

朋愛園 施設内ボランティアを実施しています。

何から書き出そうか難しいのですが、昨年から（昨年は試行的に）地域の方々とともに幸せホルモン「セロトニン」ドバドバ作戦なる企画を実施しています。今日はちょっとその話を！

① 企画に至った経緯ーファーストステップー

平成 28 年度から地域の公民館 4 ヶ所、年 19 回、朋愛園から職員を派遣し体操教室（ぴんぴん元気体操教室）を行なう事業を市より委託されました。これはそれまで鹿屋市健康保健センターが実施していたものを引き継ぐ形でスタートしました。

公民館の鍵あけ、椅子等の準備、血压測定、体操って感じで約 2 時間程度の事業です。当初、参加して下さる皆様は何かお客さんって感じで、朋愛園のスタッフが手取り足取り、ほぼ全てを準備、運営しておりました。

「何か違うよね」きっとこの感覚が今のボランティア企画に繋がったのだと思います。委託事業はいつかなくなる、今のまま、参加者の意識がお客さんのままだったら、きっと体操教室もなくなるんじゃないかな。ここは少し心を鬼にして、公民館の鍵あけ、椅子の準備、血压測定（私は家で測ってくるべきって思ってたけど・・・）も出きるだけ参加者同士で助け合える状況を作り、体操の内容も我々がいなくても出来て、しかも効果がある内容、もっと言うなら日頃家庭でできるような事を当園の理学療法士を中心に検討し、毎回繰り返し繰り返し実施しました（写真付きのマニュアルも作成し配布しました）。その内、参加者の中からその日のリーダーを決めて指導者として体操をしてもらう。血压も自動血压計を準備し（委託が終わる最終日にそれぞれの地域にプレゼントしました）自らで測り、自らで記入してもらう。それが難しい方はスタッフが補助するのではなく、参加者同士で助け合ってもらおう。血压が高かったり、不安がある時は、当園の看護スタッフに相談って感じに切り替えていきました。

その成果もあり平成 29 年度で「ぴんぴん元気体操教室」委託が終わりましたが、係った 4 ヶ所全てで現在でも変わらず体操教室等を住民主体で実施されています。私達も委託事業は終わりましたが年数回、その集まりに参加し一緒に楽しんでおります。まず、こんなきっかけがありました。

② 軽〜い気持ちで朋愛園でボランティアをしませんか？ーセカンドステップー

「体操教室に参加されている大半の方々って元気だよ。自分のためだけの活動に留めるのは勿体無いなあ」次に感じたのはこんな思いでした。

少子高齢化は今後益々進行していきます。これは、もう今から何か対策しても焼け石に水。今、何か画期的な施策が施され子供の数が増えたとしても社会が変わるまでには少なくとも 20 年以上はかかります。だから、高齢者が増えるっていう現実をまずは受け入れるべきでしょう。そうしたら何を考えるべきか。元気な高齢者には、自らのためだけでなく、他者のために、社会の為に活躍してもらいましょう。体力的には若者には負けるかもしれないけど、経験や自由な時間は高齢者の方が上。しかも、この地域には「結い」の精神や、結いの大切さ、結いをメインにした社会を経験されている方々が多い。例えば、田植え。明日は村場さんところの手伝い、明後日は私の所を手伝ってくれる、その次は野口さんち……。お互い様！この「結い」の精神を復活

することが出来たら住みやすい地域になるだろうな。しかも、自らの手で作る楽しさも。全ての人にやろうと言っても難しい、けど、「いいよ、参加してみる」って人は絶対いる。あれ？体操教室にこられてる方々って前向きで積極的な人が多いよね。よ～し何か仕掛けられないかな？

一方で、認知症についての講話依頼も結構多く、「認知症にならないためには！」ってお題を頂くことも。講話に向けて色々勉強してみたのは、「これをやってたら絶対に認知症にはならない」ってことは皆無。成人病と認知症発症率には何らかの相関はあるようだけど、認知症発症にとって一番相関を示すのは年齢。年齢が上がれば上がるほど認知症発症リスクは増幅する。これが事実。しかも、フランスの発表によると認知症を発症した後、薬を飲んでもあまり効果はない（フランスは日本で認定されている4つの認知薬に対して効果が認められないと保険適用を取りやめる方針だとか）。こうなれば、今後製薬会社は、認知症薬の開発をやめてしまうんじゃないかな。「認知症発症 → 病院へ行く → 薬を処方されるから改善」は期待できなくなるのかな？だから、講話依頼されて話す内容はもっぱら「認知症にならないために」ではなく「認知症になっても」に変更。認知症になっても地域で生活するためには何が必要なんだろう。まずは「認知症患者さんに対する偏見を持たない世の中」。「明日は我が身の精神」。だって、ならない方法が見つかっていない限りリスクは等しくあるってこと。今動ける内に自らが認知症になっても過ごせる地域を自らの手で作っておくって大事じゃないですか？と話す。これは、私たち壮年層や中年層にも言えること。

