

<オンライン>

圏域版コグニサイズ 地域ミーティング

2021年1月14日、19日、29日の3日間

「圏域版コグニサイズ地域ミーティング」を開催いたしました。

今年度は、コロナ禍により集合研修が困難な状況であったため、オンライン（ウェブ会議室システム）での開催となりました。

この報告書は、コグニサイズを実践するすべてのの方々の参考となるようにまとめた地域ミーティングの記録です。



開催の日時と参加者数

2021年
1月14日（木）
14時～15時30分
参加者
40名

2021年
1月19日（火）
14時～15時30分
参加者
37名

2021年
1月29日（金）
14時～15時30分
参加者
46名

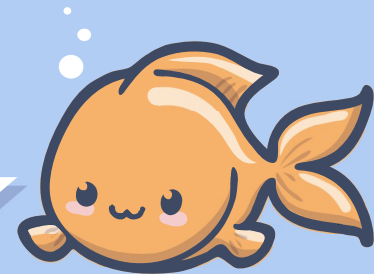
*開催方法

オンライン会議システム（ZOOM）による
ウェブミーティング形式

*実施内容

活動ウェブアンケート投票（29日のみPCトラブルにより中止）
参加者同士の意見交換・情報提供 他

合計123名

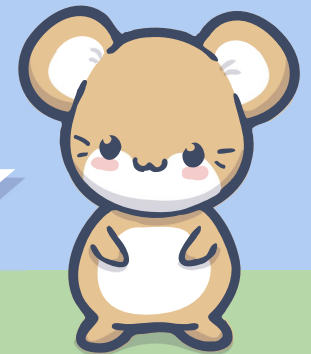


①ウェブ投票（皆さんの現在の活動状況を教えてください）

2021年は、新型コロナウイルス感染症の拡大により、私たちの生活や活動は一変することとなりました。地域ミーティングに参加した方々の活動状況を教えていただくために、アンケート投票を実施しました。

問：現在の活動状況を教えてください。

- コロナ禍で、地域や施設での活動の継続が難しい状況にあると思います。現在、お教室やサークル活動、事業所の運営など、集まり（事業）を実施していますか？
- 活動を始めている方々の中で、会の実施時に、感染予防対策などを実施していますか？
- 感染予防対策にかかわる経費は、どうされていますか？
- サークルや教室の実施方法で、接触を減らす、距離をあける、声を出さないなど、運営やコグニサイズのプログラム選択などに工夫していますか？
- コロナ禍で運営を継続することに、課題や困りごとなど、問題に直面していますか？

