

ねんりんピック2018富山大会射水市開催決定記念事業
「認知症と向き合おう」

脳の健康を保つために ...健康マージャン...

NPO法人活気会 理事
健康マージャン福祉担当
(元佐賀県立病院看護部長)

東内 順子

2016・7・18(月)



<http://www.sibf.jp/2016worlds/>より

内容

- 0 自己紹介
- 1 健康マージャンの導入理由
- 2 健康マージャンの推進について
- 3 佐賀大学が協力する理由
認知機能の検証結果
- 4 参加者アンケート結果

自己紹介



1 健康マージャンの導入理由

西 暦	内 容
2004	「東京都品川区において健康マージャンが開始される」 11. 2付 朝日新聞掲載
2005	東京都品川区役所高齢者事業部に訪問 担当課長から説明を受ける。マージャン教室見学
2006	佐賀大学医学部にて 第1回健康マージャン さが ミーティング開始
2007	7.21 佐賀市神野公民館にて 健康マージャン教室開催(神野公民館事業共同開始)
	11.13 全国ねんりんピックにて、 はじめて健康マージャンが正式種目となる。

2 健康マージャンの推進について

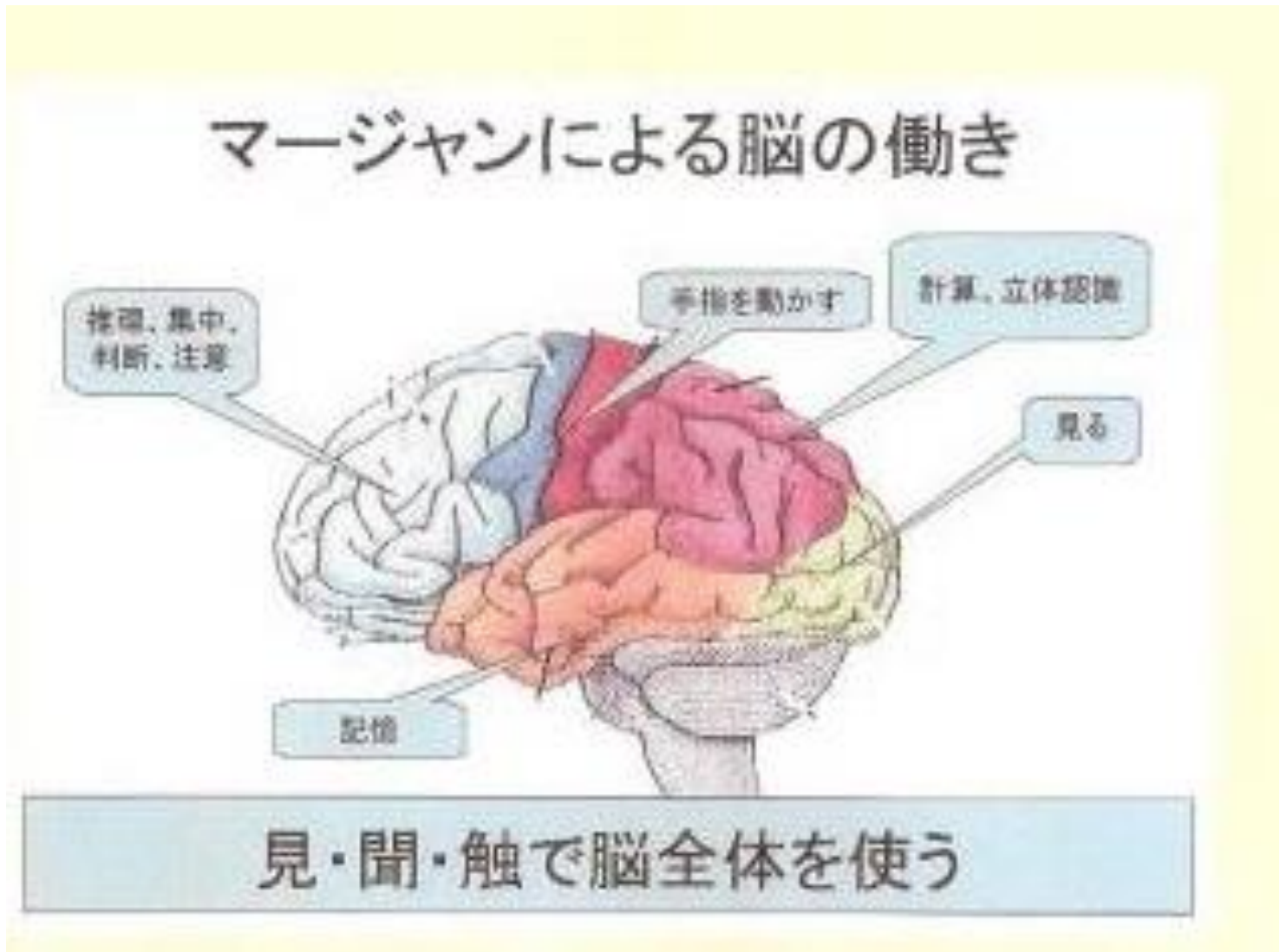
健康マージャンのモットー

- 「賭けない」「吸わない」「飲まない」
- 頭脳スポーツとしてのマージャンを楽しむ

→ 集中力・記憶力・推察力・判断力を
高めること

→ 脳の活性化を図る

マー吉安による脳の働き



目的

