

1-9					
主題	目的型認知症予防プログラム実践による効果				
副題	参加者の変化とその後の活動				
キーワード 1	認知症予防	キーワード 2	なし	研究(実践)期間	24 ヶ月

法人名・事業所名	社福) 奉優会 港区立白金台いきいきプラザ
発表者(職種)	小泉 智史(総合職)、志田 伸之(総合職)
共同研究(実践)者	なし

電 話	03-5721-2291	F A X	03-5721-2293
-----	--------------	-------	--------------

事業所紹介	当法人では、指定管理者として元気高齢者が利用対象となる老人福祉施設を 15 事業所運営しており、高齢者の生きがいづくりや健康づくり、介護予防事業等のサービスを提供している。
-------	--

### 《1. 研究(実践)前の状況と課題》

内閣府の平成 29 年版高齢社会白書によると、認知症患者数は平成 24 年度には 462 万人と高齢者の 7 人に 1 人であったが、団塊の世代が後期高齢者となる平成 37 年には約 5 人に 1 人が認知症患者になると推計される。認知症患者の増加は喫緊の課題であり、病気の性質のみに留まらず、社会保障費の逼迫に起因する重要な事由といえる。元気高齢者が対象となる高齢者センターを運営している私たちにおいても、認知症予防の必要性を熟慮している。各高齢者センターでは様々な事業を実施しており、今後は認知症予防に特化した事業を開催し、課題解決に寄与できるよう努めていかなければならない。

### 《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》

当法人では、元気高齢者を対象に、毎年多様な認知症予防事業を実施している(平成 29 年度実績 21 事業)。事業では、アウトカム指標に“高齢者の認知機能の水準や認知機能の変化を測定できるファイブ・コグテスト”を用いて評価し、効果の分析を行っている。それらの分析より、参加者が事業の目的が認知症予防であることを認識して参加する事業(目的型)は、他の事業に比べて効果が現れる傾向にあった。そこで、「意図的に行った目的型認知症予防事業は、認知機能を維持向上させることができる。また、認知症予防の取組みが継続される。」と仮説を立て、3 事業を実施することとした。

### 《3. 具体的な取り組みの内容》

目的型認知症予防事業を 3 事業実施。実施前には、「認知症予防のための講座」であることを参加者へ説明し理解を得た。内容は、料理、パソコン、ウォーキングを用いたプログラムとし、いずれの事業においても、軽度認知症で低下しやすい「エピソード記憶」「注意分割機能」「計画力」を意識したプログラムで構成。

実施事業：①「脳活料理講座」 ②「パソコンのすすめ」 ③「ウォーキングのすすめ」  
以下、「料理」「パソコン」「ウォーキング」と表記。

期間/頻度/回数：平成 28 年 5 月～9 月/週 1 回/全 18 回

参加費：材料費等の実費分のみ

効果測定：ファイブ・コグテスト、満足度アンケート、自主サークル化

\*ファイブ・コグテストでは、エピソード記憶(単語記憶)、注意分割(位置判断)、計画力(共通単語)の 3 項目で評価する。

ポイント：Ⅰ.認知症予防の取り組みが継続的な活動になるよう、職員がファシリテーターを担い支援する。

Ⅱ.事業の進捗確認や課題解決の場として、担当職員による報告会を定期的に開催。

#### 《4. 取り組みの結果》

述べ参加者数：①123 名 ②260 名 ③89 名

<効果測定結果>

##### ●ファイブ・コグテスト（平均向上幅）

料理：	位置判断	2.67pt 向上	単語記憶	10.16pt 向上	共通単語	0pt
パソコン：	位置判断	8.15pt 向上	単語記憶	8.54pt 向上	共通単語	0.38pt
ウォーキング：	位置判断	4.00pt 向上	単語記憶	10.50pt 向上	共通単語	3.5pt 低下

##### ●満足度 80%～100%

##### ●「パソコン」「ウォーキング」の 2 事業が自主サークル化へとつながった。

#### 《5. 考察、まとめ》

ファイブ・コグテスト結果から、意図的に行う目的型認知症予防事業は、認知機能の維持向上に効果があることが証明された。特にエピソード記憶(単語記憶)では、全事業で高い向上が見られた。自主サークル化については 2 事業に留まり、「料理」は自主化に至らなかった。しかし、職員のファシリテーターとしての活動支援により参加者の意欲は向上。参加者が主体となり、講座内で作成したレシピ集をもとに料理教室開催へとつながった。その後、住民主体型サロンの調理ボランティアとして地域活動に参画し、現在も活動が継続されている。以上のことから、目的型認知症予防事業は認知機能の維持向上や自主活動の継続性をもたらすだけでなく、認知症予防の取り組みを地域活動の一つとして普及させることができると考えられる。

#### 《6. 倫理的配慮に関する事項》

本研究(実践)発表を行うにあたり、ご本人(ご家族)に口頭にて確認をし、本発表以外では使用しないこと、それにより不利益を被ることはないことを説明し、回答をもって同意を得たこととした。

#### 《7. 参考文献》

内閣府「平成 29 年版高齢社会白書」

東京都老人総合研究所「地域型認知症予防プログラム実践ガイド」

#### 《8. 提案と発信》

平成 37 年には 5 人に 1 人が認知症患者になると推計されているように、今後も認知症患者は増加すると考えられる。その中で効果的で継続性のある認知症予防事業を行っていくことは重要である。事業の実施により認知症予防の活動者は増加し、地域づくりにも発展していくことで、認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)の実現にも寄与できるのではないかと考えられる。今後は認知症予防の追跡調査を行い、成果の普及活動に努めていきたい。