

健康長寿に係る先進的な取組事例

蓮田市

～アートセラピーを取り入れた認知症予防教室 - 脳いきいき教室 - ～

(1) 取組の概要

蓮田市では平成26年3月に策定した「健康はすだ21（第2次）～のぼそう健康寿命・つながろう健康はすだ～」に基づき、健康づくり事業の一環で市民健康講座を実施している。市民健康講座は市民であれば誰でも参加ができ、健康づくりのきっかけをつくることを目的としており、平成20年度から、年間で3～4つのテーマを設けて開催している。

本教室は、市民健康講座の一講座として実施している。臨床美術（アートセラピー）を取り入れ、心の感じるまま五感を使って絵を描いたり、創作をしたりしながら、脳のトレーニングをすることで認知症の予防が期待できる講座である。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

蓮田市における現在の高齢化率は、県平均と比較して高い状況にある。平成27年の蓮田市の高齢化率は28.1%（県平均が23.7%）と、県平均と比べ4.4%高く、今後も急速に高齢化が進展すると予想される。また、急速な高齢化とともに人口減少傾向が続いている。

(イ) 准臨床美術士の養成

早期認知症予防対策事業として、平成17年～平成20年に准臨床美術士の養成講座を実施した。その後、養成講座を修了した方が自主グループ「蓮田やすらぎ会」を立ち上げ、アートセラピーを取り入れた介護予防、特に認知症予防のボランティア活動を行っている。

アートセラピーとは、絵画や立体造形などの創造的な活動を行うことにより、脳機能の活性を促すことを目的としている。また、認知症の予防に加え、子どもの感性を育む教育や社会人のメンタルヘルスケアにおいても評価されている。