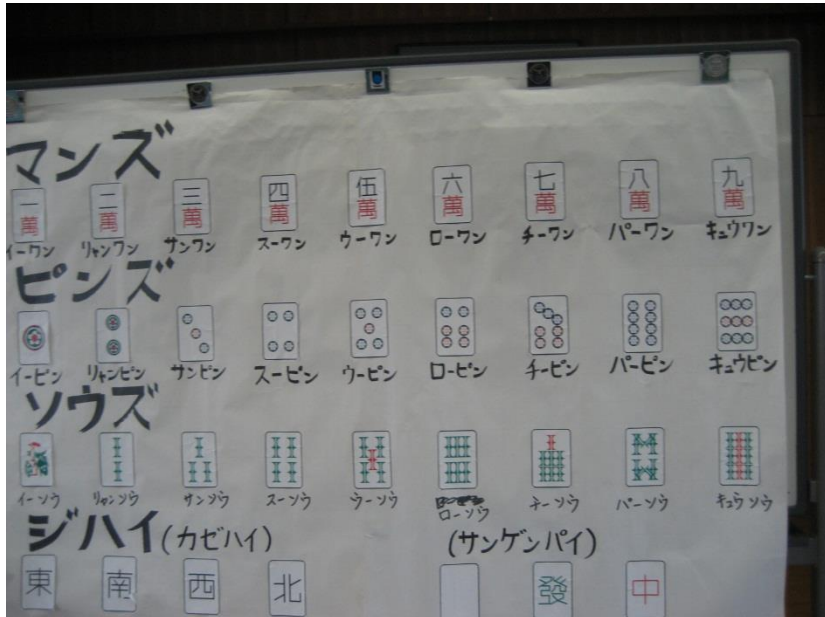
健康マージャンを行うことで

- ①認知症予防
 - ②引きこもり防止
 - ③脳血管障害後遺症のリハビリ
 - ④地域活性
 - ⑤生活習慣病予防
- 等を図ること

つまり 介護予防の一環となることを目的とする。

健康マージャン教室について

- 人 数： 20人程度
- 時 間： 2時間~2時間半
- 回 数： 週1回 20回
- 対 象 者： 60歳以上で初心者
- 効果測定： 佐賀大学、医学部による
対面式アンケート実施
(初回・最終回2回実施)



参加者推移

2007年

第1回 健康マージャン教室(神野公民館) 開始 20名



2015年

第8回 健康マージャン教室

佐賀市内公民館 7か所にて 162名 × 20回開催

ねんりんピック選手選考会 108名(64~94歳)参加

同窓会交流会 64名(60~93歳)参加

2015年まで 840名 述べ 16800名参加



佐賀版健康マージャン教室の特徴

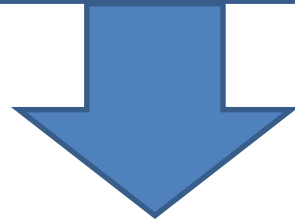
- 1 全国で初めて医学部と共同開催
- 2 指導員養成講座を開催
- 3 教室卒業後、同好会・サークルとして自主的・継続的に開催



3 佐賀大学が協力する理由

- 健康マージャン

- 脳の働きや認知症機能が日常生活にも深くかかわることが論文等で報告。
- 40~60歳代に何らかのゲームをしていた人は、認知症になりにくいという海外論文。



- 予測:

手指・頭を使うマージャンは、
認知症予防に効果があるのではないか？

医学的に解明する



佐賀大学医学部の報告

1

「健康マージャン教室は高齢者の心とからだの健康づくりの起爆剤となりうるか？～地域在住高齢者の余暇化活動のひとつである健康マージャンに着目して～」

堤理恵子 大屋友紀子 床島絵美 堀江淳 堀川悦夫

2011 西九州リハビリテーション研究VOL4

2

一般高齢者における健康マージャンが認知機能に与える影響

町島希美絵・堀川悦夫

2015.9 日本老年医学会 口頭発表



1の論文から言えること

- 目的: 高齢者において健康マージャンが脳機能に及ぼす効果検証
- 対象: 地域在住の高齢者74名
(平均年齢71.3±5.7歳)
- 結果: FABにおいて、マージャン後に言語の流暢性得点が増加。TNT-Bで麻雀後に時間が優位に減少した。
- マージャンは注意遂行機能を高め、前頭葉を刺激する有効な一つ的手段となりうる可能性が示唆された。



2から言える、健康マーージャンの効果

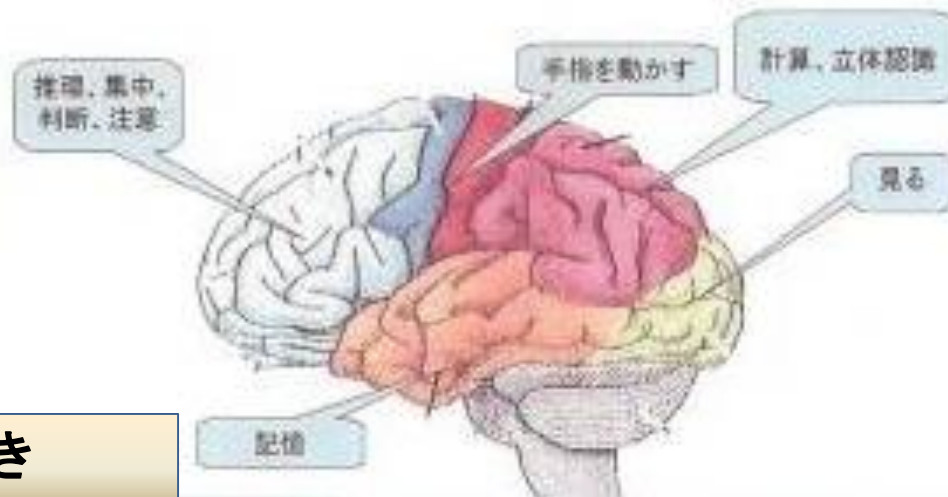
ルールを覚える

手の内を探る
表情を読み取る
次の手を考える

4人で会話しながら
マーージャン

計 算

手牌・捨牌・牌山を
絶えず注視
あがり牌の計算
牌を動かす



熟考とかけひき

視覚的情報
手先の運動

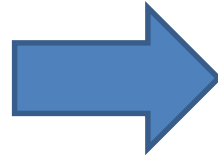
「見る」「聞く」「触れる」ことで脳全般が活性化



参加者の意見

教室参加前

- 民生委員さんに誘われて
- 最近物忘れが気になっている
- マーじゃんできるかな??



