

9時30分 南街公民館202に集合

参加者名簿 次第(本日の流れ確認)当日の配布資料

講師 スリーA方式認知症予防いきいき！ひだまりサロン 大西 千恵子様  
役割

司会 (x xさん)

受付 (x xさん、x xさん)(配布資料)

カメラマン (x xさん) 施設設営(x xさん、x xさん) 終わりの挨拶(x xさん)

参加者の詳細は以下になります。

性別 男性 0人 女性 27人 合計 27人

配布資料 「スリーA®方式認知症予防とは？～地域で集まる大切さ～」  
「いきいき！ひだまり東大和(パンフレット)」  
「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」  
「地域交流の場ぽつぽつ 3月24日の案内チラシ」  
「アンケート」  
「いきいきひだまり東大和 予定表」

実際の状況を報告致します。

全体の様子



今回のテーマは「認知症予防とは？～地域で集まる大切さ～」になります。

「認知症」について講師の体験談やスリーA増田方式の認知症予防を学んでいきます。

**スリーA®方式認知症予防とは？**

**～地域で集まる大切さ～**

講師の大西さんの資料にて進



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

大西さんが介護に携わるきっかけをお聞きしました。  
母親の介護の体験談を聞くことで参加者の意欲が高まりました。

## 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。

大西さんの母親は『ピック病』と診断を受けました。  
医師からは「3年ぐらいで重症化しますよ。」と説明があったそうです。  
それでも大西さんは「**関わり方で進行を食い止める事ができる**」と信じて「**予防方法**」を学んでいったそうです。認知症の予防法で母親と関わった結果「認知症の重症化まで10年まで引き延ばす事ができた」と説明がありました。

## 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！！**

この言葉を聞いて参加者の意欲・関心度が更に高まりました。  
では具体的に

## 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**

**が重要とされています。**

こころの寂しさが認知症の引き金になります。その為に大西さんは  
『気分転換をして下さい』  
『自分自身が楽しい事を見つけてください』  
『家族や世の中に役に立つことを見つけて欲しい』

この3つの行動は「心が満たされる」ことに繋がります。  
こころの寂しさを解消する。人としての心の気持ちの大事さを改めて確認出来ました。

こころの寂しさって どうやって解消するのでしょうか？

大西先生からこんな提案がありました。

『二人一組になって お互いを褒め合ってください。初めての方同士でも大丈夫です。』

普段の生活で褒める事は恥ずかしい気持ちもあり、なかなか出来ませんよね。

大西先生の提案で実際にやってみました。



参加者全員笑顔多く見られました。

褒める事・笑うこと → **優しさのシャワー** と言います。

心を癒す「優しさのシャワー」とは

見つめる・タッチする・抱く・一緒にすごす・ほめる・「あなたを好きです」と伝え、寂しい心を癒すことです。

大事にされていると思うように接すると  
明るくなってやる気がでてきます。

今後、実生活の中で『優しさのシャワー』を取り入れてみようと思いました。

講師の大西さんから、

## スリーA®方式認知症予防

活動して30年の実践を経て得た  
認知症予防の具体的な予防策の説明がありました。

- ・ **会話**することで交流を深める
- ・ **脳の機能を上げる**
- ・ **体力**をつける
- ・ **レクリエーション**を楽しむ



認知症予防策を実践してみるようになります。  
今回はアクティブな内容がたくさん盛り込まれていますね。  
実践内容は

**①グッパ体操      ②指の体操      ③ながら運動**

上手く出来るか不安いっぱいですが、楽しみながらやってみます。

**①グッパ体操**



**②指の体操**



**③ながら運動**



難しく出来ない。でも諦めない事が大事です。

スリーAとは・・・  
A/あかるく  
A/あたまを使って  
A/あきらめない



頭文字『A』から始まる3つの言葉（3つのA=スリーA）をキーワードに、認知症を予防する行動を表しています。

楽しく毎日を過ごす為には、どうすれば良いか？  
大西先生からとても大切なことをお聞きしました。



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

心に刺さりました。

ここ数年コロナウィルスによりコミュニティが奪われてしまいました。

地域で交流の場が必要なこと。コミュニティを地域で作っていくこと。

今後も地域住民の方と一緒に「ぼつぼつ隊」の活動で実践していきます。

「人と交流をする大切さ」を地域住民全体に感じて頂ける事を目指します。

前回同様、認知症を学ぶことは参加者にとって関心が高く、参加人数も多くなりました。

講義形式の「地域交流の場ぼつぼつ」ですが、参加者同士の交流する時間を作る為に

### 『4月開催予定の地域交流の場ぼつぼつでは交流会を開催します』

とアナウンスしました。「人と交流をする大切さ」を感じて頂く為に。

## アンケートの結果集計

### ◎関心のある内容を教えて下さい。

医師からの処方と市販薬の違い：8名      内服時の注意点：4名  
内服を飲み忘れた時の対応策：5名      大きくて飲みづらい錠剤の服用の仕方：4名  
その他：1名（薬品との飲み合わせについて）

### ◎自由懇談の時間

満足：14名      普通：6名      やや不満：0名      不満：0名

### ◎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。

- ・スリーA 脳活性化リハビリ。
- ・とても分かりやすかった。
- ・日常では気付かなかった事等話してもらい、家でももう一度確認したいと思います。まずは外に出て交流を深めていきたい。
- ・優しさのシャワーという言葉に心が動きました。何気ない言葉にも優しさをプラスすることを心がけたいと思います。
- ・大変参考になりました。ありがとうございます。
- ・とても勉強になりました。帰ってからゆっくり読み返して指の運動等やってみます。
- ・相手を褒める事の大事さ。
- ・若年性認知症と診断された姉の事思い出しました。物忘れは多く夫婦の関係も悪くなりました。妹の私が外に連れ出し介護者の会にも参加しました。施設入所し80歳まで生きる事が出来た事、大変感謝しています。本日は沢山勉強させて頂きました。
- ・地域交流の場に出て、主人に優しく出来るよう心掛けたいと思いました。

### ◎今後「地域交流の場ぽつぽつ」で取り上げたいテーマありましたらご記入下さい。

- ・2世帯生活の関わり方について
- ・歌をみんなで歌いたい
- ・毎回参加出来る様に、いつもとても参考にしております。認知症は今後もテーマにして学んでいきたいと思います。
- ・東大和市でも『折り梅』を上映して下さい
- ・栄養の問題
- ・終活

会終了後に参加者から、東大和市でも『折り梅』を上映して下さい。

今後「地域交流の場ぽつぽつ」で取り上げて欲しいとの声が多数頂きました。

映画『折り梅』は、青梅市で4月11日に上映されます。青梅市まで足を運ぶのが大変だとの声も挙がっています。協議体で話し合いのもと運用していこうと思います。

10名程度の参加者が続いていましたが、今や20名超えの参加人数になりました。

今後も地域交流の場ぽつぽつでの交流会が盛んになることを目指していきます。



**スリーA®方式認知症予防**