

# 認知症の 予防に向けて

—自治体の取組事例集—



東京都福祉保健局

## はじめに

---

平成 27 年に国が策定した認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）では、施策の「7 つの柱」のひとつとして、認知症の予防法などの研究開発や、その成果の普及推進が謳われています。

都としても、今後、認知症高齢者の急増が見込まれること、認知症予防について都民の関心が高まっていることなどを踏まえ、都民に身近な区市町村において認知症予防の取組が推進されるよう支援を実施しています。

一方で、認知症の予防に関する様々な取組は、効果の測定が難しい面もあり、施策として立ち上げ継続的に推進していくことに困難を感じている区市町村も少なくないと思われます。

そこで、認知症予防に新たに取り組もうとされている、あるいは既に取り組んでいて事業の継続・拡充を検討されている区市町村に向けて、全国から情報収集した先進的な取組を事例集として整理し、提供させていただくことにしました。

本事例集では、予防の取組（メニュー、ツール等）そのものだけでなく、行政の高齢者施策の中での認知症予防の取組の位置づけ、地域の関係者や社会資源の活用、住民を巻き込んだ事業の継続・定着の手法など、より具体的・実践的な“実施・普及・継続するために参考となる事例集”とすることを目指しました。

区市町村において認知症の予防の取組を推進するには、多くの工夫、多くの関係者との協働・調整、庁内部署との協力、そして多くの住民への情報提供・広報が必要になります。今回の事例集がそのきっかけとなれば幸いです。

本事例集の作成にあたって、訪問ヒアリングへのご対応や資料のご提供など、多くのご協力を賜りました都内外の自治体・地域の皆様、また、企画・編集等に多くのご助言を頂きました首都大学東京および東京都健康長寿医療センター研究所の先生方に改めて感謝申し上げます。



# 目次

## 事例集の趣旨・構成について 1

## 認知症予防に関するレポート 3

- ① 認知症の予防に向けた取組と地域づくり…………… 首都大学東京健康福祉学部 山田拓実 3
- ② 地域資源としての大学・研究所の活用…………… 首都大学東京健康福祉学部 浅川康吉 7
- ③ 住民主体の活動を進めるために  
—介護予防リーダー養成講座—…………… 東京都健康長寿医療センター研究所 河合 恒 9
- ④ 認知症予防の理解と展開  
—絵本読み聞かせの活動から—…………… 東京都健康長寿医療センター研究所 鈴木宏幸 13

## 地域事例 17

- ① 年間延べ6万人の区民が参加する、荒川ころばん体操  
～歌と手足の組み合わせ運動で脳が活性化する楽しい体操～…………… 東京都荒川区 17
- ② 区民とすすめる認知症予防活動  
～「絵本読み聞かせ」活動と「元気！ながさきの会」の街づくり活動～…………… 東京都豊島区 25
- ③ 市民と協働ですすめる介護予防と生きがいづくり  
～うらやす市民大学と浦安介護予防アカデミア～…………… 千葉県浦安市 31
- ④ ピンシャン！脳活教室  
～元気に暮らして脳を活性化～…………… 群馬県前橋市 39
- ⑤ 介護予防の取り組みとまちづくり  
～北名古屋市回想法事業「思い出ふれあい事業」～…………… 愛知県北名古屋市 47
- ⑥ 住民による「介護予防サポート隊」とともに進める介護予防教室の取組  
…………… 神奈川県南足柄市 55
- ⑦ 宇佐市地域型認知症予防プログラム  
～安心院けんこうクラブの取り組みを活かして～…………… 大分県宇佐市 61
- ⑧ 65歳からの認知症予防  
～認知症予防教室～…………… 東京都町田市 69
- ⑨ 北九州市オレンジプランと認知症支援・介護予防センターの展開  
～市民との連携による認知症支援と介護予防～…………… 福岡県北九州市 75
- 《コラム》読み書き、計算で脳を活性化する認知症予防・改善プログラム  
…………… 81

## 海外情報 83

- ① アメリカ ・アルツハイマー病に特化した予防クリニック  
・認知症に関する様々な情報と安らぎの空間を提供
- ② オランダ 認知症の人とその家族に対する初期段階の集中支援



# 事例集の趣旨・構成について

## 1 制作の背景・趣旨

認知症の予防に関する取組は、対象者の範囲や把握方法、既存の高齢者施策との関係など様々な理由によって、それ自体を単独で実施している場合が必ずしも多くありません。

本事例集の制作は、「認知症の予防」に着目し、共通テーマとしてスタートしました。しかし、事例として紹介する都内外の9地域について、編集のために行った訪問ヒアリングや情報収集の過程から、実際の取組は認知症予防単独での展開ではなく、認知症施策の一部として、また、介護予防事業のメニューとして、健康・保健関連の施策の中で、など様々に展開されていることがわかりました。

そこで、本事例集の編集は、認知症の予防の取り組みに軸足を置きながら、その部分（メニュー）の内容や効果だけでなく、必要な範囲で、各自治体が展開する認知症施策、介護予防事業、健康・保健関連施策までを含めて紹介することにより、認知症の予防の取り組みを、どのように始めるか、取り込むか、参考にするか、につなげやすいものにすることを目指しました。

紹介する9地域の中には、取組の初期段階においては、地元大学や研究機関・研究所との協力や助言を受けながら進められているものもありますが、制作目的でもある“区市町村で実施・普及・継続するために参考となる事例集”とする観点から、特別な要素（大学・研究機関等のインフラや人材）を前提とせず、行政・担当者らの工夫、地域との協働、住民の参加・協力などを中心に展開する事例を編集しています。

また、認知症の予防の取り組みには、大きく「身体機能面」からのアプローチと「脳機能面」からのアプローチが具体的なメニューとして考えられますが、実際の事例では必ずしも両者を切り分けること

なく一体的に、または、関連付けながら展開されています。よって、事例集においても各自治体の取組を、それらに区分することなく紹介しています。

### 制作の目的

**認知症の予防に関する自治体の取組を事例集としてまとめ、区市町村に冊子として情報提供**

### コンセプト

**認知症の予防のメニュー・活動**

**地域住民への広がり等を含めた**

**自治体の仕組み作りや関わり方**

## 2 事例集の構成

事例集の構成は、前段にまず、事例集制作にご助言・ご協力を頂いた、首都大学東京健康福祉学部教授の山田拓実先生、同教授の浅川康吉先生、東京都健康長寿医療センター研究所研究員の河合恒先生、同研究員の鈴木宏幸先生の認知症予防に関する研究成果等のレポートを掲載します。各地域事例とはまた別の観点から情報が整理されていますので、区市町村での取組の各段階に応じて、有益な根拠を持つこと、効果を確認すること、助言を得ることなど、ご参照頂ければと思います。

後段では、事例集の本編として、都内3自治体、他県6自治体の認知症予防の取り組み事例について、計9地域の事例を編集しています。

各地域の取組は、具体的なメニューやプログラムはもちろんのこと、現在までの経緯や、対象者の範囲、施策上の位置付け、他の取り組みとの関係、住民との協力など、様々な内容となっていますが、概ね図表「地域事例パートの基本構成」のような項目建てで、各事例を可能な限り比較参照できるように

整理しています。

加えて、海外の情報として、アメリカとオランダにおける認知症の予防の取り組みについて整理しています（目次参照）。

### 3 事例集の見方

認知症の予防に関する取り組み事例は、統一のデザインで図表や写真を多く取り入れて、分かり易く整理しています。地域ごとの取組の全体像の把握を第一に考え、参考となる必要な情報をコンパクトにまとめています。

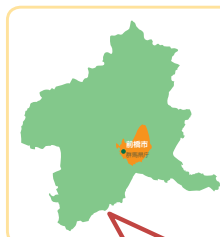
また、取組の内容以外にも、体制（配置職種、人員規模）や実施回数、参加者数、予算規模等について、可能な範囲で明示しています。

地域事例パートの基本構成

|   | 整理項目(予定) | 紹介内容(予定)                                                                      |
|---|----------|-------------------------------------------------------------------------------|
| ① | 基本情報     | ①人口規模／高齢化率<br>②地域の特徴                                                          |
| ② | 具体的内容    | ①具体的な取り組み内容<br>②自治体の動き・関わり(導入～評価・継続)                                          |
| ③ | 効果・成果    | 取り組み全体を通じて、現在見出している効果・成果                                                      |
| ④ | これまでの経過  | ①取り組みの背景（地域事情）<br>②取り組みのプロセス（起点から現在までを時系列で）<br>③枠組みづくり、実施展開・継続の中で工夫した点<br>④予算 |
| ⑤ | ツール紹介    | 事業要綱・各種様式・利用しているツール                                                           |
| ⑥ | 連携・協働    | 他事業等との相乗・相関的な展開（図）<br>：住民への声かけ・募集、サロン活動等への展開の関係                               |
| ⑦ | 効果・変化の様子 | ①本人の状態（身体・生活の変化、暮らしの変化）<br>②家族（周囲）の変化 等                                       |
| ⑧ | 担当者の声    | 担当者として、取り組みの手ごたえ、今後の発展                                                        |