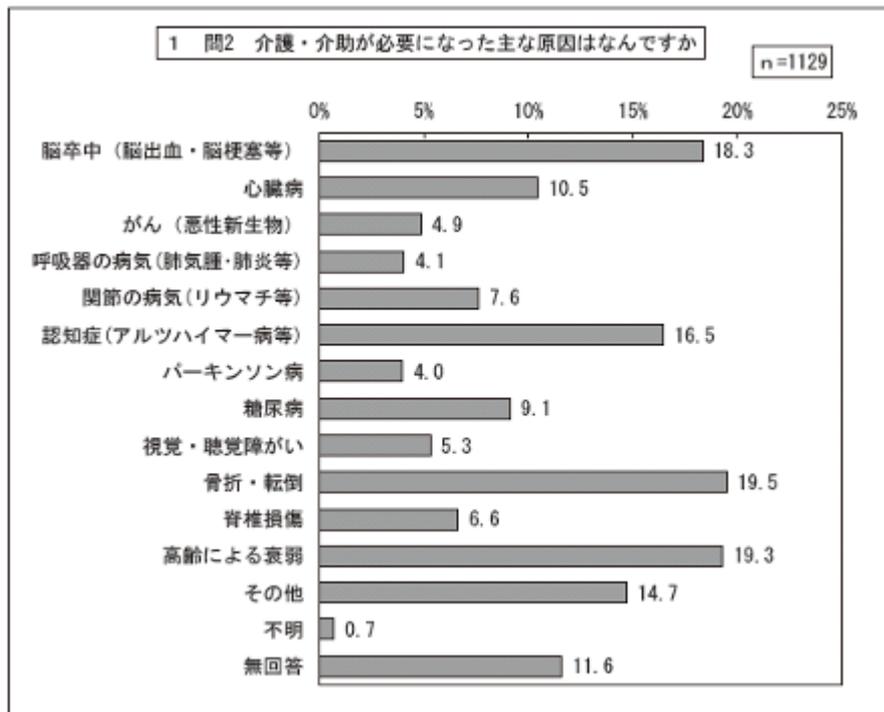


(ウ) 要介護認定の主な原因

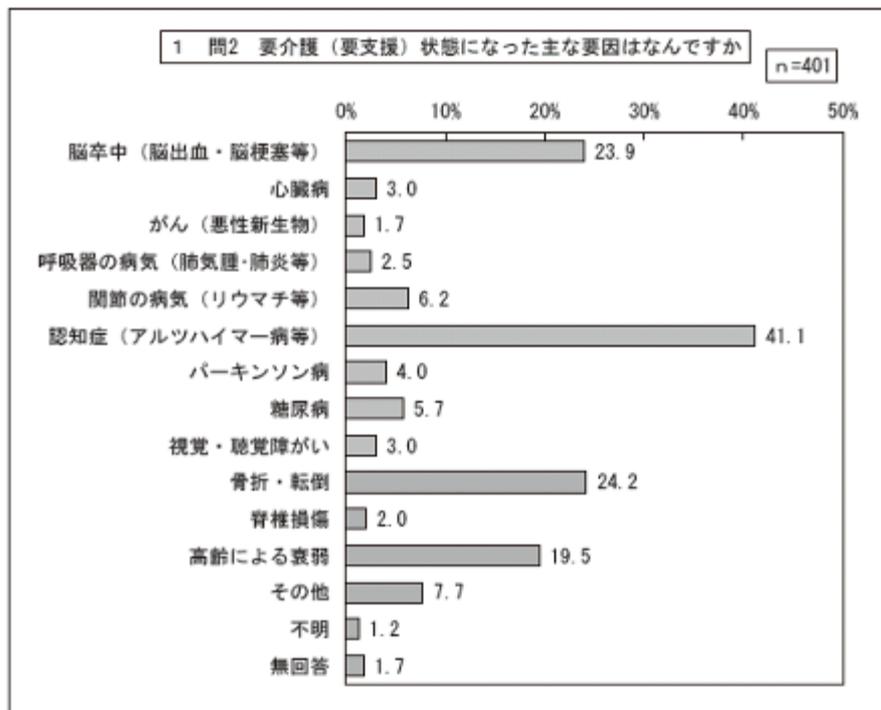
蓮田市における要介護認定者の「介護・介助が必要になった主な原因」として、在宅での要介護認定者の第4位、介護施設等での要介護認定者の第1位が認知症（アルツハイマー病等）となっている。今後も高齢化に伴い、介護・介助の原因である認知

症が増えていくことが予想される。

【グラフ1】要介護認定者（在宅）介護・介助が必要になった主な原因



【グラフ2】要介護認定者（施設）介護・介助が必要になった主な原因



(3) 取組の内容

【表1】

事業名	アートセラピーを取り入れた認知症予防教室～脳いきいき教室～
事業開始	平成22年度

	平成28年度	平成27年度
予算	0円	0円
参加費	500円	500円
参加人数	22人	21人
日時	9月26日(月)	10月16日(金)
実施体制	保健師1名 栄養士1名 蓮田やすらぎ会(6名)	保健師2名 栄養士1名 蓮田やすらぎ会(8名)

○講座のタイムスケジュール

[平成27年度]

【表2】

日時	場所	内容
10月16日(金) 10時～12時	市役所	○栄養士より情報提供 健康はすだ いきいき10か条 第1条「一日プラス野菜料理」 ○蓮田やすらぎ会よりアートセラピー 「なすの量感画」 作品の鑑賞会

[平成28年度]

【表3】

日時	場所	内容
9月26日(月) 10時～12時	市役所	○栄養士、実習生より情報提供 健康はすだ いきいき10か条 第9条「食べて動いて標準体重」 ○蓮田やすらぎ会よりアートセラピー 「立体かぼちゃの創作」 作品の鑑賞会

(ア) 参加者の募集

広報で参加者の募集を行い、同時に蓮田やすらぎ会の会員と共同で、市内の公共機関や、市内店舗にちらしを設置した。

(イ) 教室の工夫

アートセラピーは繰り返し、様々なものを取り入れることにより脳の活性化を促すことができるため、毎年違う作品を創作している。

平成27年度に実施した「なすの量感画」は、目の前にある「なす」をただ描写するだけではなく、その時の自分の気持ちやなすの匂い、味、感触などをオイルパステルで表現し、五感を使って作品を完成させた。

平成28年度に実施した「立体かぼちゃの創作」は、新聞紙をちぎったり、丸めたりして立体物を作った。仕上げに和紙を表面に貼ることで、オリジナルのかぼちゃを創作した。ちぎる、丸める、のりで貼るという行為が脳に刺激を与えている。

以上のように、講座の中で様々な工程や五感を使うことで、脳の活性化が促せるよう工夫をしている。

また、作品の創作に加え、健康はすだいきいき10か条の情報提供や、健（検）診、健康増進事業の案内を行うことで、本講座の参加を契機に、健康づくりが自分自身のこととして実践できるよう努めている。



(4) 取組の効果、創意工夫した点

(ア) 参加者の満足度の高さ

参加者アンケートの結果より、90%以上の方が「この講座にまた参加してみたいと思う」と回答している。

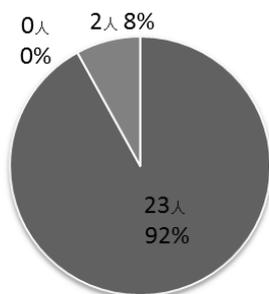
また、「この講座を受けて感じたことはありますか」という質問に対しては「達成感と満足度が味わえた」が60%、続いて「笑顔が出た」が56%、「元気をもらった」が52%と満足度の高さがうかがえる。

