

# スリーA<sup>®</sup>方式認知症予防とは？

～地域で集まる大切さ～



2026.2.27 10時～

(一社) スリーA 増田方式研究所 理事

いきいきひだまりサロンの会 大西知恵子

## 自己紹介

15年前、認知症と診断された母を介護する中、認知症について勉強し、**関わり方で進行を食い止める事**ができることや、**予防方法**があることを知る。そして… 介護を続けながら4年後、**認知症予防サロン**を立ち上げ、地域の中で活動を始める。東大和市でも、「**いきいきひだまり東大和**」として現在月に2回中央公民館で活動中。



## 介護者の体験として…

理屈ではわかっているけど、つい感情的に怒ってしまうことや、泣いてしまうこともあった。

しかし、学んだ関わり方や傾聴を実践していくことで、本人の尊厳が保たれて徐々に母の様子に変化、穏やかになる。自分も気持ちに余裕が生まれる。

その中で、進行食い止めのスリーA®方式の手遊びや脳活性化リハビリを一緒に始める。

険しい母の表情が柔らかくなる⇒認知症の症状も少し落ち着く



前頭側頭葉型認知症(俗に言うピック病)であった母は、2～3年で重症化するであろうと医師に言われたが、結果10年もった。

94歳永眠

認知症の予防って本当にできるの？

**はい！ できます！！**

進行の食い止めも！！



どうすればいいの？

**\* 栄養 \* 生活習慣病予防 \* 社会参加 \* 脳活性化**

が重要と言われています。

**社会参加の重要性** 自分から、またはご家族が勧める

家に閉じこもって考えないでいると⇒脳が働かなくなる

**外へ出ましょう！！**

こころの寂しさが認知症の引き金になることもある

(ご家族を亡くした・引っ越しをした)

**気分転換をしましょう！楽しいことを見つけましょう！**

世の中や家族の役に立っていると実感することは大切

**何か役目を持ちましょう！できることをしましょう！**



## スリーA<sup>®</sup>方式の認知症予防とは…

- 1) 目的 = 認知症の発病を食い止め予防し、重症化を防ぐ
- 2) 方法 = ①「**優しさのシャワー**」を家族や周囲の人がかける。  
優しさのシャワーとは…**褒める事！笑う事！**  
認知症の方への関わり方がその後の進行の抑制に本人が一番不安…  
初期のころは「おかしい」と気づいて不安感大  
②**脳活性化リハビリ**を継続して行う
- 3) 結果 = 明るく楽しく認知症を予防することが可能



**あかるく！あたまをつかって！あきらめない！**  
この三つの「あ」をとって

## **スリーA<sup>®</sup>方式認知症予防**

**創始者増田末知子**

(スリーA 増田方式研究所 名誉理事長)

**名付けて実践 30 数年が経過しています**

～認知症予防学会で表彰された実績も～

☆ **大きく口を開けて、大きな声を出す = 唄う**

☆ **リズムが大事！！**

☆ **指や手を動かすこと = 楽器**

**ピアニストに認知症の人は少ない**

## サロン(認知症予防教室)の目的

\* **あかるく** (いきいきさせる)

\* **あたまをつかって** (脳を委縮させない)

\* **あきらめない** (やる気を出させる)



具体的には…

**会話**することで交流を深める(楽しい)

**脳の機能を上げる**

リズム運動・ながら運動・言葉集め等

**体力**をつける…体操

**レクリエーション**お花見等、いつもと違う場所へ



こんな笑顔で毎日、地域で生きていける！！  
それには・・・

地域で集まることが大切です

## 脳活性化リハビリを体験してみよう

① グッパ体操

② 指の体操

③ ながら運動

体を動かしながら頭を使う。

## スリーA 増田方式研究所

明るく、頭を使って、諦めない。

このキーワードを基本に考えられた「スリーA方式 脳活性化リハビリテーション」をより多くの方に知っていただき、認知症の方や介護する皆さんの負担軽減にお役にたつように活動しております