#### 群馬県前橋市

#### ピンシャン！脳活教室 ～元気に暮らして脳を活性化～



#### 取組の内容を キーワードで明確に

#### 地域の所在地 を地図で明示

「ピンシャン！脳」を活性化させる生活、ことでは、住み慣れた地域で、行政・地域連携している。企画・運営は、市介護高齢課・介護予防サポーター（地域ボランティア）が連携して取り組む。大学との協力を得て、プログラム作成、効果検証を行うとともに、行政と地域ボランティアが連携して取り組みを継続。

・大学との協力を得て、プログラム作成、効果検証を行うとともに、行政と地域ボランティアが連携して取り組みを継続。

・体操やウォーキング、レクリエーションで脳を活性化させるプログラムを通して、認知症を予防する生活習慣を身につける。

・概ねの事業予算 年間 約 30 万円

#### 【具体的内容】ピンシャン！脳活教室

##### 教室の目的と基本姿勢

「ピンシャン！脳活教室」は、介護予防の一次予防・二次予防の混合事業の1つのメニューとして、市の介護予防のキャッチフレーズである「動いて・食べて・磨いて元気！」に、もう一つ「脳の元気」を加え、脳を元気にする生活＝「脳活」に着目した教室とし

て展開する事業である。教室の目的は、「参加者の教室での時間」だけでなく、地域での日常生活や、教室の運営スタッフなども含めて、次の3つとなっている。

##### 教室の目的

- 参加者が、脳を元気にする知識を学び、脳活を実践できる
- 閉じこもりがちだが、地域の方々と交流
- スタッフや介護予防サポーターのスキルアップ

##### 教室運営の基本姿勢

- 参加者・スタッフが楽しめる教室
- 居心地がいい、自分の居場所がある教室
- 互いに「褒めあう」教室
- それぞれに役割をもつ教室
- 楽しい会話と笑いのある教室
- また来たい、終わった後も続けたい！と思える教室

#### インデックス を付けて 検索し易く

#### ピンシャン！脳活教室の内容（一日の流れ）

続いて、ピンシャン！脳活教室の具体的な内容について、まず期間は、1コース3ヵ月間（全11回）からなり、週1回、2時間の教室となっている。定員は20～30人、対象者は、介護予防の二次予防事業・一次予防事業対象の方である。担当するスタッフは、市職員（専門職中心）と、市が養成した介護予防サポーター（ボランティア、後述）である。

※日によって内容は異なるが、主に「脳活講座」、「脳元気体操」の組み合わせで毎日の課題として、「一日日記録」なども行っている。室の合間の期間に各自行うの冒頭にスタッフが確認しに見え合った、回が進む生活のリズムや悩みになっ

#### 脳活教室一日の流れ（時間割）

| 所要時間 | 内容                        |
|------|---------------------------|
| 開始前  | 1 週間の歩数をグラフにする（ウォーキングノート） |
| 5分   | （司会者） 本日の予定               |
| 10分  | 1 週間の振り返り・頑張り発表           |
| 30分  | 脳活講座                      |
| 15分  | 脳活レクリエーション                |
| 10分  | 休憩                        |
| 45分  | ピンシャン！元気体操 ストレッチ          |
| 5分   | （司会者） 来週の予定               |

#### 認知症の予防の 取組内容は 写真や図表を 用いて具体的に

## 認知症予防に向けた取組と地域づくり

首都大学東京 健康福祉学部  
理学療法学科 教授 山田拓実

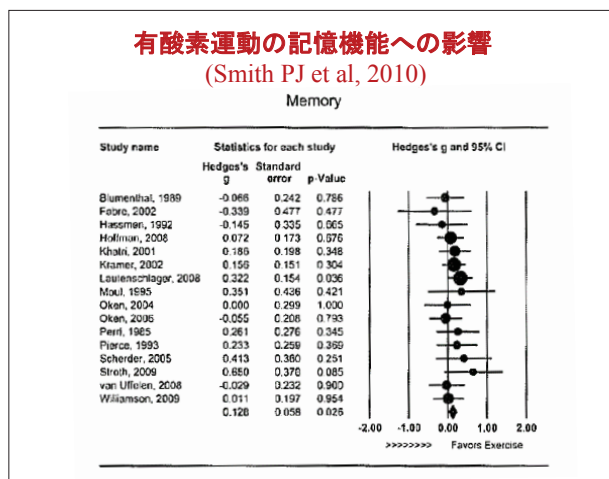


### 1. はじめに

私は、平成 14 年以降、荒川区で「ころばん体操」を通じて介護予防の取り組みに関わらせていただいている。全国の多くの自治体で「ころばん体操」のような高年齢者が継続して参加されている運動・体操教室も立派な認知症予防プログラムであると、少し開き直って主張してみたいと思う。

認知症予防の運動といえば、認知活動と運動を組み合わせたコグニサイズが有名で、効果のエビデンスも優れたものが出されている。各地で普及が進められてきた「ご当地体操」やウォーキング等の運動の取り組みも認知症予防に効果があると考えられることを整理したい。

動の効果をシステマティックレビューという方法で検討した結果、注意機能、処理速度、遂行機能、記憶能力などの認知機能に効果があったと報告している。



### 2. 認知症の予防としての有酸素運動の可能性

海外の論文で、運動が認知症予防にどのくらい効果があるか、代表的なものを2、3紹介する。デューク大学のスミスらは（2010）、歩行などの有酸素運

これは 29 のランダム化比較試験の研究論文を総合して分析した結果であるので、一つの論文で効果の有無を判断するよりも、エビデンスレベルが高いということになる。

もう一つは、ピッツバーグ大学のエリクソンらの研究（2011）で、40 分間の有酸素運動（歩行）を 1 年間やって、MRI で検討した報告である。記憶に関係する海馬の体積が有酸素運動群では有意に増加したが、コントロール群（ストレッチと筋トレ運動）では 1 年経過して加齢相応に減少していた。また、脳容量の増加と BDNF（脳由来神経栄養因子）の増加は関連していたと報告している。

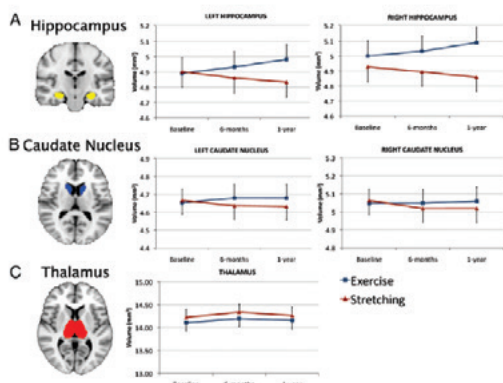
別の報告に、アイオワ大学やピッツバーグ大学等のヴォスらによる研究（2013）がある。やはり、有酸素運動の記憶機能への影響を検討していて、介入群は 63 歳ぐらい、コントロール群は 65 歳ぐら

#### 運動のすすめ ～運動は脳にも良い～

##### 運動の脳への効果

- ・ 注意機能
- ・ 処理速度
- ・ 遂行機能
- ・ 記憶能力

## 海馬の体積が有酸素運動群で増加

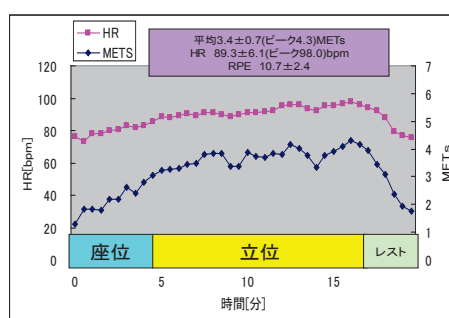


いが対象になっている。期間は1年間で、介入群は、有酸素運動として、最終的には40分間の歩行を行った。脈拍は110～120拍/分となる歩行を週3回行った。コントロール群は、柔軟体操やバランストレーニングなどで、心拍数を上げない運動をやはり週3回行った。結果は、functional MRIで検討し、歩行による有酸素運動群は、両海馬傍回-両中側頭回の機能的つながりが有意に向上していた。また、BDNF（神経の成長因子）、IGF-1（インスリン様成長因子）、VEGF（血管内皮細胞増殖因子）3つ全て、両海馬傍回-両中側頭回の機能的つながりと正の相関がみられ、有酸素運動の効果が認め

られた。

以上、紹介した3つの研究論文では、ウォーキングなど有酸素運動が認知症予防の効果が期待できる結果が示されている。ここで注目しないといけないポイントは運動強度と運動時間である。脈拍は運動強度を表すが、これらの研究では110、120ぐらいの脈拍となる有酸素運動を40分間と長めにしっかりとやっている。いずれも歩行だけの単独の運動課題であるが、有酸素運動は認知症予防として取り組むべきエビデンスがあることが分かっていただけだと思う。

## 3. 地域での運動等の取り組みから

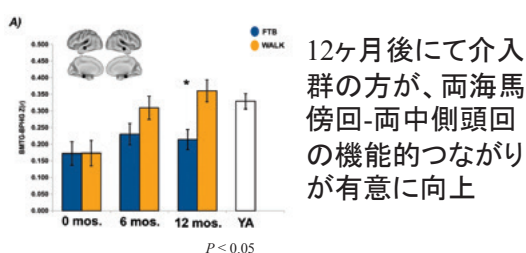


荒川ころばん体操

## 有酸素運動の記憶機能への影響

(Voss MW et al, 2013)

### 結果①



12ヶ月後にて介入群の方が、両海馬傍回-両中側頭回の機能的つながりが有意に向上

$P \leq 0.05$

## 元気高齢者でいえば、最大酸素摂取量の何%運動か？

・ころばんのピークMETs : 4.3 METs

元気高齢者の体力 (鈴木、鋤崎の値より)  
61～64歳 : 8METs  
65～69歳 : 7METs  
70歳～ : 6METs  
と考えると...