また、達成感や満足感を得ることで、脳機能を活性化し、認知症予防につなげることができていると考えられる。

この講座にまた参加してみたいと思いますか

【グラフ3】

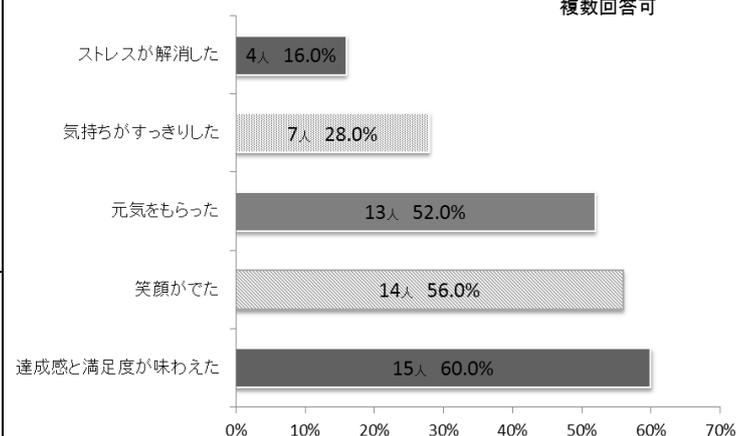
■ はい ■ いいえ ■ わからない



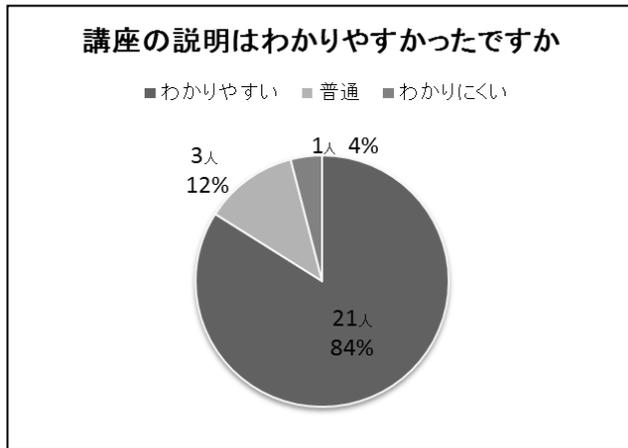
【グラフ4】

この講座を受けてどのようなことを感じましたか

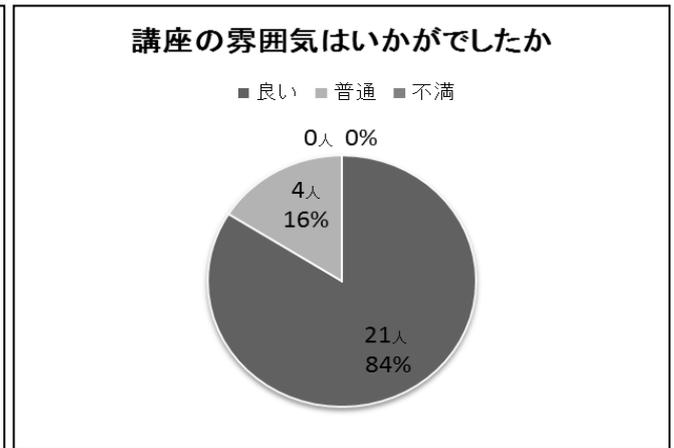
複数回答可



【グラフ 5】



【グラフ 6】



(イ) 鑑賞会の設定

作品の完成後、参加者全員または、グループごとに鑑賞会の時間を設けている。作品一つ一つの良いところ、一人ひとりの作品に取り組む際の気持ちの変化などを蓮田やすらぎ会の会員の方が丁寧に講評し、参加者の満足度を上げている。



(5) 課題、今後の取組

参加者の満足度は高いので、今後は参加された方に講座の内容や効果を広めてもらい、友人などを誘って参加してもらおうなど、次回講座の新たな参加者数を増やしていくことが課題である。

蓮田市は他市と比較し、高齢化率が高く、今後も認知症になる方、自身が認知症になるのではないかと不安に思う方が増えていくと考えられる。そのため、広報誌や健康増進課で行っている事業内での広報活動に加え、他の福祉部門と連携を取りながら本教室のPRをしていく必要があると考えられる。

また、認知症の予防効果を図ることは難しいが、市民の健康への不安を取り除き、更なる健康増進を推進していくため、継続して積極的に取り組んでいきたい。