



手と心をつなぐぬくもり

認知症マフを知っていますか？



イギリスのボランティアグループのメンバー

イギリスなどで認知症のある人に使われているニット小物、twiddle muff(トゥイドルマフ)。「トゥイドル」とは英語で「手でいじる」という意味、「マフ」は手を入れて使う筒型の防寒具です。認知症特有の症状から手元に不安を感じる人が触れて落ち着けるように、マフの内側と外側にはリボンやボタン、ユニークな手編みの飾りが縫い付けられています。イギリスではボランティアグループのメンバーがおしゃべりしながら編んで、地域の高齢者施設などに贈っています。

朝日新聞厚生文化事業団ではこうした活動を知り、このニット小物を「認知症マフ」と名づけ、日本での普及を目指して2018年にワークショップや勉強会の開催、ボランティア支援をスタートしました。そしていま、福祉や医療分野の専門職、ボランティア、当事者のご家族など、さまざまな立場のみなさんに関心を寄せていただき、各地で共感の輪が広がっています。カラフルで可愛らしい認知症マフは使う人に安らぎをもたらしたり、周囲の人とのコミュニケーションを促したり、関わる人々をゆったり温かくつなぎます。私たちはこの活動から認知症に対して正しい理解が進み、認知症になっても安心して暮らし続けられる地域づくりが促進されることを願っています。さあ、あなたのまちでも一緒にいかがですか。



東京都内のボランティアが製作した作品



認知症マフの基本



☁️ 作り方

筒状に仕立てた本体の内側と外側に安全性に配慮した飾りを5～6個ずつしっかり縫い付けます。筒のサイズは直径15～18cm、長さは30～33cmがお使いいただきやすく、編むのも比較的楽です。薄くペラペラ、固くゴワゴワにならないよう手触りよく編みます。飾りは手編みの花などのモチーフ、余り布で作った小物、リボン、ボタン、内側には握りやすく柔らかめの編みぐるみのボールなどを付けるのが一般的です。尖ったもの、簡単に折れるもの、洗濯に耐えられないものは避けます。お使いになる人が好きなモチーフや色を取り入れると古い記憶がよみがえったり、愛着を持っていただきやすいようです。

☁️ 使い方

誤飲が予想される人向けには小さな飾りを外すなど、完成品を現場で最終チェックしましょう。手と認知症マフは固定せず、自由に手を抜き差しできるようにしてください。マフを差し上げたらゴールではなく、マフをきっかけに周囲の人と会話やアイコンタクトが増えて楽しい気分になれること、生活の変化によってできなくなってしまったことへの不安、喪失感緩和などに役立てていただくのが望ましいです。関わるすべての人が呼びやすいニックネームを付けるのがお勧めです。

例:のんびりマフ

☁️ 地域での展開

家族・知人に贈るほか、近隣の高齢者施設などに相談して受け入れてもらう方法があります。区・市役所、役場、社会福祉協議会、地域包括支援センター、高齢者施設、医療機関、認知症カフェ、ケアマネジャー、看護師、作業療法士などからも参加が可能になれば、さらに多くの場面での活用が期待できます。ボランティアに参加してマフを作り続けるうちに、認知症に関する新しい知識を得て理解も深まっていくでしょう。グループでおしゃべりしながら作ったり、自宅で作ったものを届けたり、できることをできる時に。手を動かす楽しさに加え、マイペースで続けやすいのも魅力です。

☁️ 2022年に山形県鶴岡市で開催したワークショップの参加者から

“あの時教えて頂いて編み物をしたことがない私でも完成させることができました。そしてデイサービスで使ってみたところ、ストライク。利用者さんは目を閉じていながらも、マフをこねこねと触っていらっやいました。今では毎日使っています。すっかり我がデイサービスでのアイテムになりました。認知症マフ、本当にオススメです。”

報道をご紹介します

☁️ 2023年7月5日にNHK「ほっと関西」、20日にNHK「おはよう関西」、「列島ニュース」で大阪市内の組織・団体における取り組みやご利用者の様子が紹介されました



NHK NEWSWEB

<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20230711/k10014121721000.html>



☁️ 「認知症マフ」を知っていますか？ 手を入れて、ふんわりほっこり筒状ニット
英で使われ、日本でも 手作りでボタンやリボンの飾りいろいろ

朝日新聞Reライフ.net 2022年9月28日公開

<https://www.asahi.com/relife/article/14720594>