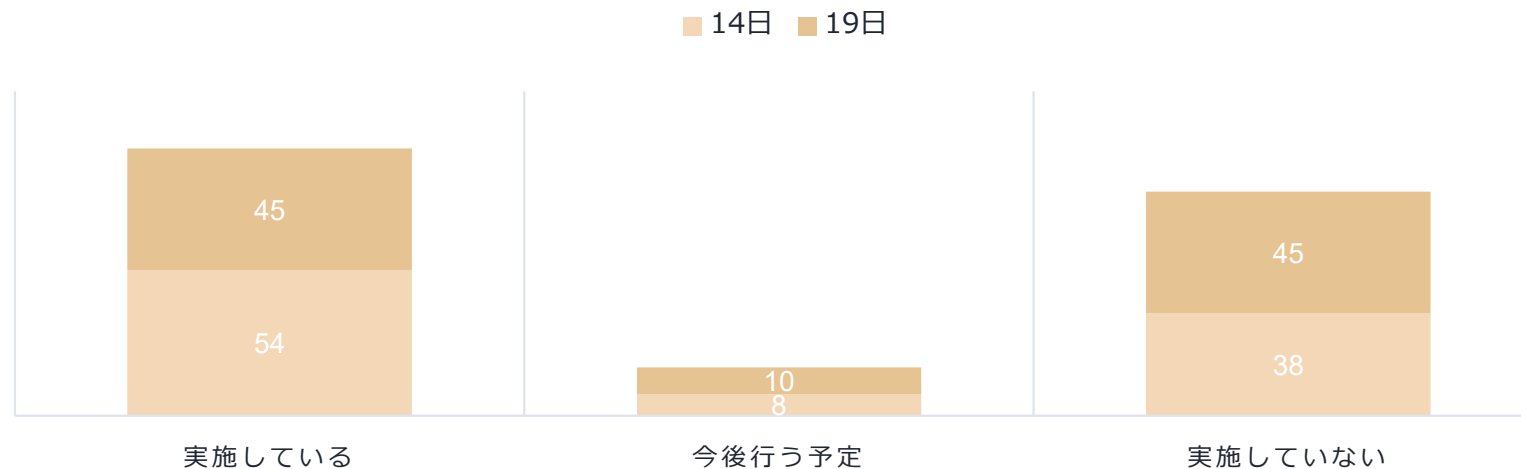


＜問①＞

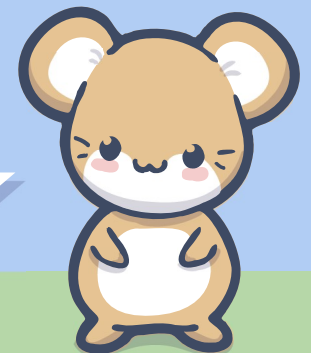
コロナ禍で、地域や施設での活動の継続が難しい状況にあると思います。
現在、お教室やサークル活動、事業所の運営など、集まり（事業）を実施していますか？

