

図書館を活用した「オレンジネットワーク鳥取モデル」推進事業

平成 29 年度報告書

～ 図書館、行政、施設の連携でいきいき健康長寿！ ～

図書館ネットワーク

行政ネットワーク



地域の施設等



目次

- P.1 図書館を活用した「オレンジネットワーク 鳥取モデル」推進事業について
- P.2-4 モデル事業：地域ケアセンターマグノリアでの音読とその効果についての検証
- P.4 アドバイザーの浦上先生からコメントをいただきました
- P.5-6 音読フォーラム in とっとり
 - ①講演 認知症予防の最新情報～認知症の正しい理解と音読の効果について～
 - ②報告 伯耆町岸本図書館 岸本あたまイキイキ音読教室
 - ③報告 公益社団法人 認知症の人と家族の会鳥取県支部
- P.7 事業に参加された方の感想
- P.7 認知症サポーター養成講座を開催！
- P.7 今後に向けて

図書館を活用した「オレンジネットワーク 鳥取モデル」推進事業について

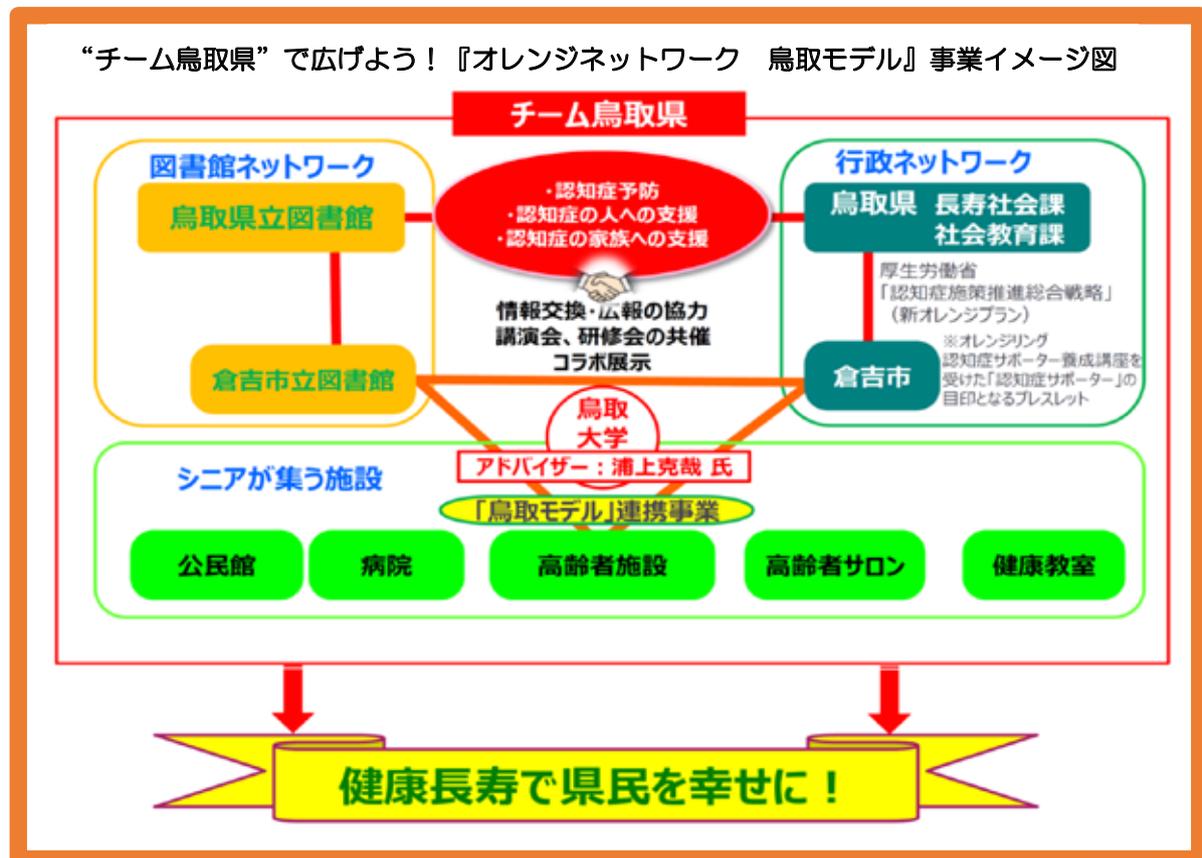
2015（平成27）年1月に厚生労働省は、「認知症施策推進総合戦略～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～（新オレンジプラン）」を取りまとめ、公表しました。新オレンジプランは「認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会を実現する」ため、認知症高齢者等の日常生活全体を支えていくための基盤となっています。