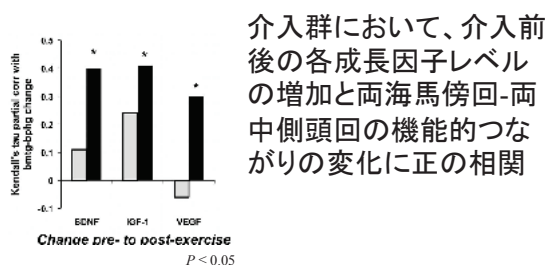
・元気高齢者では、  
61～64歳 : 53.8%  
65～69歳 : 61.4%  
70歳～ : 71.7%

の運動であつたと考えられる

## 有酸素運動の記憶機能への影響

(Voss MW et al, 2013)

### 結果②



介入群において、介入前後の各成長因子レベルの増加と両海馬傍回-両中側頭回の機能的つながりの変化に正の相関

$P \leq 0.05$

「ころばん体操」を紹介するが、17分間の体操で、座位と立位での運動である。これは70歳ぐらいの体操参加者の体操中の脈拍を取ったデータであるが、ピークが100拍/分ぐらいになっている。同じ運動でも年齢によってはもう少し脈拍が上がると考えられるので、先程の至適な運動強度に近い有酸素運動をしていると考えていい。体操教室は全体で1時間半、17分間の「ころばん体操」を2セット、セラバンドを使った18分間の筋力トレーニング「セ



ラバン体操」を1セット、合計3セットの運動を行っている。運動時間は合計すると、先ほどの研究論文にもあった40分間の有酸素運動ができていることになる。こうしたことから、「ころばん体操」を考えると、認知機能のデータを特に取っているわけではないが、認知症予防プログラムと位置づけても良いのではないかと考えている。

今まで介護予防の地域づくりとして頑張っており、高齢者の健康作りや通いの場づくりを取り組んでこれた自治体の担当者の方には、そのレガシーを活かした認知症予防対策を進めていくことをお勧めしたい。

例えば、埼玉県志木市はノルディックウォーキングで運動を推奨しているし、長野県松本市ではインターバル速歩など、高齢者の健康作りを積極的に行っている。健康づくりの取り組み、栄養、口腔など、今まで自治体が介護予防として進められてきた方策を実践していくことが、長期的に見て認知症予防に必ずつながっていくと考える。

### 有酸素運動 (ウォーキング・体操・ダンス)

- ・運動量の目安
- ・「ややきつい」と感じる強さで運動を行う
  - ー 脈拍 普段プラス30ぐらい 110～120程度
  - ー ちょっと息が切れるが、多少の会話ができる
  - ー 5分程度で汗ばんでくる



ころばん体操 (荒川区)  
ノルディックウォーキング (志木市)  
インターバル速歩 (松本市)

荒川区で展開されている「ころばん体操」は、予算としては年間500万円前後である。参加者は登録で1,700名ぐらいなので、1人当たり年間2,800円となり、意外と安く運営できていることになる。年間延べ参加人数は約6万人で、1回あたり80円ぐらいの経費となり大変コストパフォーマンスの良い取り組みといえる。参加者は週1回～週5回、自由に参加でき、1年を通して運動ができるという地域づくりができているわけである。首都大学東京の体育館も含めて体操は26会場で開催されており、参加者の平均年齢は77歳である。大きな会場のほかに、参加人数を増やす取り組みとして、体操自主活動グループ支援もなされ、20ぐらいのグループ

## 荒川ころばん体操教室の実施状況

- ひろば館やふれあい館、大学、高齢者施設など 26会場で開催(28年度4月現在)
- 会場の広さによって20名～130名が参加
- 週1～2回の頻度で通年実施
- ころばん体操推進リーダー155名が運営を担っている。(毎年区で養成講座を実施)

### 【平成27年度実施状況】

- ・参加者 1,710人 延べ参加人員 60,442人
- ・区内26か所会場 (+自主活動20グループ)
- ・平均年齢 77.0歳 最高齢 97歳
- ・男性参加者 9.8%



## 自主運営によるころばん体操も実施!

ころばん体操はこの他にも、ひろば館等の事業として、また、区民が自主的に会場を借りて実施されています。(ひろば館、老人福祉センター、通所サービスセンター等、20か所)

が活動している。

研究室では、関東地区ではこれらの自治体と、主に運動、体操で介護予防事業に関わっている。埼玉県では上尾市、ふじみ野市、その他、千葉県浦安市、東京都杉並区や小金井市がある。新潟県の三条市では「さんちゃん健康体操」を作成した。

## 他の自治体への協力

- ・埼玉県上尾市 アッピー元気体操 H19  
アッピーせらばん体操  
49ヶ所で開催、2009年延べ参加者数54,034名
- ・ふじみ野市 パワーアップ体操  
6ヶ所開催され、130名の登録、11月現在延べ1840名の実績
- ・小金井市 小金井さくら体操 H20
- ・新潟県三条市 さんちゃん健康体操H21 34ヶ所
- ・医療生協 杉並区の生協診療所 H19  
全国の医療生協・診療所 大阪



荒川区と同様、リーダー養成講座を受講された体操推進リーダーが運営を担って活躍されている。違うところは、70カ所以上の小さい公民館的な会場で、自由に、おしゃべりをし、お茶やお菓子や昼食を食べたり、食事を一緒に作ったり、歌を歌ったり、

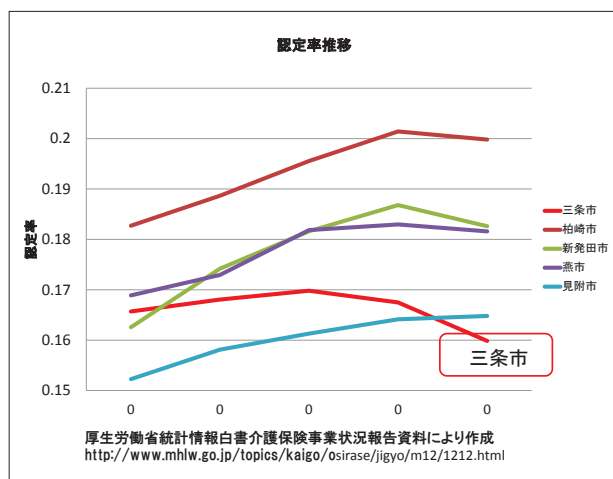
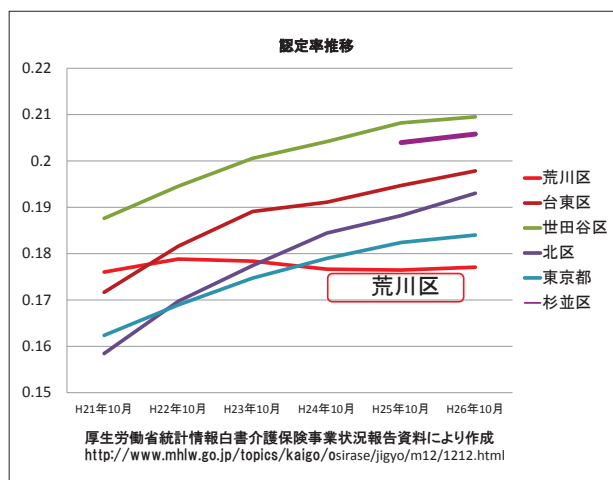
## さんちゃん健康サークル

- ・参加者 2500名÷ 高齢者人口 27795人＝9.0%
- ・サークル数 66ヶ所
- ・体操だけでなく、昼食会、ゲーム、合唱、カラオケ、茶話会、ケーキパーティ
- ・自治会長、老人会長、サークル代表者
- ・さんちゃん健康体操通信 高齢福祉係

体操以外の取り組みを積極的に行っているところである。

これこそ、立派な「地域で取り組む認知症予防」である。三条市の参加者は高齢者人口の9%で、とてもいい数字になっている。荒川区の場合は会場数の関係から参加者は5%弱であり、三条市はその約2倍である。厚生労働省のホームページで、介護予防の先進的事例として紹介されている自治体を見てみるといずれも事業への参加者は9%ぐらいになっており、事業への参加者数は高齢者の何%かという数字も、大事な観点であると考ええる。