でっ何か仕掛けられることってないかなと思っていたところ、体操教室、認知症講話、オレンジカフェ、って鹿屋市でもやってることはある。でも、全部が縦割りでそれぞれの活動って感じ。そうやん、全部一緒にやってしまう+何らかの形で人の役に立ってもらおう企画たてたろ。ってこと



ことで、年数回、朋愛園に来園してもらって、講話して体操して施設内でボランティアしてもらって、最後はお茶を飲んで色々話してもらって帰ってもらってという「体操教室、認知症講話、ボランティア、オレンジカフェを全て含んだ企画」を立案。展開は、朋愛園のスタッフで考えて見て～って丸投げ。「楽しそうですね」って乗ってくれるスタッフ素敵！でっ体操教室参加者に「参加します？」って聞いてみた。皆はじめは、行けたら行くよって感じ。そこで、特にその日、最初から最後まで絶対居なければならぬってことを排除。これる時にこれる時間で、途中参加も途中帰宅も自由ですってことに。



まずは、どうなるか分からないけど企画をスタート。参加された方々は口々に「こういう事がしたかったんだよ」と言ってくれました。何か・・・幾つになっても、どのような状態でも「人の役に立ちたい」って思っている人は多いんですよ。はじめは10名前後の参加でしたが、回を追うごとに「次〇〇さん誘おう」ってことで、最近では30名

以上の方が参加してくれています。

参加者を休ませんよ、お客さんでもありません（笑）。窓拭きや送迎車の掃除、居室、廊下・・・いろいろやってもらいます。私達から発するのは「ありがとうございます」という感謝の言葉。昔、ガラス屋さんをしていたという男性は、「次は家から道具を持ってくるよ」← 本当に持ってきてくれました。でっさすがプロっていう仕事をして帰られました。掃除するならタオルが必

要だよ。皆、家にある余りのタオルあったら持ち寄ろうって言って持って来てくれたり・・・。
ありがたいです。

窓のサンの掃除をしてくれた方々との会話では
「いや～頑固な汚れやったな」
「はい皆さんの仕事が無くなると悪いのでワザと残しておきました」
「いやいや数ヶ月の汚れじゃないよ」　ワッハッハ～　ってな会話です。

このプロジェクトの俗称は幸せホルモン「セロトニン」ドバドバ大作戦です。



これは、ただ私が信じていることなので大きな声では言えませんが、認知症対策として今の所、
確実なことは何もないと言いました。実質的にはそうなのかもしれませんが、私は、この幸せ
ホルモン「セロトニン」がたくさん分泌する人はなりにくいと思っています。まあなりにくいとい
うか「なっても幸せ」って感じでしょうか。

このセロトニンを分泌するためには、新しい事への挑戦や人に感謝すること、そして一番多く
分泌されるのは人に感謝された時だと何かの論文で読みました。それが科学的にどうかは別に
して、認知症であろうがなかろうが、体力が落ちてようが、幾つであろうと「幸せ」と感じられ
る瞬間や時間は多ければ多いほど良いと思っています。そして、その場面は人に感謝される時が
最大だと。ちなみにセロトニン薬は高齢期の鬱に対して処方されることもあります。

今後、この「人の役に立つ」って活動を主体に、朋愛園だけではなく、自らの地域で何かでき
ないかを考えてもらおうと思っています。まあ私は、案を出すだけで形を作り、地域の方々と一
緒に展開しサポートしてくれるのは朋愛園のスタッフですが（笑）。

ただ私自身、天邪鬼で「決められたことを決められたように、決められた時間しなければなら
ない」ってなると窮屈であり参加したくないってってしまう性格です。。だから、地域での
活動は「出来る人が出来る時間に出来る事を出来る範囲ですれば良い」って感じの企画になれば
なと思っています（まあこれもスタッフと地域の方々が考えてくれると思います（笑））。
実質、事業としては一銭にもなりません（逆に経費が掛かります）、福祉に携わる者として、
地域の方々と一緒に行動できることがスタッフ一人ひとりの財産になり、この仕事の奥深さや

求められることへの気付きに繋がっていると思います。ただ、難しいことは抜きにしても私達も年を取ります、私も認知症になります。そうなった時どんな世の中だったら良いのか、幸い今は動くことができます。だから、楽しみながら皆で作って行きたいと！
明日は我が身ですから（笑）。