鳥取県でも高齢化が進み予防対策が急がれている中、鳥取県立図書館では平成24年から音読教室を実施し、県内の図書館や高齢者が集う施設に広がってきました。現在13市町で19の公共図書館が取り組んでいます。



さらに音読教室の普及等を進め、県民の健康長寿を応援すると共に、認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて、図書館、行政機関、高齢者が集う施設と連携した認知症対策「オレンジネットワーク 鳥取モデル」をすすめており、認知症の人やそのご家族の方の一助となるように、フォーラムや研修会を実施し、暮らしやすい地域づくりを目指しています。これまでの実施事業は以下のとおりです。

- ①認知症・認知症予防関連図書、介護情報、患者会資料、音読用図書の充実
- ②地域ケアセンターマグノリアでの音読の効果についての検証 平成28年9月～平成29年6月
- ③「音読フォーラム in とっとり」平成29年9月10日
対象：市町村図書館、公民館、高齢者施設等の職員、一般県民
- ④「認知症サポーター養成講座」平成29年9月14日 対象：県内の図書館関係職員
- ⑤報告書の作成 平成30年3月



モデル事業：地域ケアセンターマグノリアでの音読とその効果についての検証

目的

音読教室は、「知的活動」「言語活動」「声に出して読む」「視覚・聴覚を使う」「大勢で行うことでコミュニケーションが生まれる」などから認知症の予防に期待できる。しかし、これまで明確な根拠はなかった。そこで認知症の予防及び悪化予防の対策として音読教室が認知機能（記憶・思考・判断・注意など）の向上に繋がるか検証するため、社会福祉法人敬仁会地域ケアセンターマグノリア（倉吉市）において、音読教室の定期開催とタッチパネルを使用した一定期間ごとの効果の分析を実施した。

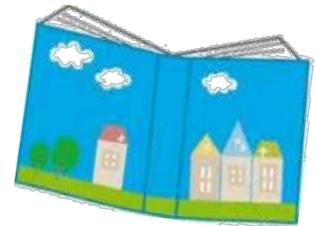
対象者

予防デイサービス利用者（介護保険非該当～要支援2）

・人数 22名 ・年齢 80～94歳 ・男女比 1：4.5

介護度内訳：未申請（5人）要支援1（14人）要支援2（3人）

家族構成：同居（13人）、独居（9人）



音読の方法・検証期間

所用時間：30分／回 配置職員：2名（うち1人は読むページを開けるよう援助をしていく）

事前にしておく事：音読をする本をまずは職員が読んでおく。本を各個人に1冊準備。

- ①職員が声を出して本を読み、利用者には目で追ってもらおう。
- ②利用者に自分なりに黙読してもらったり、声に出して読んでもらったりする。
- ③職員が先頭に立ち大きな声で利用者の声の速度に合わせながら、ゆっくりと皆で読んでいく。

1回目：H28年9月～H29年1月初めの5カ月間

2回目：H29年1月半ば～H29年6月の5カ月間

効果の分析方法

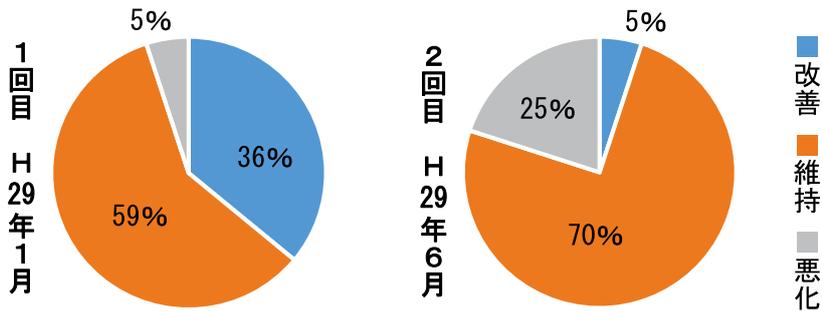
タッチパネル：アルツハイマー型認知症をみつける
簡単なスクリーニングテストプログラム
(スクリーニング=ふるい分け。選別すること。)