これは厚生労働省のホームページからダウンロードした介護保険事業のデータから作ったグラフである。東京23区の各自治体の認定率の推移であり、概ねどこの区も右肩上がり増加しているが、荒川区は数年間、横ばいで推移している。先ほど紹介した新潟県三条市でも、新潟県の同程度の人口の自治体と比較してみても、好ましい認定率の推移がみられている。

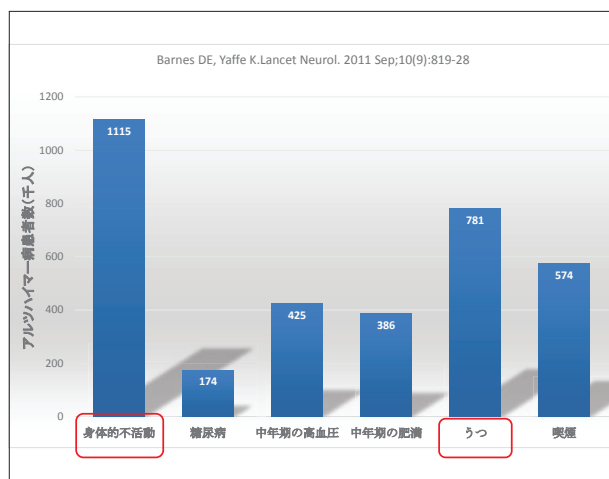


荒川区は、主たる認知症予防のプログラムとしては、「はつらつ脳力アップ教室」を位置づけている。委託事業で、5カ所、20名定員の6ヶ月間の教室が開催されており、運動、ウォーキング、シナプソロジー、手芸、そば打ち、陶芸など各委託先独自のプログラムで実施されている。

参加者数が限られ、教室終了後のフォローや自主活動化の取り組みに進みにくいなど、「地域で取り組む」1000人規模の認知症予防という観点からは課題は多いようである。そこで、「ころばん体操」会場での認知症予防トレーニングの実施を提案したい。既に1700名ぐらいの参加者がいることから、体操会場で認知活動としてクイズ・ゲームや話し合い等の内容を取り入れていけば、多くの高齢者を対象とした認知症予防の取り組みが比較的容易にできるのではないだろうか。

## 4. まとめ

最後に、自治体の認知症対策の担当者の方々に申し上げたい。下図はバーンズらによる(Lancet Neurol. 2011)のアルツハイマー病のリスク因子である。身体的不活動、うつ、喫煙、中年期の肥満、高血圧、糖尿病が挙げられている。今まで進められてきた高齢者の体力・健康づくり、栄養、口腔、うつなどの介護予防の取り組みと、中年期からのメタボリックシンドローム、禁煙指導対策は、長期的に見て認知症予防のメインストリームであると思われる、自信を持って進めていただきたいと考える。





# 地域資源としての 大学・研究所の活用

首都大学東京健康福祉学部  
理学療法学科 教授 浅川 康吉



## 1. はじめに

認知症予防に関する先駆的事例をみると大学や研究所が関わっている場合が多い。大学や研究所には人材と機材がある。地域社会のためにこれらを活用していくことは自治体にとっても、そこに暮らす住民にとってもプラスになると思える。

認知症予防事業の立ち上げにあたって、地元の大学、研究所の活用は検討すべき事項であろう。本稿では地域資源としての大学・研究所の活用について述べる。



図1 「地(知)の拠点」ホームページ  
<http://www.coc-all.jp/#coc>

## 2. 地域貢献事業

自治体と大学、研究所との関係は、自治体から大学、研究所への業務委託とか、大学や研究所から自治体などへ研究協力依頼といったものが多い。しかし、最近では地域連携とか地域貢献といった言葉が聞かれるようになってきた。大学や研究所のホームページをみると地域連携を担当する部署を設置したり、地域貢献事業の名称を冠した取組みを行ったりとさまざまな形で大学が地域に貢献しようとしていることがうかがえる。

ひとつの例として文部科学省の「地(知)の拠点大学による地方創生推進事業」をあげる。この事業は大学教育再生戦略推進費によるもので、大学改革の一環として行われているものであるが、地域の中核的存在になる大学を「地(知)の拠点」(Center of Community, COC)という名前で表現している(図1)。

このような大型事業でなくとも、県や市区町村のレベルで大学、研究所を活用できそうな事業があったり、大学側が地域貢献を予算化してフィールドとして協力してくれる自治体を求めたりしている場合もある。地域保健事業の立ち上げにあたり、地元で地域貢献に積極的な大学があるかどうかを探することは大切である。

大学の地域貢献の取組みには、業務の委託―受託関係というよりも、専門的な知を地域のために提供しようという大学の基本姿勢があり、それに応えるように地域社会の側にも大学の研究や教育に協力する姿勢がみられることが多い。

自治体が大学にお願いする、とか、大学が自治体にお願いするといった主客の関係から脱し、これからは地域貢献をキーワードに自治体が大学や研究所を地域資源として活用していくことが望まれる。

### 3. 大学教育改革

大学では地域貢献のみならず教育改革も進んでいる。文部科学省は大学教育改革推進プログラムとして、10年以上前から「特色ある大学教育支援プログラム」とか「質の高い大学教育推進プログラム」などを実施し、現在では「大学教育再生加速プログラム」を進めている。

これらは学生に対する教育をよりよいものへと拡充していくためのプログラムであるが、そのなかには学生を教室から出し、地域社会の現場で学ばせようとする実践的な教育プログラムもある。筆者は群馬大学在職中に「質の高い大学教育推進プログラム」の平成20年度採択事業「地域交流で生活の質を学ぶ実践的保健学教育」に取り組んだ経験を持つ。この事業では学生が地域活動の体験を得ることで多面的な学びが得られる可能性が示された（図2）。

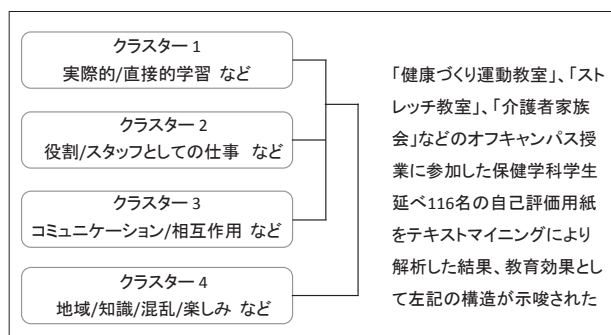


図2 地域交流教育におけるオフキャンパス授業の教育効果

Kazumasa Nakagawa, et al.: Benefits of off-campus education for students in the health sciences: a text-mining analysis BMC Med Educ. 28; 12: 84. 2012 論文の Figure 2 Relationships among extracted terms (dendrogram) より筆者が作図

保健学系教育では以前から早期現場（臨床）体験（アーリーエクスポージャー, early exposure）の重要性が指摘されていたが、この研究結果はその重要性の一端をあらためて示したと思える。

厚生労働省は「地域包括ケアシステム」という考え方を打ち出し、地域の担い手となる保健、医療、

福祉の専門家はますます必要とされる時代を迎えているが、学生（若者）のなかで認知症の高齢者と接したことがない、とか、地域社会の行事（お祭りなど）に参加したことがない、といった者の割合は急増しているのではないだろうか。保健、医療、福祉の人材を養成する大学にはこうした学生の質の変化に対応すべく早期現場（臨床）体験のフィールドを求めているところが多いと考えられる。

将来の地域の担い手となる専門家を育てるためには、大学が自治体や地域社会を教育資源として積極的に活用していくことが望まれる。

### 4. おわりに

地域貢献を志す大学であればそこにある人材、機材を活用することで先駆的で効果的な地域保健事業を立ちあげることができるかもしれない。大学はその地域が有する長期安定資源になりうる。自治体の職員はせっかく上手く事業を展開できていても数年経過すると担当部署が変わらざるを得ないことがある。こうした点も考慮すれば大学には事業を長期にわたり安定的に運営するのに適した協力機関という一面もある。

一方、大学は従来型の教室で座って聞く講義だけでなく、現場で学ぶ学習、主体的に学ぶ学習を取り入れようとしている。そうして地域社会の現場に出た学生は学生自身が学びつつ、そこで出会った高齢者や障害者にさまざまな良い刺激を与える可能性がある。こうした派生効果は自治体にとって大学教育へ協力するメリットといってよいであろう。

自治体と大学との間にはお互いを地域資源、教育資源として活用しあう互恵の関係が成立しうる。認知症予防事業についても自治体と大学とで互恵関係を育む視点から協力関係を結ぶことができればその事業は大いに発展すると思える。本事例集においても大学や研究所が関わっている場合が多いことは、そのことを裏づけているように思える。

# 住民主体の活動を進めるために —介護予防リーダー養成講座—

東京都健康長寿医療センター研究所  
高齢者健康増進事業支援室 研究員 河合 恒



## 1. はじめに

認知症予防においても、地域住民が主体となった継続的な活動をいかに推進していくかは重要な課題である。筆者は、地域住民による活動をどのように構築していけばよいか、研究者が住民主体の取り組みと一緒に参加し、そのプロセスを整理したり、成果を学術的に検討したりすることで、効果的に進めるためのエッセンスを抽出する「アクションリサーチ」に取り組んでいる。