### スリーAの目的

ご本人様やご家族様の願いである、認知症発病予防と認知症の進行悪化をくいとおめすることを目的としています。



<https://www.3a-kenkyujo.jp/mdofree.com>



LINE公式アカウント

## 「スリーA方式 脳活性化リハビリテーション」によるインストラクター養成と認定

### インストラクター養成

静岡市を中心に研修会を定期的で開催しています。

### リーダー養成講座

全国各地で研修会を開催しています。

### 講演会の開催

「スリーA方式 脳活性化リハビリテーション」を普及・啓発するため、全国で講演会を開催しています。

### 講演会開催をお引受けいたします



詳しくは下記までご連絡ください。

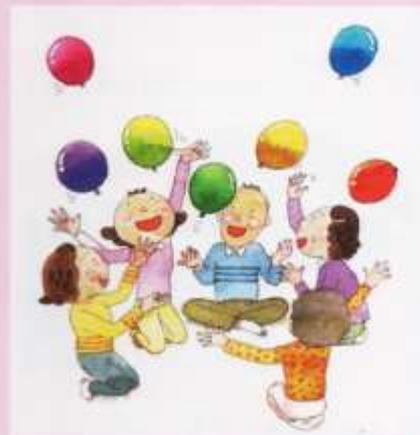


一般社団法人  
スリーA 増田方式研究所

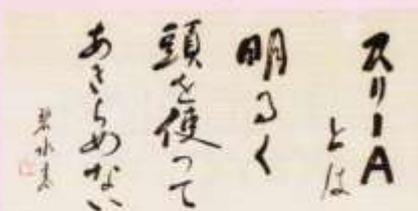
〒421-0105 静岡市駿河区宇津ノ谷逆川22-3  
TEL 080-5812-5521  
Mail 3a.masuda.kenkyujo@gmail.com

## スリーA方式 脳活性化リハビリテーションによる

# 認知症予防を 広めています



一般社団法人  
スリーA 増田方式研究所



A=あがる

A=あたまをつかって

A=あきらめない

をキーワードとして認知症予防をいたします。



### 予防サロンで認知症予防を支援します

認知症予防活動として「スリーA方式 脳活性化リハビリテーション・楽しさのシャワー」を指導いたします。活動を展開するためにサロンを全国で展開しています。総合事業でも実施されています。



### 介護事業所でスリーA方式を展開支援します

デイサービス・グループホーム・特養などの介護事業所で認知症の進行悪化を食い止めるために「脳活性化リハビリテーションや楽しさのシャワー」を展開する指導を行います。日常ケアを導入する事業所が増えています。



### インストラクターを養成します

「スリーA方式 脳活性化リハビリテーション」をより多くの方に知っていただくためインストラクターを養成する研修会を開催しています。



### インストラクターの認定

インストラクターとして「スリーA認知症予防教室」を展開する能力を身につけることができます。



### インストラクターを取得

サロンの運営・援助ができ、リーダー養成やフォローアップ研修を行うことができます。



「スリーA 増田方式研究所」に入会されましたらインストラクターとして活動していただけます。

映画「折り梅」は、スリーAが行っていた施設がモデルになっています。スリーAに東所した認知症の方のご家族様が書いた「忘れても、しあわせ」を映画化したものです。全国で二百万人の人が見たすばらしい映画です。





「いきいき！ひだまりサロン」

### 「いきいき！ひだまりサロン」とは…

「いつまでも、心身ともに健康で  
尊敬をもって、地域で暮らしていきたい」  
そういう方々が集まって  
スリーA(羽田方式脳活性化リハビリ)のプログラムや  
コグニサイズ、ストレッチ、手遊びなどを通して  
脳活性化を目指しています。  
認知症を正しく知り、理解することで偏見のない  
暮らしやすい地域へと啓蒙活動もしています。