実施の様子（音読の様子、スクリーニングテストの様子）

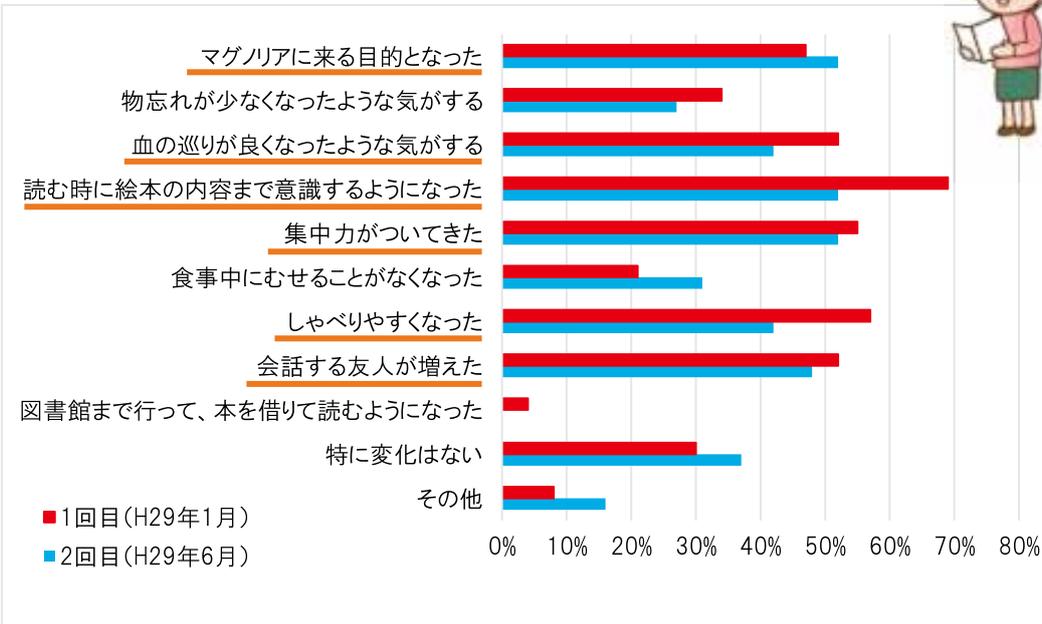


スクリーニングテストの結果（認知機能の変化）



認知症は放っておくとどんどん悪化してしまう病気。1回目、2回目それぞれの結果からは維持されている状態が読み取れます。

アンケートの結果（気持ちの面での変化）



効果

- 認知症スクリーニングから
- ・ 維持が 59%⇒70%
音読の取り組みが維持に繋がる
- アンケートから
- ・ 目的意識に繋がった
- ・ 1回目：音読の仕方に対する意見
- ・ 2回目：「生きがい」「自信」など生活の一部になっている前向きな回答が多い
- ・ 自主性
「11時過ぎたら音読だ〜で。」

難しい点

- 難聴・視力低下のため
- ・ 本の字やページ数が見えづらい
- ・ 他者と声を合わせて読むことがやや困難
- 認知機能が混合しているため
- ・ 本の選定が難しい
- 認知症スクリーニング検査
- ・ パソコン操作に戸惑い
- ・ 検査結果への不安
- ・ パソコン画面が見にくい、音声がかえにくい
- ・ 援助者の適切な関わりが必要