本稿では、地域活動を主体的に行うことのできる人材養成カリキュラムである「介護予防リーダー養成講座」に関するアクションリサーチの成果から、住民主体の活動を進めていく上で必要と考えられる仕掛けについて紹介したい。

## 2. 介護予防リーダー養成講座カリキュラム

介護予防リーダー養成講座は、住民活動の担い手となるリーダーを地域の住民から養成する講座である。従来型のボランティアやサポーター養成と差別化を図っている点は、体操を広める、体力測定の手伝いをするなど、目的があらかじめある程度決まっている「目的志向型」ではなく、活動はすべて住民に決めてもらう「課題解決型」の活動ができる人材を養成する点である。すなわち、知識の教授に止まることなく、介護予防活動の実践へ向けて、演習を通じて地域の課題を認識し、課題解決に向けた技術や自信を身に付けていくようにする内容となっている。

講座は週1回、2時間、約5ヶ月間に渡り、全

13回と長期に渡っている（表1）。まず、介護予防に関する知識を講義や実習によって学び、活動の基盤となる基礎知識を身に付ける。次に、介護予防地域資源調査で、各受講者が在住する地区の高齢者福祉に関連する施設（地域包括支援センターなど）へ訪問し、各地区の高齢化率や施設の概要、地域で介護予防リーダーに期待されていることを調査する。調査後にはグループワークを行い、地域の課題の抽出を行う。

表1 介護予防リーダー養成講座カリキュラム例※

| 回  | 内容                   |
|----|----------------------|
| 1  | 介護予防とリーダー（講義）        |
| 2  | 介護予防と老年学（講義）         |
| 3  | 老年症候群の早期発見（講義・実習）    |
| 4  | 口腔・栄養の向上（講義・実習）      |
| 5  | 認知機能の向上（講義）          |
| 6  | 介護予防地域資源調査報告         |
| 7  | 地域の介護予防に関する課題        |
| 8  | 介護予防ネットワーク構築・実践論（講義） |
| 9  | 介護予防活動実習             |
| 10 | 私たちの市の介護予防の現状        |
| 11 | 行動計画作成（指導）           |
| 12 | 行動計画発表方法と練習          |
| 13 | 行動計画発表・修了式           |

（※講義の内容は自治体で実施している介護予防サービスの種類によって変更することがある。）

次の段階では、地域の課題解決に向けての具体的な活動方法や自信を身に付けるため、先駆的活動を行う者による、自主グループの設立や運営方法など

の講義と、介護予防活動の実践に関する代理的経験として活動体験実習を行う。最後に、受講者は、地域の課題解決に向けた自らの講座修了後の行動計画を文章にまとめ、修了式においてその内容の発表を行う。

筆者は、講座の講義やグループワークの講師を務めた他、修了生の活動に研究者として関わりながら、住民主体の活動を推進するためのアクションリサーチを進めてきた。

### 3. 介護予防リーダー養成講座の成果

介護予防リーダーは講座修了後にどのような活動を立ち上げているのか、4つの自治体7期分の講座修了生178名を対象とした調査<sup>1)</sup>によると、35の自主グループが立ち上がっていた(表2)。体操、脳トレ、ウォーキング、園芸、認知症予防、太極拳など、多様な住民主体の活動が複数立ち上がっている。

表2 介護予防リーダーが立ち上げた自主グループの活動例

| 実施地域       | 活動内容                    | 活動場所                     | 実施頻度    | 参加者数         |
|------------|-------------------------|--------------------------|---------|--------------|
| 東京都<br>A 区 | 体操や茶話会、介護予防講演会の開催など     | 区営マンションの集会室              | 月2回     | 20名程度        |
|            | 体操や茶話会、介護予防講演会の開催など     | 区の福祉会館                   | 月2回     | 20名程度        |
|            | 体操や脳トレなど                | 区営マンションの集会室              | 月2回     | 20名程度        |
|            | 体操や茶話会など                | 区の福祉会館                   | 月2回     | 30名程度        |
|            | ノルディックウォーキング            | 区の公園など                   | 週1回     | 20名程度        |
|            | ご当地体操の普及啓発              | 区の福祉会館                   | 不定期     | 5名程度         |
|            | マシンを用いた筋力トレーニング         | 区の福祉会館                   | 月2回     | 20名程度        |
| 東京都<br>B 市 | ご当地体操の普及、介護予防健診の出張      | 要請があれば出前                 | 要請に応じ随時 | 市民           |
|            | 体操や茶話会                  | 市の集会所                    | 週1回     | 30名程度        |
|            | 体操、合唱、朗読等               | 市民センター                   | 月2回     | 30名程度        |
|            | 手芸、サロン活動                | 市の集会所                    | 隔月1回    | 30名程度        |
|            | 合唱など                    | 市の集会所                    | 月1回     | 30名程度        |
|            | 体操や茶話会                  | 市内の銭湯                    | 月1回     | 30名程度        |
|            | 体操や手芸、茶話会など             | 自治会の公会堂                  | 月1回     | 30名程度        |
|            | 体操や茶話会など                | 市の公民館                    | 週1回     | 20名程度        |
|            | ふれあいなごやかサロン・健康体操や茶話会を実施 | 民間マンションの集会室              | 月2回     | 20名程度        |
|            | 座位、立位での体操               | 区の集会所                    | 週1回     | 30名程度        |
|            | マットを用いた体操               | 区の集会所                    | 週1回     | 30名程度        |
|            | 座位を中心とした体操、茶話会          | 自治会の集会室                  | 週1回     | 10名程度        |
|            | 園芸教室                    | 市が管理する花壇                 | 随時      | 10名程度        |
|            | 体操、茶話会などを予定             | 自治会の集会室                  | 週1回     | —            |
|            | 市のご当地体操                 | 市内の公園                    | 週2回     | 50名程度        |
|            | 市のご当地体操                 | 市内の公園                    | 週2回     | 50名程度        |
|            | 市のご当地体操                 | 民家宅                      | 週2回     | 30名程度        |
|            | 市のご当地体操                 | 市内の公園                    | 週1回     | —            |
| 東京都<br>C 村 | 体操、手芸など                 | 村の公民館                    | 月2回     | 20名程度        |
|            | 体操、手芸など                 | 旧小学校                     | 月2回     | 20名程度        |
| 千葉県<br>D 市 | 認知症予防を目指した脳トレ           | 市の健康センターや社協のサロンスペースなど4カ所 | 各カ所で月1回 | 会場により、10～30名 |
|            | ウォーキング                  | 市内外近辺                    | 月1回     | 50名程度        |
|            | 栄養改善を目指した料理教室           | 市の健康センターや公民館など3カ所        | 各カ所で月1回 | 20名程度        |
|            | ビデオを用いた体操教室             | 市の公民館や健康センターなど7カ所        | 各カ所で週1回 | 年間延べ1万人程度    |
|            | 気楽に談話会                  | 要請があれば出前                 | 随時      | 市民           |
|            | 口腔機能向上体操やスポーツ吹き矢        | 出前                       | 随時      | 市民           |
|            | 太極拳                     | —                        | —       | —            |
|            | 市内自主グループ活動の情報提供         | 市の健康センターや自宅              | 随時      | 市民           |