「笑顔があふれる脳活性化教室」

### ◇笑顔があふれる脳活性化教室

誰もが笑顔になる瞬間が、あちらこちらに  
ちりばめられていて、いつの間にか  
心の扉が開きます。

### いきいき！ひだまりサロン参加者募集！

- ☆ずっと元気でいたい方
- ☆仲間を作りたい方
- ☆介護で、悩んでいる方
- ☆ご家族の介護をしている方
- ☆地域で繋がりたい方
- ☆認知症の事や予防について知りたい方
- ☆ひだまりサロンに興味を持った方
- ☆少しの運動をしたい方…どなたでも

お問い合わせ(代表・大西知恵子)

[連絡先]

電話 090-8519-4370

メール iki2hidamari@gmail.com

最新情報はこちらから

(サロンの様子、今後の開催日程など  
ご覧になれます。他会場の事も掲載あり)

FB <https://www.facebook.com/ikihidamari/>



←LINE 公式アカウント

開催日程や、お得な情報をお届けします。

<https://line.me/R/qr/p?%40xpi9997a>

上の QR コードを読み込んで、友達登録してください

### いきいき！

### ひだまり東大和



[スリーA®脳活性化教室]

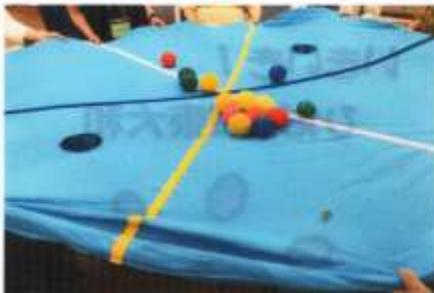
認知症予防・体力維持

②かるく！…笑って交流

②たまを使って！脳活性

②きらめない！…頑張る力

### ♡どんな事をするの？



1(シーツ玉入れ)

- ☆集中力を養う…カードゲーム
  - ☆無邪気な頃に帰って…シーツ玉入れ
  - ☆夢の旅…イメージを大きく膨らませて  
夢の旅ヘレッツゴー！
  - ☆指数え…指折り数える簡単な動作だけど  
思わず笑顔がにぼれる！
  - ☆お手玉回し…リズムに合わせて、お手玉運び  
失敗しても笑い飛ばして OK！
  - ☆リボンじゃんけん…出会った人とじゃんけん  
声を出してストレス発散！
  - ☆コグニサイズ…様々なながら運動
  - ☆ストレッチ運動…簡単な運動でいつまでも自分  
の足で歩けるように
  - ☆太鼓の演奏…リズム感覚と人と合わせる事も  
大事
- 毎回違う楽しいゲームをご用意しています。



ゲーム後には、楽しいお茶会も…



### ♡どこでやってるの？

東大和中央公民館(市役所敷地内)

東大和市中央 3-926

### ♡いつやってるの？

原則として月 2 回

第 2・4 木曜日午後 1 時半～3 時半

随時予定表をお渡ししています。

### ♡参加費は？

お茶菓子付きで 1 回 500 円です

### ♡ゆうゆうポイントもたまります

ゆうゆう手帳をお持ちください



認知症予防と進行予防・フレイル予防のコミュニティサロン  
軽い運動と脳活性化をして体力保持もします

## いきいきひだまり東大和 予定表

2026.2.26

		時 間	参加費	場 所
2月26日	木	13時半～15時半	¥500	東大和中央公民館 301
3月12日	木	13時半～15時半	¥500	東大和中央公民館 2階視聴覚室
3月26日	木	13時半～15時半	¥500	東大和中央公民館 301
4月9日	木	13時半～15時半	¥500	東大和中央公民館 301
4月16日	木	13時半～15時半	¥500	東大和中央公民館 301
5月14日	木	13時半～15時半	¥500	東大和中央公民館 2階視聴覚室
5月28日	木	13時半～15時半	¥500	東大和中央公民館 301

\*お茶菓子付(予約は不要・直接会場へお越しください)

\* 赤字は予約制

\*ゆうゆうポイント事業に参加しています。手帳ご持参ください

\*基本的に月2回程度、第2・4木曜日の13時半～15時半に開催

\* 軽い運動も行っていますので、動きやすい服装でお願いします

開催場所 中央公民館 東大和市中央3-926 (市役所敷地内)