活動意欲の変化

- 身なりに気を付ける
- 食生活など生活を見直す
- 健康でなければマーじゃん続けられない



買い物で計算が早くなったと実感

新しいお友達が出来た

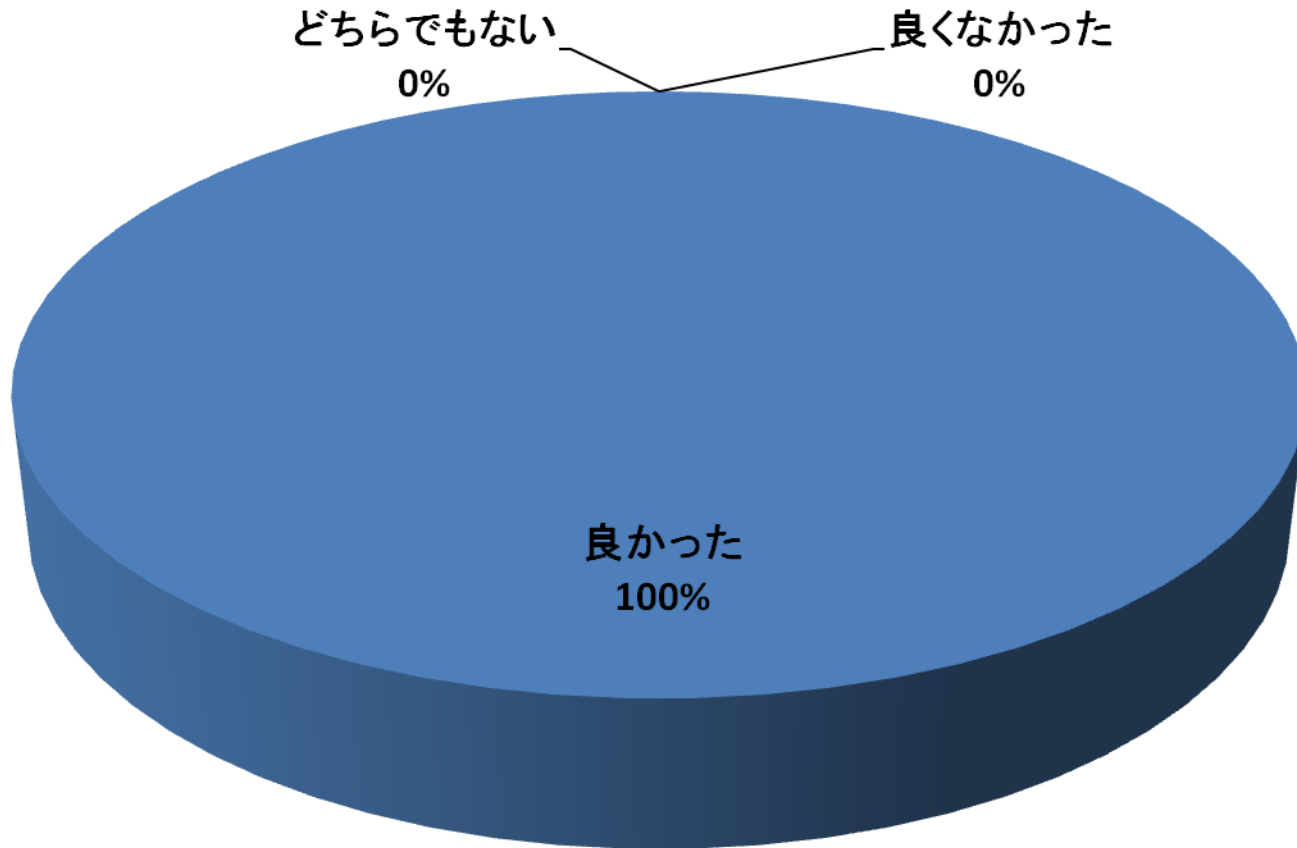
あがりの計算が難しいが楽しい



4 参加者アンケート結果



参加された感想

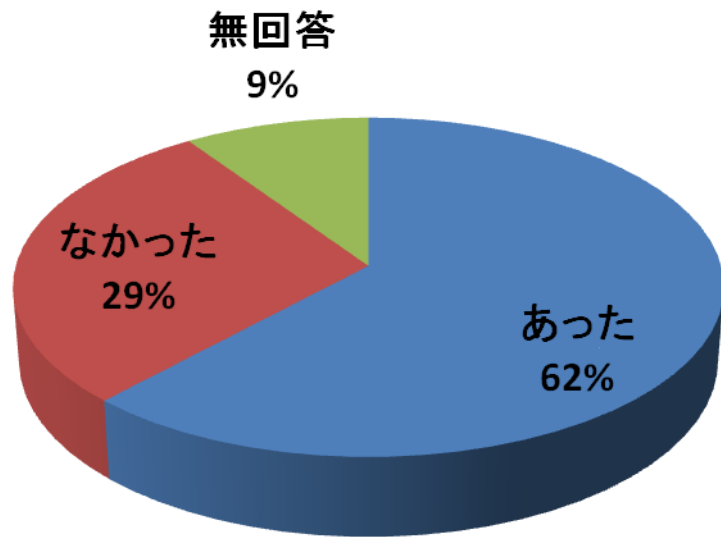


第4期 いきいきマーじゃん教室 K地区
当選者24名辞退1名・中途辞退1名
22名中21名の回答より

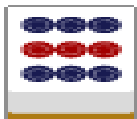
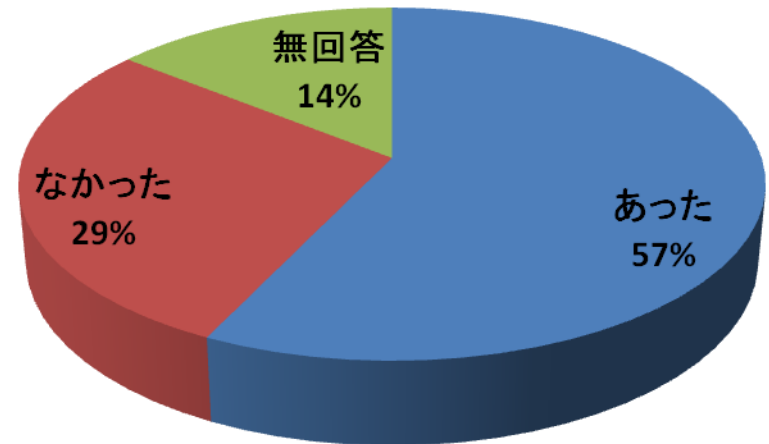


