ回想法で認知症予防」  
～歌声ボランティアの活動を試みて～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

勝浦市地域包括支援センター

代表者：高倉 美香

勤務先：勝浦市役所

所 属：介護健康課 高齢者支援係

所在地：〒299-5292

千葉県勝浦市新官1343番地の1

TEL：0470-73-6615

FAX：0470-73-4283



## ◇活動方針

勝浦市の高齢化率は年々増加して、平成29年4月末で40.6%と前年度より1.3ポイント増えていきます。高齢化率に伴い、高齢者の認知症対策も急務の一つです。なぜなら、平成28年度の介護認定者数1348人のうち、認知症自立度Ⅱ以上の人は797人、認知症の診断を受けている方が415人います。これは、65歳以上の約1割の方が認知症、または認知症予備軍の方になります。

勝浦市では今まで、認知症の普及啓発活動として、講演会や認知症サポーター養成研修、健康診査時の認知症スクリーニングテストなどを行ってきました。が、認知症の正しい知識が広まらず、まだまだ偏見や自分ごとではないと考える方がいます。

認知症について広く市民へ啓発し、興味を持ってもらうにはどうしたらよいか検討した結果、①楽しく、興味の持てる内容にする②参加しやすい会場で開催する③地域住民に講師を要請する、この3つの課題が挙げられました。私達はこの3つを解決できるような認知症普及啓発事業を以下のように考えました。

認知症予防には、回想法が有効であるとされています。幼い頃に歌った童謡や唱歌、昭和歌唱を歌うことは誰にでもでき、簡単に昔のことを思い出すことができます。また、歌うことは何より笑顔をつくり元気になります。この回想法を各地域の集会所へ出向いて行えば、参加しやすい会場での実施となり、また、歌を歌うリーダーを地域住民から歌声ボランティアとして募り実施することで、参加しやすい雰囲気を作ることができます。このような環境の中で実施することで、認知症について興味を持ち正しい知識の啓発につながると考えました。

# 活動成果報告書

## ◇活動内容とその成果

### 1. 歌声ボランティア『うたびと』を養成する

- ・ 回想法を用いて、ナツメロ、童謡や唱歌を歌うためのリーダーの講習会を5日間コースで実施
- ・ 講習内容 ボランティアの役割、高齢者の特徴、認知症サポーター養成講座を兼ねて認知症について、回想法のプログラム作成と実践
- ・ 講習会修了者 22人（講習会を2回実施した）
- ・ 活動場所 寺子屋さんぽ など

### 2. うたびとの活動内容

#### 寺子屋さんぽでの活動

うたびとが3ヶ月1回 各集会所（4地区）へ出向きナツメロ回想法を実施する住民自由参加型の集いの場。

- ・ 開催場所 勝浦市内4地区の集会所
- ・ 開催時間 1時間半
- ・ 参加対象者 勝浦市民
- ・ 参加費 無料
- ・ 告知方法 ちらし、ポスター掲示、老人クラブへの通知、広報紙に掲載

	9月（4回開催）		12月（3回開催）	
	うたびと	参加者	うたびと	参加者
	23人	56人	10人	43人
内容	『房総歌の旅』 房総半島にある童謡碑を歌でめぐると題して童謡碑にまつわるエピソードを紹介した。 選曲 かわいい魚屋さん、月の沙漠、里の秋かえるの笛、浜千鳥、証城寺のためきばやし、カナリヤ 脳トレゲーム、民話の朗読		『ぐるっと勝浦 昔ばなし』 平成30年は勝浦市市制60周年にちなんで、60年間の勝浦市の振り返りをしました。 選曲 村の鍛冶屋、東京五輪音頭、鐘の鳴る丘、勝浦シャンソン、ジングルベル、お正月体操（憧れのハワイ航路）民話の朗読 おおきなかぶの寸劇	

### 3. 成果

養成講習会は2回実施して、男性2名 女性20名（平均年齢72歳）ボランティア活動経験のある人、ボランティア活動の経験の少ない人と様々な方が集まりました。

寺子屋さんぽでの活動は初めての取り組みのため、うたびとメンバーからどのような内容にしたら良いか、対象者はどのような方なのかなどの疑問と不安を抱えてのスタートでしたが、『楽しい時間をつくる』を合言葉に、対象となる高齢者の立場を良く考えて高齢者が歌いやすい歌を選曲し、その歌を歌っていた頃を思い出せるような工夫をうたびとメンバーで考えました。

当初は、歌のみによる回想法を考えていましたが、うたびとメンバーから『昔を思い出すのは歌だけではなく、民話などからもできるはず』という意見がありご当地の民話を取り入れ、『認知症予防には体を動かすことも大切』ということで体操を取り入れるなど、うたびとメンバーの意見が多く反映したものになりました。

毎回テーマに沿って回想法のプログラムを作成しますが、当時の思い出話をしながら作成するので、うたびと自身が知らず知らず回想しているので認知症予防につながっています。また、ボランティア活動を通して

# 活動成果報告書

『生きがいになった』『元気になった』『高齢者を楽しませることが嬉しい』などうたびとから感想が聞けました。

寺子屋さんぽに参加した高齢者からは、『童謡や唱歌、ナツメロなどは普段歌わないので、楽しかった』『懐かしい歌が聴けて若返った気がする』『昔の事を思い出して泣けてしまいました』など、様々な感想が聞けました。

## 4. 課題と解決策

### ①活動報告 うたびとだよりの発行

2名名のうたびとを養成しましたが、ボランティア活動に参加する方はわずか7、8人と少なく今後の活動において現在活動している方の負担が大きくなっていくことが予測されるため、活動していない方へ参加を促すことを目的に活動報告うたびとだよりを発行しうたびとメンバーに周知することにしました。

The image displays three pages of the 'うたびとだよ' (Utahito Doyori) newsletter. The first page is the cover for 'vol. 1' with the title '活動開始!!' (Activity Start!!). The second page is 'vol. 2' with the title '初！大舞台へ挑戦！' (First! Challenge to the Big Stage!). The third page is 'vol. 3' with the title '活劇60周年にちなんで！' (In commemoration of 60 years of activity!). Each page contains photos of participants and text reports on various activities.

### ②地区によって寺子屋さんぽへ参加者のばらつき

4地区の集会所で開催しているが、地区によって開催場所までの交通手段が不便なため参加人数のばらつきがおきています。今後は開催場所などを検討して多く人が参加できるように検討して行く。

### ◇今後の計画

- ・年に1回、うたびと養成講習会を開催して歌声ボランティアうたびとを20名養成することを目標にし、現在活動しているボランティア一人の負担の軽減を図る。
- ・3ヶ月に1回開催している寺子屋さんぽの周知活動を行い、多くの人が参加してもらうようにして、地域住民にとって通いの場の一つになるようにする。
- ・うたびととして活動する方にとって、好きなこと、興味のあることをボランティア活動に活かしながら生きがい作りのきっかけになる。
- ・うたびとの活動場所をうたびと自身を広め、寺子屋さんぽ以外でも活動ができるような働きかけをする。

高齢者が集まれる場所作り、認知症予防に繋がる回想法を市民のボランティア活動を通して行う事の出来る環境作りを私達がやるべきことと位置付け今後も活動していきたいと思えます。