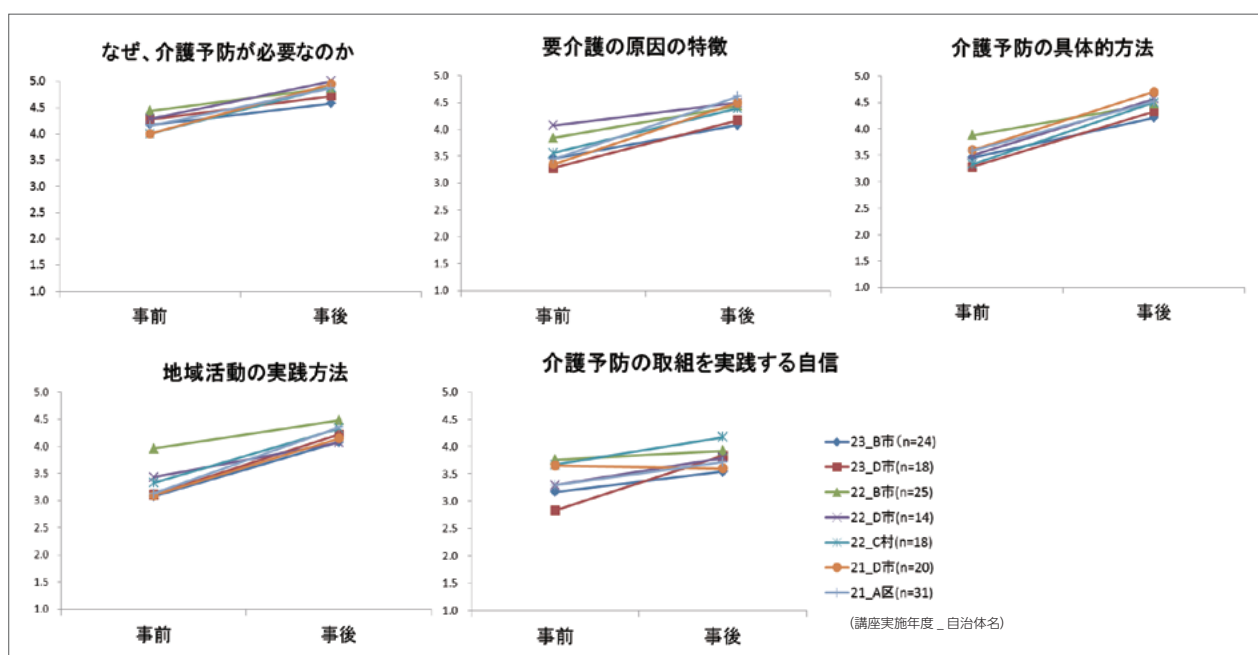


図1 講座前後における理解度・自信の変化

理解度4項目は全ての講座で有意 ( $p<0.05$ ) に向上。

自信1項目は21A市、22C村、23B市、23D市(7講座中4講座)で有意に向上。

講座の前後に聴取したアンケートでは、全ての自治体で、介護予防に関する理解度が統計学的に有意な改善を示し、介護予防の取組を実践する自信についても、7講座中4講座で有意に向上していた(図1)。

これらのことから、講座を通して、介護予防リーダーは介護予防に関する知識や自信を身に付け、多様な住民主体の活動を立ち上げており、講座は十分な成果を挙げていると言える。

#### 4. 住民主体の活動に必要な仕掛け

それでは、なぜ、介護予防リーダーは住民主体の活動を立ち上げることができているのか。講座の特徴や、自主グループ立ち上げに至った介護予防リーダーについてのアクションリサーチの結果から、住民主体の活動に必要なと考えられる仕掛け、1) 地域課題の認識、2) エンパワメント、3) 私的社会的統制を高めない、の3つを紹介する。

##### 1) 地域課題の認識

まず、地域を身近に捉えることは極めて重要である。介護予防リーダーは講座の中で地域資源調査により、高齢者福祉に関連する施設職員の業務内容や

困りごと、地域の介護予防サービスの実態を調査している。これに加え、行政が実施した基本チェックリストなどの統計資料を活用して、地域特性を見える化し、グループワークによる課題抽出を行っている。

ある地区において実施した講座では、表3に示すような地域特性が抽出され、足腰は元気だが充実感がなく抑うつ的な人が多い、認知的活動が低下している人が多い、口腔・栄養のリスク者が多いといった課題が把握された。結果、この地区では、低栄養、口腔機能低下予防のための会食会や、コミュニケーションが必要といったことからサロン活動などの行動計画が立てられ、最終的に、栄養サロン、

表3 グループワークにより抽出されたある地域の特性

- 友人を訪ねる人が少ない
- 15分以上続けて歩いている人が多い
- 認知的活動が低下している
- 充実感がなく抑うつ
- 区の介護予防教室への参加希望者が少ない
- ボランティア・趣味活動の参加が少ない
- 低栄養の人が多く
- 口腔機能の低下を認める人が多い

吹き矢と体操などの地域課題に関連した活動が立ち上がっている。

講座から多様な住民主体の活動が立ち上がっている背景には、このような地域課題を認識するプロセスによるところが大きいのではないかと考えている。

## 2) エンパワメント

講座カリキュラムの紹介部分でも述べたように、講座には「代理的体験」となる、先駆的に活動をしている者の講義や、実際に活動をしている場所に行き、ただ見学するのではなく、手伝ってくるという「活動実習」が含まれている。行動科学では、ある結果を生み出すために必要な行動をどの程度うまくできるかという確信の程度を「自己効力感（セルフエフィカシー）<sup>2)</sup>」と言うが、これを高める情報源の一つに代理的体験が含まれている（表4）。

筆者は、活動実習を経て、リーダーの発言や行動が劇的に変化することを目の当たりにしてきた。こ

のことから住民主体の活動を実践するための自信を高めるために、これらの情報源を意識したエンパワメントの重要性を実感している。

## 3) 私的社会統制を高めない

自主グループ立ち上げに至った介護予防リーダーに対してインタビューを行い、グループ立ち上げに必要な要因を分析すると、前述の課題認識が重要であること、自治体のサポート、専門家や先駆者と関わることで、仲間の支援や協力などがグループ立ち上げに関連していたことがわかった<sup>3)</sup>。これは先のエンパワメントということだけに留まらず、地域活動に必要な「私的社会統制」を高めないという意味でも重要である。

私的社会統制とは、地域をよくしていこうという意識「集合的効力感<sup>4)</sup>」と呼ばれる指標の要素の一つで、近隣住民の一体感を示す「社会的凝集性」（この地域の人々は信頼できる、など）と、地域の問題に住民が対処しようとする意識を示す私的社会統制（この地域の人々は学校をさぼり路上でたむろしている子供を見たら注意する、など）の2要素に分類される。

住民主体の活動は、住民だけで進めていくと取り決めが多くなり、私的社会統制も高めてしまう。すなわち、身体が元気なうちはいろいろな役割をこなし、活動に主体的に参加することができるが、ちょっと身体を悪くしたりして、参加することを負担に感じるようになると、その地域では暮らしていけないと思うようになる、というような負の側面がある<sup>5)</sup>。住民主体の認知症予防活動においても、このようなことが起こり得るのではないだろうか。

そこで住民主体と言えども行政の専門職や教育機関などが住民の間に入り、私的社会統制を高めない関わりをしていくことが必要と考えられる。

表4 自己効力感が高まる4つの情報源

|                            |                                           |
|----------------------------|-------------------------------------------|
| 成功体験を持つ<br>(遂行行動の達成)       | 過去に同じか、または似たような行動をうまくやることを経験すること          |
| 他人の行動を観察する<br>(代理的経験)      | その行動をやった経験がなくても、人がうまくやるのを見て自分でもやれそうだと思うこと |
| 言葉によって説得する<br>(言語的説得)      | 信頼している人から「あなたならできるよ」、「よくがんばっているね」と励まされること |
| 身体や心の反応に気づく<br>(生理的・情動的状態) | 自分の身体の反応を知り、心の状態に気づき、うまく対処すること            |

### 参考文献

- 1) 河合 恒, 光武誠吾, 福嶋 篤, 他: 地域住民の主体的な介護予防活動推進のための取組「介護予防リーダー養成講座」の評価, 日本公衆衛生雑誌, 60 (4): 195-203, 2013.
- 2) Bandura A: Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986.
- 3) 福嶋 篤, 河合 恒, 光武誠吾, 他: 地域在住高齢者による自主グループ設立過程と関連要因, 日本公衆衛生雑誌, 61 (1), 30-40, 2014.
- 4) Sampson RJ, Raudenbush SW, Earls F: Neighborhoods and violent crime: a multilevel study of collective efficacy, Science, Aug 15; 277 (5328): 918-924, 1997.
- 5) Portes A, Landolt P: The downside of social capital. The American Prospect, 26 (May-June): 18-22, 1996.

## 認知症予防の理解と展開 —絵本読み聞かせの活動から—

東京都健康長寿医療センター研究所  
社会参加と地域保健研究チーム  
研究員 鈴木 宏幸



### 1. 認知症の診断基準から予防を考える

認知症への対策を考えるためには、まず認知症とは何かについて理解する必要がある。認知症の診断基準については、DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) というアメリカ精神医学会が出している統計マニュアルが世界的に広く使われており、2013年に最新版であるDSM-5が発行されている。この診断基準に基づくと、認知症の対策として、「認知機能の障害」と「生活の自立の障害」への取り組みが考えられる。これまでの認知症予防は前者を中心に行われ、個々人の認知機能の向上・低下抑制がターゲットとなっている。

#### 認知症の診断基準 DSM-5(2013)

##### A) 以前と比べて明確な認知機能の障害がある

- ▶ 記憶、言語、知覚、注意、実行機能、社会的認知のうち1つまたは複数のドメインの障害
- ▶ 本人、良く知る情報者、臨床家のいずれかの意見
- ▶ 神経心理学的検査・定量化された臨床評価の結果

##### B) 認知機能障害が生活の自立を障害している

##### C) せん妄の経過でのみ現れるものではない

##### D) 他の精神障害では説明されない

認知機能の低下抑制の前提は、どんなに元気な人も加齢に伴って認知機能は低下するということである。認知症の診断基準を見ても分かるように、認知機能は記憶や言語などの複数の領域から成り立っている。日常の出来事を記憶する機能は低下しやすく、言葉の知識や生活の知恵は低下しにくいというように、すべての機能が一律に低下するわけではな

いものの、全体として認知機能は年齢の影響を受ける。若いころと比較して作業の速さが低下し、「あれ」、「それ」が増えて正確な言葉が出てこなくなるといったことが増えるのは自然なことといえる。つまり、認知機能低下を完全に防ぐということではなく、加齢の影響以上の認知機能の低下や障害の発生および進行を遅らせるということが重要となる。