団体の活動状況

（単位：％）



※1月29日のみホストパソコンのトラブルにより集計中止

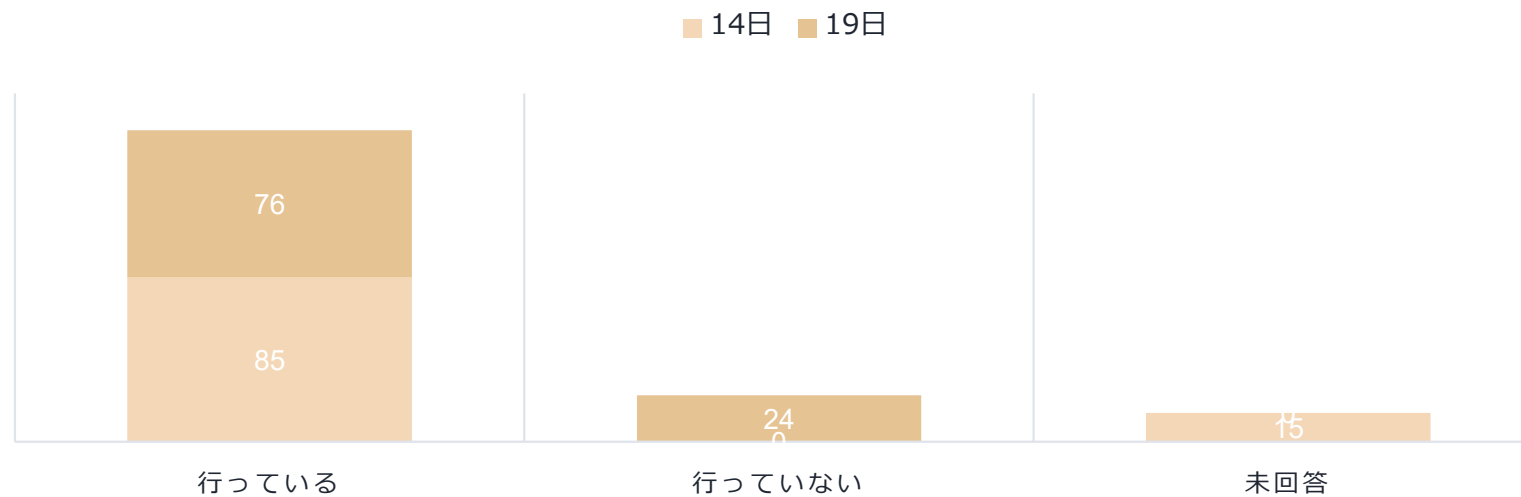


<問②>

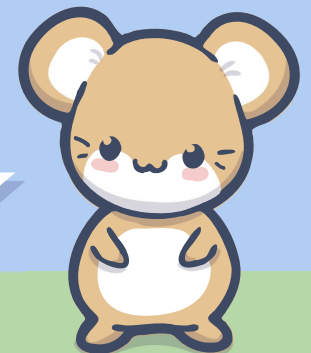
活動を始めている方々の中で、会の実施時に、感染予防対策などを実施していますか？

感染予防対策

(単位：%)