マー吉安を通しての変化

(生活面)



(身体面)



教室を通じて自身が感じる変化

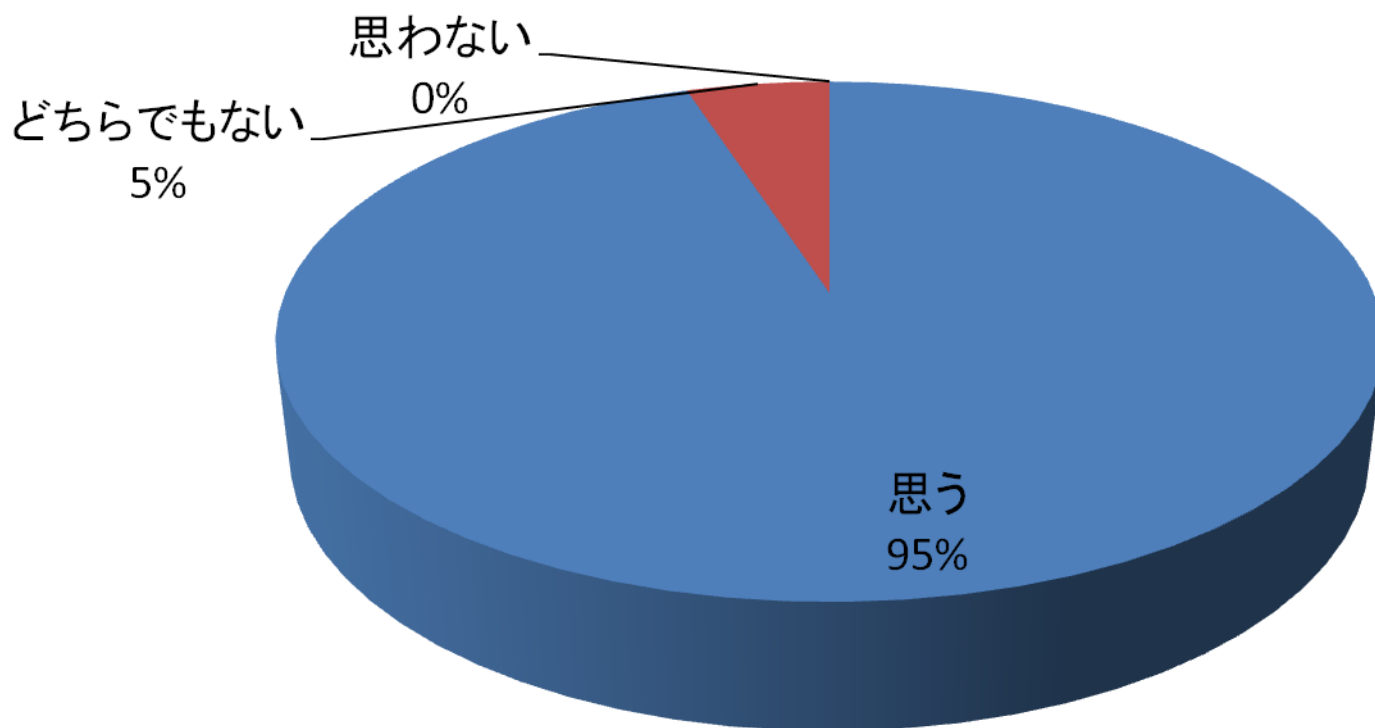
生活面での変化

- 張り合いがあった (女性)
- 規則的な生活を心がけるようになった (68歳 男性)
- 若くなった (71歳 女性)
- 何かをしたとき、人の心を推測するようになった気がする (68歳 女性)
- 予定を立てて生活するようになり心がけるようになった (76歳 男性)

教室参加による効果

- 手先の動きが良くなった。家事の手順が良くなり、忘れ物が少なくなった(68歳女性)
- 同世代の人たちとの交流が楽しみとなった。(76歳男性)
- 全く知らない人と会話が出来るようになった(71歳女性・81歳男性)
- 同世代の人が頑張っておられるので生きがいを感じた。(66歳男性)

受講前後で、自分自身にとって、脳のトレーニングになっていると感じられるか



御清聴ありがとうございました。



南 北