認知機能低下予防の戦略として、「生理的な予防法」と「認知的な予防法」の2つが考えられる。「生理的予防法」では全身の健康状態を良好に保つことで脳の生理状態を良好に保ち、運動習慣や栄養摂取によって認知機能低下の抑制を目指す。「認知的予防法」では脳の中身にアプローチし、神経のネットワークを強化することを目指す。これは知的な活動や、人とのコミュニケーション、特に加齢にともない低下しやすい記憶力、注意力、思考能力を刺激する活動をおこなうことが有効となる。ここでは、認知機能が低下する前の段階で認知機能を向上させておくことで、その後の低下を遅延させることが目的となる。できるだけ早い段階で身体の生理状態を良

### 認知機能低下予防の戦略





くし、神経のネットワークも刺激する、これらを両輪で展開することが予防の戦略では重要となる。

これまでの認知症予防の研究は運動習慣を中心とする生理的予防法が中心に行われ大きな成果を上げており、これに基づく実践例も多くみられる。ここでは比較的取り組みが少ない認知的予防法に焦点を当てたい。

認知的予防法において、以前は、とにかく頭を使っていけばいいのではないかという考えが主流となっていた。頭を使うという行為そのものは漠然としたものであり、人が何かの活動をすれば神経のネットワークが刺激を受けていることは間違いない。では、頭を使う活動の中で特に認知機能の低下抑制に良いものは何かということが最近の研究で調べられた (Park, et al. 2014)。この研究では5つのグループが設定されており、音楽鑑賞やDVD鑑賞などの民間療法、料理や近距離旅行などの通常の生活や趣味に関する活動、キルト（縫物）の学習、カメラ・パソコンの使い方の学習、それらの混合学習のいずれが最も効果的かが調べられた。指標となったのは記憶機能検査の得点で、それぞれの活動を数か月間実施し、活動の前後の得点変化から記憶機能の向上が検討された。その結果、記憶機能向上の効果がみられたのはカメラ・パソコンのみを学習したグループで、民間療法のグループよりも統計的にも得点が高かった。このグループはプロカメラマンに撮影技術を学び、パソコンで高度な写真編集の技術を学ぶということを実施しているグループであり、記憶機能の向上には、民間療法や日常生活に関する活動よりも、新しい学習が効果的であることが示唆される。また、カメラ・パソコン・キルトの混合学習をした場合よりも、カメラ・パソコンのみを集中して学習したグループの方が記憶機能の向上がみられていることから、単に頭を刺激する活動を行うよりも、新しい学習に集中することが重要であると考えられる。

## 2. 絵本の読み聞かせの活動から

認知的予防法に関する研究知見を踏まえた最近の認知症予防の展開として、私たちの研究チームが取

り組んでいる絵本の読み聞かせによる認知機能低下抑制プログラムを紹介したい。このプログラムの背景には、「REPRINTS」という研究がある。REPRINTSは絵本の読み聞かせボランティアの活動を通して、高齢者が社会貢献と健康増進の両面を達成することを目指す研究であり、ボランティア活動をしたい高齢者の方が研究の対象となっている。絵本の読み聞かせ活動の高齢者の方たちの一週間を観察していると認知的予防法に関わる活動が多くみられたことから、認知機能低下抑制の面に着目した。



まず、絵本の読み聞かせといえども人前で発表するという行為には少なからず緊張感がある。絵本の読み聞かせの本番は10分、15分、短い場合は5分ほどのときもある。その瞬間にうまく読めるためにはどうしたらいいかというと、練習が必要になる。

練習では絵本の内容や台詞を一字一句覚える必要はないが、ページをめくったときにどういう展開になるかということがわかっていなければうまく読むことは難しい。そのため、ある程度話の筋を覚える必要がある。これは、記憶訓練に該当すると考えられる。また、普段使わない言葉もスラスラ言えるように練習しなければいけない。ティラノサウルスという恐竜を知っている人は多いと思うが、「最後に自分の口を動かしてティラノサウルスと言ったのはいつか」と聞くと、これを思い出せる人は少ない。恐竜の名前に限らず、私たちは知っているが普段使っていない知識や言葉がたくさんある。絵本の読み聞かせや、それに伴う人とのコミュニケーションには、このような知識・言葉を使用する機会が豊富に含まれている。これは言語訓練に該当すると考え



られる。また、人前で滑舌よく伝わりやすい声で読むためには発声訓練が必要となる。これは、嚥下訓練に通じるものがあり、口腔機能に好影響があると考えられる。

絵本の読み聞かせでは、一冊の絵本を練習する前に、まずそのときに適した絵本を選ばなければいけない。もうすぐ秋口だからこういう本がいいのではないか、冬になったら雪の本がいいのではないかと考えて選ぶ必要がある。絵本選びのためには書店で新刊をチェックし、図書館に通って次の読み聞かせに適した本を探すことになる。これはまさに生涯学習に該当する部分であり、知的活動習慣といえる。練習する、読む、読んだ後も仲間で活動してもらえれば、「あの本はウケていたからまた使おう」、「この本はちょっと低学年には難しかったから高学年に使おう」など、反省会から次の絵本選び、練習につながる。このようなサイクルが生活の中に組み込まれていることから、絵本の読み聞かせは認知機能低下抑制に適していると考えられる。

**絵本の読み聞かせを  
認知機能低下抑制プログラムに改変**

- 第1回 今読まれている絵本について
- 第2回、3回 忘れられない絵本、自分を知る  
・絵本の記憶の掘り起こし、伝えるという技術について
- 第4回 読み聞かせに必要な体作り  
・柔軟体操から呼吸法、発声と滑舌
- 第5回、6回 読み聞かせの練習  
・読解と表現、文章理解と感情移入
- 第7回、8回 読み聞かせ発表会  
・個別発表会、自己採点・講評
- 第9回以降 グループ発表会の準備、実演

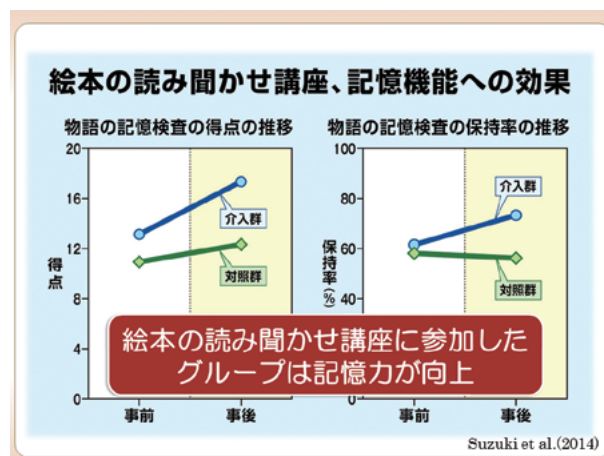
読み聞かせの技術  
記憶トレーニング  
読み聞かせ実践

絵本の読み聞かせが認知機能の低下抑制に有効であるという感触を得て、認知機能低下抑制プログラムとして絵本の読み聞かせ方法の習得講座を開発した。カリキュラムは読み聞かせのインストラクターと共同で作成し、絵本の読み聞かせの実践ではなく、まずは読み聞かせの技術の習得を目的とした。

絵本の読み聞かせプログラムは、絵本を全く知らない人が参加することを想定して、基本的な絵本の学習から行った。次いで、参加者自身の忘れられない絵本を思い出してもらい、回想法のような要素も取り入れた。また、読み聞かせのために「体をつく

ろう」、「技術を習得しよう」、「記憶のトレーニングをしよう」と講座を展開した。いわゆる脳トレのために頭を使うのではなく、絵本の読み聞かせ方法の習得のために脳トレを行うといった形でプログラムを構成した。

研究面では、物忘れの愁訴があり認知症予防活動を行いたい高齢者の方を募集し、3カ月間、週1回、1回につき2時間プログラムを実施した。プログラムの前後で認知機能検査を実施し、比較するグループも設定した無作為化比較試験によりプログラムの効果を検証した。その結果、絵本の読み聞かせ講座に参加したグループの記憶機能に向上がみられた。



最初は物忘れの愁訴がある人を対象にプログラムを行ったが、その後、物忘れに訴えない人や50歳から64歳の比較的若い人でも記憶機能への効果がみられた。また、追跡調査を行ったところ、終了してから1年半後も機能が維持されているということで、認知機能の向上が短期的なものではないことも確認された。

本稿で絵本の読み聞かせプログラムを認知症予防の展開として紹介した理由は二つある。一つは、絵本の読み聞かせがいわゆる文系の活動というところにある。文系活動のメリットとして、高齢になっても継続できる可能性が高いことが挙げられる。一度「技」を身につけてしまえば、相当年を取っても続けられる。ある地区の事例として、読むのは得意だが膝が痛くて立つことができないという人に、座って読みに集中してもらい、比較的若い60代の仲間が子どもたちに絵を見せるという形で活動を実施することができていた。