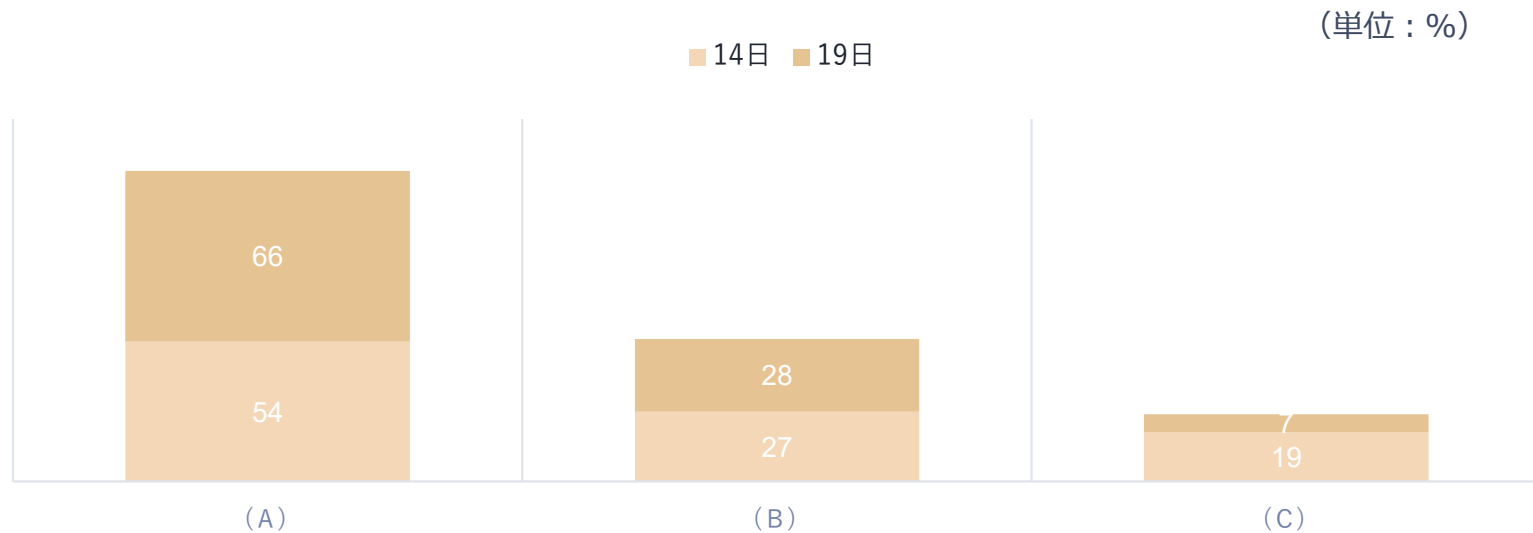
※1月29日のみホストパソコンのトラブルにより集計中止



<問③>

感染予防対策にかかわる経費は、どうされていますか？

感染予防対策に関わる経費

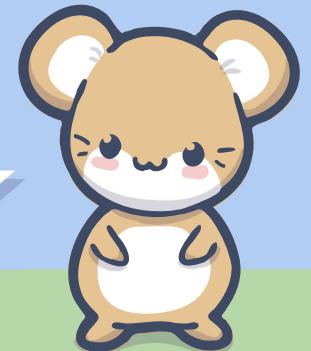


(A) 会や事業所などの持ち出し

(B) 行政など公的機関からのサポート

(C) 個人で持ち出し

※1月29日のみホストパソコンのトラブルにより集計中止



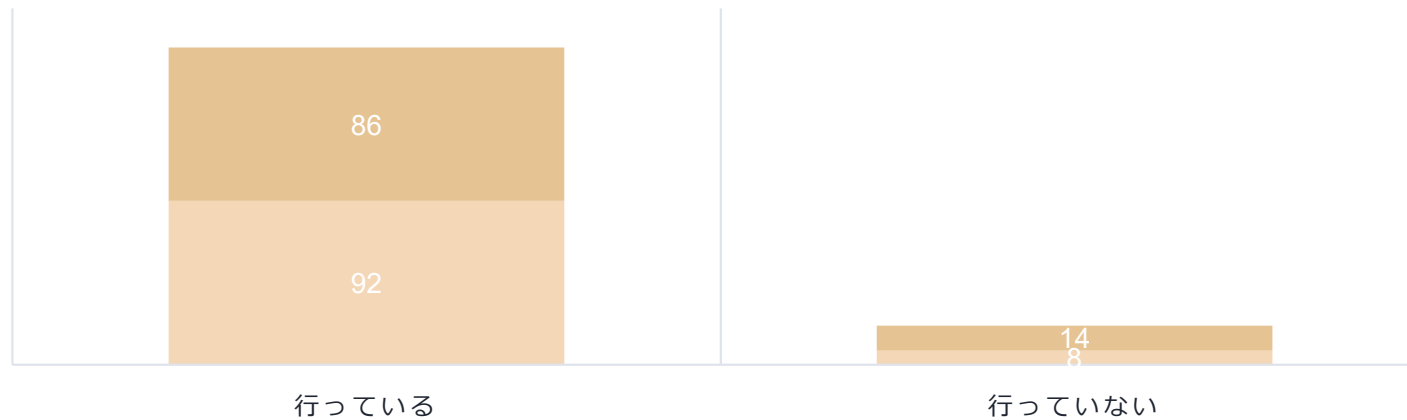
<問④>

サークルや教室の実施方法で、接触を減らす、距離をあける、声を出さないなど、運営やコグニサイズのプログラム選択などに工夫していますか？

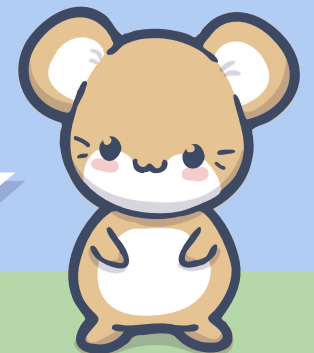
実施内容の工夫

(単位：%)

