

初めに……自己紹介 & アカデミアとの係わり

- 自己紹介：**松波 幹** 脳トレ班班長・アカデミア塾塾長
2010年10月頃に会員となる。入船西エステート在住
- 入会のきっかけ：初代会長が同じ会社の同期入社で脳トレ班の人員不足のため手伝ってほしい旨頼まれたため
- 介護予防・健康寿命への関心：当時、全く興味なし。退職後にやりたいことがありその準備もほぼ出来上がりつつあった矢先での依頼だったため、ストレスを抱えながら、人員増までの一時的手伝いのつもりで入会したが、人員は増えず、気が付けば9年以上の歳月が過ぎていた。
- 大切な思い**：父の収入が不安定だったこともあり、人一倍元気だった母は4人の子供、祖母、父に十分な食事を与えるため、家族の食事が終わった後、台所で1人隠れるように余りものを食べていたらしい。やがてその付けが回って来る。私が高校に入学するのを待っていたかのように急に狭心症で倒れ、命はとりとめたものの、その後めっきり齢を取り病気がちになった。やがて骨粗しょう症でほとんど寝たきりになったとき、医者から二度と立っては歩けないと言われた。骨はスカスカで一部はつぶれた状態だった。家中が暗い雰囲気のため中であつたとき天から思わぬ闖入者が現れた。
- 母の寝ている天井裏に野ら猫が4匹の子猫を生子育て始めた。やがて1匹だけ残り3匹を連れてどこかへ去っていった。天井裏から子猫を救いだしミカン箱に入れ、スポットを使ってミルクを与えて育てることになった。ミルクを与える役をやっと起き上がる寝たきりの母が担った。奇跡が起きる。**医師が見放した母が、親から見捨てられた子猫の生育に夢中になっているうちに、子猫を抱いて立って歩くことができるようになったのだ。人の身体というのは強い思いにより想像を絶するくらいすごい生命力や回復力を持つことがある。**
- 知的能動性がどれだけその人に残っているかによって余命は大きく左右される、**そうだ。知的能動性をいつまでも保ち続けるにはどうしたらよいのだろう。

- 知は原点**：昔、**広島**の**原爆資料館**で**1枚の写真にくぎ付け**になり、何度もその前を行き来して写真を見つめた。原爆投下後1週間ほどたった爆心地からさほど遠くない小学校、校舎は吹き飛んでなくなっていたが、倒れず残った**木の幹に板切れを立てかけ棒きれを持った先生らしき男が何やら教えているらしい**。子供たちが何人か**地べたに座って熱心に聞いている**。悲惨を極めた数々の写真の中であって、**人間の希望を見た**ような気がした。
- ささやかな社会貢献として、タイ東北部の貧しい家庭の子供たちにわずかな送金をし**中学まで教育を受けさせる制度に参加**して30年になる。**掘っ立て小屋に住む裸足の子供たちがはじける笑顔で、木造校舎の中、目を輝かせて学ぶ**写真を見るだけで胸が躍った。**知は人間の原点**と思う。

●**アカデミア実践活動**：

- 午後1時半、脳トレ教室の始まりはいつも緊張する。初めのうちは参加者も皆子供の眼差しをもっている。初めの挨拶から教室終了まで考えてきた言葉はいつもどこか抜け落ち、結局、即興の言葉で埋め尽くされる。
- 各々独自の視点から良かれと考えられ作られた仲間の教材も含め、**参加者の反応に一喜一憂**する。介護予防では**実践で使えて初めて意味を成す**。持っている**知識は試され鍛えられる**。