結論

今回の分析結果からは、認知機能の維持ができていないと判断した。アンケートでは前向きな状況が見られ、1回目のアンケートでは音読の状況を伝えているだけだったのが、継続して行うことにより生活の中に溶け込み、生きがいや楽しみなど気持ちの変化が見られた。具体的には「絵本を見るだけでも楽しい」「生きがいを感じる」「音読教室に参加して自信がついた」などの意見があがった。難しい点としては、難聴・視力低下のため本の字が見づらく他の人と合わせにくかったり、認知レベルが混合しているため本の選定が難しかったりすることがあり、高齢者の特徴に配慮した関わりが必要となってくる。しかし、認知症予防の1次予防（疾病予防）、2次予防（早期発見・悪化予防）、3次予防（リハビリ・社会参加）という点からみると、2・3次予防及び1次予防の役割を持つデイサービスで音読教室を実施することで、社会参加やリハビリにつながり、認知機能の維持に効果があったと言える。実施するうえでは「職員が目的を理解すること」「職員の統一した関わり」「根拠あるケアの提供」が必要である。



音読フォーラム in とっとりで実証結果を報告

検証協力者

- 鳥取大学医学部：浦上克哉 教授 ■デイサービスセンターマグノリア：小谷広子・岡本一貴・山本厚子・亀村結起・伊藤奈央
- 居宅介護支援センターマグノリア：津久井洋子 ■マグノリア包括支援センター：清水可奈
- マグノリアグループホーム：崎上麻衣子 ■倉吉市立図書館・県立図書館（音読用図書貸出） ■倉吉市（タッチパネル貸出）

認知症診断・予防の第一人者であり

当事業のアドバイザーである浦上先生からコメントをいただきました！

日本に認知症の人は462万人、認知症予備群の人は400万人と厚生労働省から報告され、国は国家戦略として認知症対策に取り組んでおります。認知症対策のなかでも特に重要なことが認知症予備群対策です。認知症予備群は、専門用語で軽度認知障害（MCI）と言います。軽度認知障害は正常ではないが、まだ認知症ではないという状態で、認知症への予防が可能な状態です。お勧めの具体的な方法は、運動、知的活動、コミュニケーションの3つです。今、鳥取県では多くの市町村でこの3つの要素をとり入れたプログラムを行う認知症予防教室が行われています。また、県内の図書館で「音読教室」が行われています。本を読むということは知的活動であり、認知症予防に良いと思われまます。さらに、ただ本を黙読するだけでなく、声に出して読む音読は視覚のみならず、聴覚その他の感覚も使い、さらに運動にもなります。ひとりでするのではなく多くの人が集まって行くと、いろいろな方々とおしゃべりをしてコミュニケーションが生まれます。音読には先ほど述べた認知症予防に良い3つの要素が備わっているわけです。

鳥取県立図書館を中心に鳥取県内の図書館他で広く行われている「音読教室」に参加してみたい方はいかがでしょうか？認知症予防をしたい方にお勧めいたします。

鳥取大学医学部保健学科生体制御学講座 教授・日本認知症予防学会 理事長 浦上 克哉



平成 29 年 9 月 10 日開催 音読フォーラム in とっとり (於：倉吉交流プラザ)

①講演「認知症予防の最新情報～認知症の正しい理解と音読の効果について～」

講師 鳥取大学 医学部教授 浦上 克哉 氏

認知症予防の概念は広く、第一が発症予防、第二が早期発見、第三が進行を防ぐことである。認知症は 65 歳以上では 7 人に 1 人が認知症。予備軍も 400 万人。一歩手前の軽度認知障害 (MCI) という状態は今注目されている。認知症になる人よりならない方が多いが、MCI になってしまうと認知症になる可能性は高い。MCI を放っておくと、5 年ほど経てばおおむね全員が認知症になる。一方で MCI について魅力的なデータがある。それは、MCI の時に適切な予防をすれば 1 割が正常になる、4 割が MCI にとどまる、5 割は認知症になるというもの。2 人に 1 人ならやる価値がある。

どうすれば早期発見できるかを考え、平成 16 年にももの忘れ相談プログラムを作った。琴浦町の地域の公民館で、65 歳の介護保険を受けていない一見健康そうな人を対象に検診を開始。必要があれば専門機関に紹介、早期診断・早期治療や認知症予防教室をすすめてきた。