■ 14日 ■ 19日



※1月29日のみホストパソコンのトラブルにより集計中止



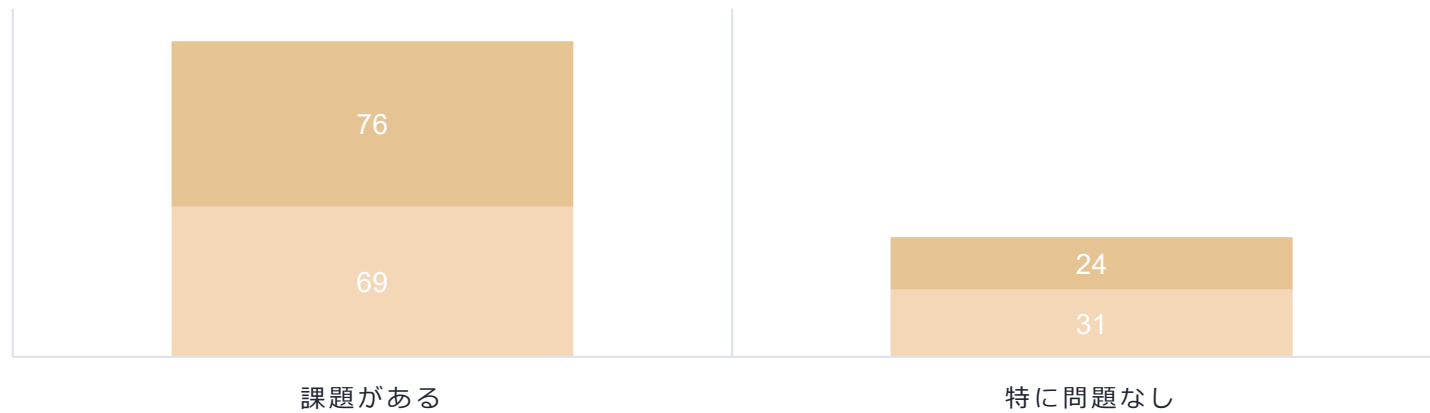
<問⑤>

コロナ禍で運営を継続することに、課題や困りごとなど、問題に直面していますか？

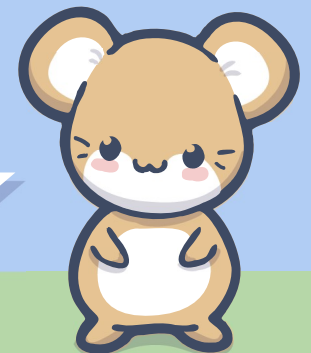
困りごとの有無

(単位：%)

■ 14日 ■ 19日



※1月29日のみホストパソコンのトラブルにより集計中止



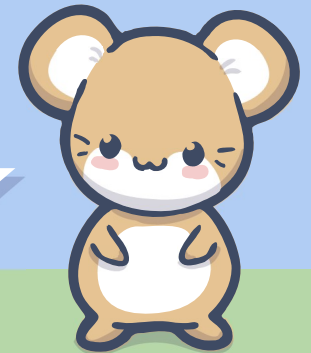
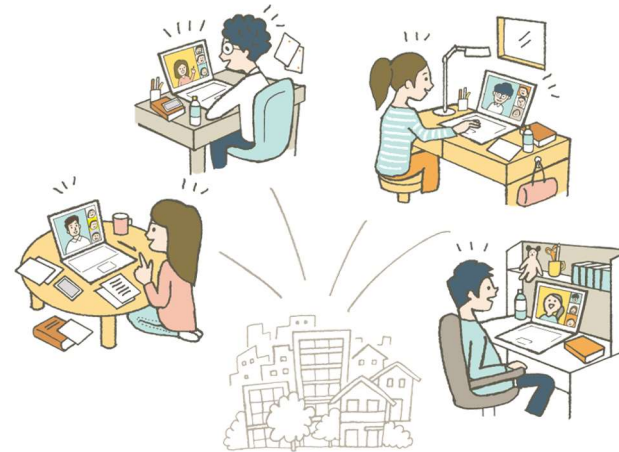
②意見交換（グループワーク）

今回の地域ミーティングでは…

3日間で123名の方にご参加をいただきました。当日ご参加いただいた方々を無作為に3つにグループ分けを行い、それぞれ、「日頃の活動状況」を報告していただいたり、活動の中で生じている「困りごと」を解消するヒントなどについて意見交換を行いました。

オンラインミーティングという、直接、顔を見合わせずに行うグループワークでしたが、活発な意見交換が実施されました。

コロナ禍という特別な状況での開催となりましたがオンラインという形態であっても参加をしてくださった方々のコグニサイズへの情熱や、活動の意欲はとても熱く、有意義な機会となりました。