- 落ち込む仲間もいる。ここの視点は良かったよ、と言え、やっとほほに赤みが戻る。一方、参加者は会話が弾み我々に注意をむけるものは少ない。
- 仲間にはかなりの高齢者もいる。今日は元気に出てこられるだろうか。時折、自分ひとりしか出てこなかったらなどと余計なことを思い浮かべるとポツポツと現れ元気に挨拶を交わす。
- 皆、**齢も経験も大きく異なり、教材の準備では時に議論**になるが、互いに敬意を忘れない。**共通する何かを感じている大切な仲間**だから。このような意識を持てるのが**アカデミアの最大の長所**だ。
- 教室終了、後片付け、反省会と慌ただしく過ぎていく。**脳トレ教室はいつも思った通りうまく運んだ試しがない**のに、何やら**疲労感を上回る充実感や達成感**に包まれる。仲間が無事帰宅してくれることを念じてドアを閉める。日常の準備から教室まで、**自分の脳トレになっているのは間違いない**。認知症の発症もとりあえずは抑えられているようだ。いやいやながら引き受けたこのボランティア、いつまで続けられるだろうか。

- 環境づくり・まちづくり**： 齢を取ればとるほど子供に帰っていく。忘れかけている青春の頃の思い、人の役に立ちたい、人のために尽くしたい、そんな**素朴な思いが『まちづくり』に繋がる**のではないか。いろいろな**思いが重なりあい共有できるような組織**があり、理念や目標、行動指針から、**琴線に触れる思いを感じれば人は集まり行動を起こす**。例えばアカデミアという組織に結集し、得意な分野、やってみたい活動に参加する。**表面は異なる活動でもどこかで繋がっている**。考えていたことが**行動に移せたとき最も達成感を感じ、現実の活動から新たな知識への渴望も生まれる**。『知』と『行動』とが互いに連携して高め合う環境を作り出したい。その環境づくりには行政の協力が欠かせない。

□各々の班が持っているハウ・ツーを高齢化の波に押し流される前に**集められないか**、市民大学での知識も加えたら何かまとまった本ができるのではないか、**アカデミア塾の挑戦**が始まる。各班とも多忙で意思疎通が図れない中、とりあえず**1冊のハンドブック**が出来上がる。

■ 介護予防アカデミア・ハンドブック（アカデミア塾作成・編集）

◆目次のページから各班の標準的活動の要目へ**移り解説**をみることができる。

- ・実際にハンドブックを使って各班の標準的な業務や目的などを見てみよう


◆市民大学で学んだ**基礎知識**の中で特に大切な項目について**レビュー**したいときは、当該解説のあるページへ**移動**することができる。

- ・実際に基礎知識を確認しレビューしてみよう

■定例会で低栄養や誤嚥の話を手ブックを使って説明したり、口腔班から口腔ケア・体操をデモンストレーションしてもらったり、班の特記事項的なお話をしてもらったりなど、興味を持ちやすい話題でモチベーションを高める工夫を試みている。

■専門家による講演や研修会に興味を抱く会員もわずかずつ増えてきている。

介護予防アカデミア・ハンドブック

- | | | | |
|-------------|---|-----------------|---|
| ■ 介護予防の基礎知識 |  | ● 高齢社会 |  |
| ■ ウォーキング班 |  | ● 老年症候群 |  |
| ■ 栄養班 |  | ● 血清アルブミン値(低栄養) |  |
| ■ 口腔班 |  | ● 自助・共助・公助 |  |
| ■ 傾聴班 |  | ● 抗重力筋 |  |
| ■ 体操班 |  | ● 骨折しやすい関節 |  |
| ■ 脳トレ班 |  | ● ルーの三原則 |  |
| ■ SSE班 |  | ● 誤嚥性肺炎 |  |
| ■ 総務班 |  | ● 最大歩行速度 |  |

アカデミア塾の役割

- 会員が各班の概要やノウハウを理解してアカデミアの全体像を知ると共に自己の体験や悩みごとを語り合う場を通してアカデミア全体の活性化を図るために設けた教育機関であり市との情報共有の場でもあります。(研修・教育)
- 会員が自分の所属する範囲外にも興味を抱き、複数の班にサポーターとして気軽に顔を出そうができるような班の壁を超えた協力体制・一体感を培うために生み出されたアイデアです。(協力・一体感・根っこは繋がっている)
- 市民の自由聴講という形で専門家の講演等を聞けるよう市民に開かれた塾であり、浦安市民が今まで以上に健康に関心を抱くと共にアカデミアに対する理解を深め、一緒にサポーターとなっていていただくことを視野に入れた広報の役もはたしています。(アカデミア講演会)