以前は予防できないと言われていたが、近年、アルツハイマー型の因子がわかり、運動・知的活動・コミュニケーションが効果的とわかった。大事なのは楽しくできること。他の病気は運動だけで良いが、認知症の場合は頭を使うことも大切。いろいろな人が集まって、いろいろな人とおしゃべりするコミュニケーションが良い。本を読むのはとても良いこと。新聞も良い。目で見ただけなく五感を刺激するのが良い。音読は目、口、耳の 3 つの感覚を使うから良い。マグノリアの音読教室の前後でスクリーニングテストの検査をしたが、効果が出ている。6 点以下正常と 7 点以上 MCI に分けて検証。7 点以上の方がより高い確率で維持・改善し、効果があったと言える。本当に予防すべき対象者を選ぶと効果がわかる。

自分でできる予防対策としては、創造的なこと、新しく作り出すようなことをすること。神経細胞が活発にならないと出来ない。具体的には短歌・俳句・川柳など。生きがいを持つことが重要。これからは、「認知症になっても安心のまちづくり」から「認知症予防ができるまちづくり」へ。第一から第三、すべての予防ができる街をつくっていきましょう。



②報告「伯耆町岸本図書館 岸本あたまイキイキ音読教室」

報告者：音読教室リーダー 佐々木 史子 氏、眞野 睦子 氏

【開始年月】平成 27 年 5 月 【実施】月 1 回

【参加人数】12～15 名 (開始当初は 6 名) 【参加者年齢】60 代後半～80 代前半

【内容】昔話・民話、童話、古典、漢詩等を 30 分、

童謡、唱歌、流行歌などの歌や短歌、川柳、俳句、詩などを 30 分

【使用するテキストの選定基準と方法】

- ① テキストが、参加者の人数分そろっていること。
- ② 文字の大きさと文量、挿絵・難語句の有無の確認をする。
- ③ テキストを声に出して読み、所要時間の確認をする。
- ④ 口の滑舌を良くする、誰でも易しく歌える、鳥取県出身の作曲家のものなど。

音読教室の様子『幸せなら手をたたこう』を歌う



【実際の流れ（テキストを読む場合）】

①リーダーによる通し読み②全員で読む③一人ずつ読む④感想を述べたり雑談をしたりする。

【所感】

- ・長文のテキストは、さまざまなジャンルから選定しているが、日常生活の中で、あまり接する機会のない絵本は喜ばれた。『はじめてのおつかい』『こんとあき』等。
- ・回数を重ねることで、大きな声が出るようになり、上手に読めるようになった。歌は時代背景を知り、作った人の人生観を味わいながら歌えるようになった。
- ・一つの題材から話題が広がり、コミュニケーション能力も向上した。参加者は月1回の音読教室を楽しみにしている。

【使用リスト例】

長文テキスト	詩のテキスト	歌のテキスト
「おそばのくきはなぜあかい」	「がぎぐげごのうた」	「青い山脈」
「生麦生米生卵」	「つけもののおもし」	「赤とんぼ」
「ふしぎなたいこ」	「初恋」	「ふるさと」
「にげたにおうさん」	「生きる」	「早春賦」
「寿限無」	「祇園精舎」 平家物語	「里の秋」