意見交換の記録



皆さんの活動状況を教えてください - 1

Aさん 

実施場所は公園。青空の下で行っている。10月～11月から徐々にスタートしたが、感染者が増加しているので慎重になっている。

Bさん 

健康運動指導士。地域包括センター、サロンで実施。シナプソロジーも実施。今回の宣言で自粛中。

Cさん 

毎日のラジオ体操と併せて実施。実施の際、拡声器を使用して、距離をとっている。

Dさん 

参加者は、マスク着用、体調チェック、指導者はフェイスシールド着用。できるだけ参加者とのコミュニケーションをとるように努力している。

Fさん 

定員50%で実施。
可能な限りの予防対策をとり施設の予防対策ガイドラインを遵守している。

Gさん 

感染症対策プラス、屋外(砂浜等)でラダーを実施している。
ウォーキングなどを併用して、屋外で活動できるようにプログラムを見直した。



皆さんの活動状況を教えてください - 2

Hさん 

ボランティアとして活動。認知症カフェを運営。現在は、活動自粛中。それに代わるものとして「カフェ通信」を発行・配布。みなさんと関係を維持している。

Iさん 

施設で実施しているので、現状でも活動できている。機器を使った筋トレなどと組み合わせて行っている。

Jさん 

コロナ禍以前の様な実施(回数)ができない。参加者に健康体操と合わせたビデオを配布して取組んでいる。

Kさん 

参加人数制限のため、午前・午後でグループ分けして実施している。これまで道具を使用したプログラムを行っていたが、感染予防のためプログラムを見直した。

Lさん 

集まることができないので、オンラインでの開催を検討している。最近では、参加者の多くがパソコンやタブレットを持っていて、可能性がある。

Mさん 

集まることができないので、電話や広報誌などを活用して、在宅での関係が冷めないように工夫している。



工夫したプログラムや、上手くいったネタを教えて - 1



色と文字の工夫

パネルを活用したカギコン課題。
色や文字を変化させて、混乱を楽しむ。

例) 赤色で「黒」と書く。何色ですか？と問いかける。



時計で引き算

時計をつかって引き算をしていく。
12時から10分ずつ戻る。慣れてきたら7分ずつ戻るなど、少しずつ難しくしていく。



50音 + 拍手

50音を「あ」段から順に読んでいく。3つ進んだら、1回手をたたく。「ん」まで続けていく

例) あ、い、う（拍手）、え、お、か（拍手）、き、く、け（拍手）



3の倍数 + バンザイ

椅子に座って、足踏みをしながら、3の倍数で手を叩く、慣れてきたら、8の倍数でバンザイするを加える。はじめはゆっくりと。だんだん速くしていく。曲に合わせるなども可



しりとり + ボール

テーマを決めたしりとりをする。
1つ答えたら、隣の人にボールを回す。3分後にボールを持っていた人が、次のテーマを決める。

テーマ例) 花の名前、観光地名



からだに文字

頭・肩・膝等に、文字を当てる。
指示者が言った言葉のとおり、体の部位を触る。

頭→あ、左肩→か、右肩→さ

傘（かさ）と言ったら→左肩 + 右肩を触る



工夫したプログラムや、上手くいったネタを教えて - 2



いろはにほへと

いろはにほへとちりぬるを……
参加者にひと文字を指定してもらう。例えば「ほ」を選んだら、「ほ」を読まずに、いろはに×へと…、を言う。徐々に抜いていく文字を増やす。



言葉が増えていく

先生が「りんご！」といったら、生徒は「りんご！」と復唱。
次に、先生が「オレンジ！」といったら、生徒は「りんご！オレンジ！」と初めの名称も合わせて復唱。継続するほど言葉が増える。