主 催 いきいきひだまり東大和 チームオレンジ

(代表)大西知恵子

携帯 09085194370 メール iki2hidamari@gmail.com

介護予防リーダー・傾聴ボランティア・(一社)スリーA増田方式研究所理事インストラクター  
認知症サポーター・認知症紙芝居シスター・整体師・ヒールタッチセラピスト・心理カウンセラー

# 講演会「認知症と向き合う暮らし方」 映画「折り梅」上映



講師

スリーA増田方式研究所理事長  
**大巻悦子さん** (森ノ宮医療大学名誉教授)



## 主催者より

11年に渡ってスリーA方式認知症予防活動をしてきた「いきいきひだまりサロンの会」が、一人でも多くの方に認知症の事を理解してほしい！また、地域の中で安心して暮らしていくためのヒントになればとの思いから企画しました。ぜひ多くの方のご来場をお待ちしています。

# 2026 4.11 (土)

講演会開場 12:00 開演 12:30

映画上映 14:00 ~ 16:00

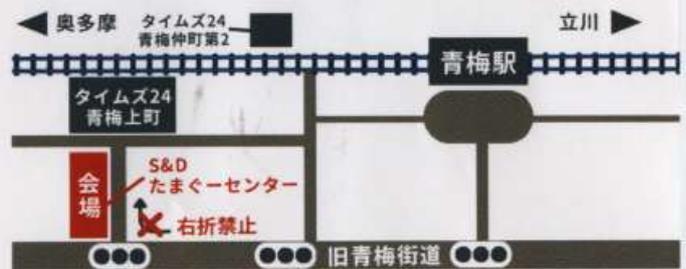
定員 200名 | **無料** (申込不要)

会場 青梅市 S&Dたまぐーセンター  
(文化交流センター1階ホール)

※JR青梅線 青梅駅より徒歩5分

## 映画について

映画の中で登場する施設は、スリーAがモデルとなっており、加藤登紀子さんが演じているのが、スリーA創始者の増田未知子名誉理事長です。スリーAに来所した認知症の方のご家族様書かれた本「忘れてもしあわせ」を映画化したものです。  
(上映時間110分)



青梅市上町374番地 ☎ 0428-20-7150

**主催** ボランティア活動団体  
いきいき！ひだまりサロンの会



(一社)スリーA増田方式研究所



後援

青梅市  
青梅市社会福祉協議会

お問い合わせ

☎ 090-8519-4370 (担当・大西)

またはQRコードからひだまりサロン公式LINEへ



## NSCぼつぼつ隊 アンケート（認知症予防編②）

（R8. 2. 27：南街公民館）

本日は、地域交流の場ぼつぼつ へのご参加、誠にありがとうございました。今後の取り組みの参考にさせていただきたく、アンケートへのご協力をよろしくお願いいたします。

1. あなたの属性について、当てはまるところに○を付けて下さい。

(1) 性別【 男 ・ 女 】

(2) 年齢【 40代・50代・60代・70代・80代以上（他 年代 ）】

(3) 住所【 南街・立野・上北台・中央・桜が丘・その他( ) 】

2. ①関心のある内容を教えて下さい(複数可)

【 ・医師からの処方薬と市販薬の違い ・内服時の注意点  
・飲み忘れた時の対応策 ・大きくて飲みづらい錠剤の服用の仕方  
・その他( ) 】

②自由懇談の時間について

【 満足 ・ 普通 ・ やや不満 ・ 不満 】

3. 今回の企画で感想や印象に残ったことがありましたらご記入下さい。

--

4. 今後「地域交流の場ぼつぼつ」で取り上げたいテーマありましたらご記入下さい。

--

5. 「地域交流の場ぼつぼつ」のお手伝い(チラシ配布)が出来る方を募集しています。ご協力頂ける方、宜しければ、お名前・連絡先をご記入下さい。

氏名			
住所	東大和市		
電話	( )		