③報告「公益社団法人 認知症の人と家族の会鳥取県支部」

報告者：代表 吉野 立 氏

住民主体の認知症予防プログラムの取組みを行っている。5年前、江府町から相談があり、心身ともに不具合がある人の集まりの会を始めて、いろいろなことが見えてきた。時々にあった話題を語り合い、一緒にお昼ご飯を食べる。少しぐらい体調が悪くても来たいと、喜んで来てくれる。一人暮らしや日中独居の人が、すぐに介護保険を使わなくても済むくらい元気になっている。ただ、毎月1回の保健センターの集まりの会が、認知症の早期発見や認知症の正しい理解につながったかという疑問だった。そこで、新たな取組みへ。アルツハイマー病は発症に20年かかると言われている。普通の病気は20年間経っていたら重度だ、認知症をその間に発見できないか。認知症にならない治療法はないが、発症を5年遅らせれば認知症の人は半減する。認知症予防は、元気な時から認知症を正しく理解すること、認知症になっても安心して暮らせる地域に作り直すこと。専門職と相談しながら、住民が中心となって予防の取組みを行うことが今必要。音読なら本好き、運動療法なら運動好きが来る。いろいろな療法が体験でき、自分にあったものと出会える場所が作れたら良いのではと、江府町の廃校と米子市で10種類の認知症予防プログラムを3年間地域の人に体験してもらった。江府町では平成29年から毎週カフェを開き、内月1回は認知症予防教室を行う取組みになっている。



米子市「まちなかカフェわだや小路」

この予防活動を全県に広げるために、地域のリーダー養成講座を始めた。サロン・公民館などでたくさんの人が体験できるようになるとよい。音読と合わせて、いろいろなプログラムがあることを知り、自分の生活に取り入れて日常的に行えることが大事。新しい人間関係を地域に作り出すことが求められている。

事業に参加された方の感想

オレンジ枠：音読フォーラム グリーン枠：サポーター養成講座

こんなに良いフォーラムは初めて。認知症予防でコミュニケーション、地域を改革！

歯科衛生士として介護予防教室で口腔体操などを担当している。高齢者の口腔機能の維持・向上に音読をすすめており、今日の話が聞けてとてもよかった。

地域のいきいきサロン、職場のレクに音読を定期的に行っていきたい。楽しく取り組めて良い。近くにあればぜひ参加したい。

現在、デイサービスにおいて毎日音読を行っている。より効果が出るような音読の取組みが知りたくて参加しました。今日の内容を生かして続けていきたい。



高齢者が多くなっていき、認知症の方がどんどん増えている現状。フォーラムでお聞きしたことを口伝えに話してあげられるとどんなに良いことだろう。

本人もだが、介護者への支援も大切なことが分かった。

患者さんが心穏やかに過ごすためには、地域をあげてサポートが必要だと思う。「図書館として」と考え、できることから始めていきたい。

認知症サポーター養成講座を開催！

平成 29 年 9 月 14 日、県立図書館で、認知症サポーター養成講座「認知症の正しい理解と予防・地域づくり」を開催しました。講師は吉野立氏（認知症の人と家族の会鳥取県支部代表）。県内の図書館職員約 50 人が参加し、認知症の方やご家族の現状、支援の在り方などを学びました。

参加者からは「認知症の人が安心して暮らせる地域づくりに自分も参加できるように、理解をもっと深めたい」「声のかけ方など、図書館での対応にも活かしたい」といった感想が聞かれました。



今後に向けて

各地域での音読の取組みが年々活発になり、音読に使用する図書の貸出申込みが増加しています。そこで今年度は音読用図書のタイトル数を増やし、現在は約 75 タイトル（各 20 冊前後）を所蔵しています。平成 29 年 4 月から 29 年 12 月までの貸出冊数は約 3,500 冊にもなり、図書館のネットワークを通じて様々な現場で利用されました。また県立図書館の音読教室では、参加者の中から音読リーダーの希望を募り、職員と参加者による実施へと移行しています。今後もさらに、音読の取組みが高齢者施設、オレンジ・カフェ、公民館等の身近なところで広がっていくよう、オレンジネットワーク鳥取モデルを推進していきます。

来年度は認知症当事者が書かれた闘病記をテーマにリレー講演会、音読教室の紹介、オレンジ・カフェの紹介を実施予定です。「図書館、行政、施設の連携でいきいき健康長寿！」を掲げた「オレンジネットワーク鳥取モデル」事業は、県内の様々な機関と連携し、認知症に関する正しい理解、認知症予防を広め、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを推進していきます。

鳥取県立図書館 医療・健康情報サービス（オレンジネットワークプロジェクトチーム）

発行 平成 30 年 3 月 鳥取県鳥取市尚徳町 101 番地 電話 (0857) 26-8155