混ぜると何色？

あらかじめ、色を決めておく。
例) 赤、青、黄、黒、白
指示者が「緑」といったら、何色と何色を混ぜると「緑」になるかを答える。逆のバージョンもあり。



名称を答える

野菜、果物、料理、器具、名所、建物、人の顔など、複数枚の絵やイラストを用意し、ランダムに見せて、その名前を答えてもらう。
複数のヒントを伝えて、物の名前を連想してもらうなども可。



簡単計算

$1 + 2 =$ の問いに答えてもらう。
3と解答が返ってきたら、それに、2を足してもらう。(3+2)同様に答えに2を足し続けていく。慣れてきたら、足し上げる数字を変更していく。



道順を考える

参加者が、会場まで来るために使用している道順を考えてもらう。近道を考えたり、遠回りをしたり、駆らず立ち寄るチェックポイントを指定したりしながら、ルートを複数考える。



工夫したプログラムや、上手くいったネタを教えて - 3



ラダーを横（後）に

ラダーの進み方を変更

縦長前進だけではなく、横に進んだり、後ろに進んだり、縦横を混ぜたり…進行方向の指示を変えて使用する。



複数課題

ラダーの課題+5の倍数の時に両手を上にあげるなど、課題を複数にして実践する。

例) 3 と 6 の時に足を外に出す+4の倍数の時には、頭を触るなど。



3 歩でラダー

通常、1マス4歩・2マス8歩でラダーを進んでいくことが多いが、1マス3歩で進んでいく。

例) 1の時に足はマスの外に出し、2・3まマスの中に足を入れる。



干支でラダー

数字ではなく、干支を数えながらラダーを進んでいく（1マス4歩、3マス12歩）。慣れてきたら、指示者は干支を指定し、その干支を飛ばして数えていく。複数指定すると難易度が上がる。



ドレミでラダー

数字ではなく、ドレミファソラシドの音を発生しながら、マスの中を歩いていく（1マス4歩、2マス8歩）。慣れてきたら、ランダムに音階を指定し、音が外れないように発声しながらラダーを進んでいく。



ジョイントマット

100円均一や雑貨店などで販売している「ジョイントマット」を購入し、床上に組み合わせて配置する。指示者の指定する数字を踏んだり、飛ばして進んだり、ラダーのようにマットを使う。



困りごとの解消Q&A

**Q. 対象者の症状差により
プログラム進行が難しい。**

A. 課題を達成する指導の他に、「間違い」も楽しめる指導を目指してみてもいかがでしょうか。

A. 単語など「課題」を答えて進行する場合、「家の中にある物」に指定するなど、参加者が答えやすいテーマを設定する。
例) 台所にある物…スプーン、フライパン、鍋など

A. 日頃から混乱を楽しめるように間違えることが当然の雰囲気を作るようにしていくと良いのでは…。

**Q. ラダーはどのように実施
していますか？**

**取り入れ方の工夫など
ありますか？**

A. 対象者の症状差によりラダーを活用する場合、複数のレーンを作り実施してみる。速くできる、遅くできる等（会場スペースによって難しい場合も）

A. ラダーをつなげて、公園などの広い所で実施している。距離が長いとコグニション課題のレパートリーも増やせる。

A. 細い・太いなどラダーサイズを複数用意している。

**Q. コロナウィルス感染予防
対策はどうしていますか？**

A. ラダーは距離が取れ、大きな声を出すこともないので、コロナ禍では使いやすい。

A. なかなか集まる機会を作れないため、お散歩会を企画した。

A. ひとりでも実施できるプログラムを集めて、資料として配布した。実施したら丸を付けるなど、集まった時に見せてもらうようにした。

A. 集合できないので、ZOOMに切り替えて教室を実施している。



Thanks!

コグニサイズを実践している皆様へ

コロナ禍において、地域ミーティングの開催も難しい状況となりましたが大変多くの方々にご参加をいただくことができました。

ここにまとめた情報や意見集は、コグニサイズを実践される方々の努力の記録です。何か一つでも、皆様の活動の一助となることを願っております。ご参加いただいた皆さま、本当にありがとうございました。