もう一つの理由は、絵本の読み聞かせプログラムが地域貢献性を持っているというところにある。豊島区では、平成23年度から認知症予防プログラムとして絵本の読み聞かせ方法の習得講座を実施した。プログラム修了後、せっかく覚えたのだから実践してみませんか、地域の子どもたちに読み聞かせしませんかということで、自主グループの結成を促し、読み聞かせの場を探すところから自分たちで活動してもらった。平成27年10月時点で活動人数が65人となり、活動場所は、小学校や保育園、老健施設、グループホームなど、様々な世代を対象に広がっている。同時点の活動実績で見ると、一か月間で合計21カ所、延べ126人が延べ24日間に渡って絵本の読み聞かせ活動を実践している。また、読み聞かせ活動の中で学童だけは有償ボランティアとなっており、1回の活動につき1,200円支払われている。仮に全ての活動が有償であるというように贅沢な計算をすると、月で約15万円、年間で約180万円にのぼる。これは無理やり数字にしているが、認知症予防の取り組みを通して、その活動を社会貢献につなげることができるということである。

絵本の読み聞かせのような特殊な技術の学習プログラムを住民に提供するためには多少の金銭的負担を伴うが、参加者はただ自分の健康づくりだけをやっていくわけではなく、プログラムの修了後に地域貢献性をもつ活動に移行する可能性がある。飛躍していえば、高齢世代の健康づくりへの投資が、個々人の医療費だけではなく地域に還元される可能性が高いプログラムであるとも考えられる。特に、

比較的若い高齢世代への取り組みにおいてはこのようなプログラムが有効であると考えられる。平成28年11月現在、本稿で紹介した絵本の読み聞かせプログラムは都内8地区で展開しており、開催した地区の全てで自主グループが立ち上がっている。

### 3. まとめ

認知症予防の理解と展開として、認知症の診断基準に基づく予防の考え方と、新しい展開の具体例として絵本の読み聞かせ方法の習得による認知機能低下抑制プログラムを紹介した。

認知症予防とは完全に認知機能を低下させないことを目指すのではなく、認知機能低下の遅延を目指してなるべく早い段階で手を打つ必要がある。認知機能低下抑制の両輪である生理的予防法と認知的予防法はどちらも重要であり、認知的予防法においては、単に頭を使う活動よりも新しい学習が効果的であると考えられる。様々な取り組みの中で重要な点として継続性が挙げられる。認知症予防には終わりがなく、認知症予防活動に取り組む住民はずっと続けていかなければならない。そのためには、参加者が楽しめること、目的意識、生きがいといったことを中心に考える必要がある。認知症予防の取り組みが社会貢献性を持つ活動と関連するものであれば、認知機能低下抑制、地域貢献、生きがいによる継続性の3点を一挙に達成できる可能性もある。認知症予防の特効薬が存在しない現段階においては、有効な対策を存分に取り入れて、地域の中で認知症予防を達成していく必要がある。

最後に、認知機能は身体機能と同様に年を取れば誰しも低下していくもので、これは抗えない部分がある。その面で言うと、生活の自立に注目する予防の取り組みもあり得る。これは認知症の定義で取り上げた「生活の自立の障害」に注目したアプローチに該当する。認知機能の障害が起こったとしても、生活がそれなりに自立していれば、それは認知症への対策ができていると言ってもいいのではないかとことになる。今後はこの観点からの認知症予防の取り組みも展開がされていくと考えられる。

| 活動場所    | 対象者        | 日数 | 人数  | 2015年10月実績                                              |
|---------|------------|----|-----|---------------------------------------------------------|
| 小学校A    | 小学生        | 1  | 3   |                                                         |
| 小学校B    | 小学生        | 1  | 6   | □ 合計21カ所                                                |
| 学童A     | 小学生        | 1  | 7   | □ 延べ24日                                                 |
| 学童B     | 小学生        | 1  | 7   | □ 延べ126人                                                |
| 学童C     | 小学生        | 1  | 5   | 学童のみ有償ボランティア：1200円                                      |
| 保育所A    | 保育園児       | 1  | 6   | (50分1人あたり交通費として)                                        |
| 保育所B    | 保育園児       | 1  | 4   |                                                         |
| 図書館     | 乳幼児・小学生    | 2  | 10  |                                                         |
| 区民ひろばA  | 乳幼児と母親     | 1  | 3   |                                                         |
| 区民ひろばB  | 一般区民       | 1  | 5   |                                                         |
| 区民ひろばC  | 乳幼児と母親     | 2  | 9   |                                                         |
| 区民ひろばD  | 乳幼児と母親     | 1  | 4   |                                                         |
| 区民ひろばE  | 乳幼児と母親     | 1  | 5   |                                                         |
| 区民ひろばF  | 一般区民       | 1  | 6   |                                                         |
| 区民ひろばG  | 乳幼児と母親     | 1  | 4   |                                                         |
| 区民ひろばH  | 乳幼児と母親     | 1  | 6   |                                                         |
| 区民ひろばI  | 乳幼児と母親     | 1  | 10  |                                                         |
| 老健施設    | 老健施設利用者    | 1  | 6   |                                                         |
| 養護老人施設A | 養護老人施設利用者  | 1  | 4   |                                                         |
| 養護老人施設B | 養護老人施設利用者  | 1  | 6   |                                                         |
| グループホーム | グループホーム利用者 | 2  | 10  |                                                         |
| 合計(延べ)  |            | 24 | 126 | 仮に全て有償であれば...<br>1200円×126人=151,200円<br>年間:1,811,400円相当 |

鈴木(2015) 公衆衛生学会シンポジウム

## 年間延べ6万人の区民が参加する荒川ころばん体操 ～歌と手足の組み合わせ運動で脳が活性化する楽しい体操～

東京都  
荒川区



### ● 基本情報と特徴 ●

人口：211,272人

高齢化率：23.3%（平成28年1月1日現在）

- ・区民、首都大学東京、荒川区の3者で共同開発した、オリジナル転倒予防体操である。
- ・「荒川ころばん体操推進リーダー」（区民）を養成し、区内26会場で実施、年間延べ約6万人の区民が参加する。
- ・参加は無料である他、「器具を使用しない」、「音楽に合わせて」、「楽しく続けられる」等の特徴から、多くの参加と継続実施が実現している。
- ・概ねの事業予算 年間400万円（平成28年度）

加齢による足腰の機能低下の予防と筋力を鍛えること、閉じこもり予防を目的に、平成14年度、全国に先駆けて区民と大学（首都大学東京）、区が共同で作り上げたのが「荒川ころばん体操」である。特別な器具を必要とせず、一度に多くの人数でオリジナル音楽にあわせて楽しく行えることが特徴である。

当初は、20人の規模でスタートした取組も、平成18年度には「全国転倒予防体操サミット」を開催し、

全国から10の自治体が参加中で、全国に向けた介護予防のリーダーとしての活動も行ってきた。

平成15年度からは、ころばん体操の普及を目的に「荒川ころばん体操推進リーダー養成講座」を実施、推進リーダーを養成するなど、現在（平成27年度）では、区内で活動する「推進リーダー」は171名、体操実施回数は、1,369回、体操への参加人数は、延べ60,432人にのぼるまでに拡大している。

区民

首都大学  
東京

荒川区

3者で  
「ころばん体操」  
を共同開発  
（平成14年度）

「荒川ころばん体操」の  
普及・定着に向けて、

「荒川ころばん体操  
推進リーダー養成講座」  
を開設  
（平成15年度）

これまで、延べ400人  
のリーダーを養成  
（平成27年度、171人  
のリーダーが活動）

平成27年度

- ◎171人の推進リーダーが活動
- ◎区内26会場で開催
- ◎実施回数1,369回
- ◎全体参加人数（延べ）60,432人

平成28年度  
の主な展開

- 4月 参加者登録
- 5～6月 推進リーダー養成研修
- 6月 リーダー交流会
- 7月 地区別交流会
- 12月 交流会
- 3月 交流会



# 【具体的内容①】 荒川ころばん体操

## 荒川ころばん体操・荒川せらばん体操

「荒川ころばん体操」は、36の簡単な流れの運動（休憩・深呼吸を含む）によって足腰の筋力アップと柔軟性やバランス能力を向上させ、転倒やそれに伴う寝たきりの予防を目指すものである。また、身体機能の向上から、生活機能の拡大、生活の活動範囲もねらいとしている。

体操中の歌や手足の組み合わせ運動で、脳が活性化することも立証されている。

各会場では、荒川ころばん体操リーダーが運営の中心となり、区内 26 会場で週 1 ～ 2 回、約 1 時間半の日程で実施される。体操の他、レクダンスや健康情報の提供なども行われている。

ころばん体操の他、ゴム製のバンド「セラバンド」を使って行う「荒川せらばん体操」は、椅子に座り、音楽に合わせて、セラバンドの伸縮を使った運動を繰り返すことで筋力を高めるものである。

### 荒川ころばん体操・荒川せらばん体操のメニュー

|                  |                        |                |
|------------------|------------------------|----------------|
| 荒川<br>ころばん<br>体操 | ① 体幹の屈伸                | ⑲ 休憩・深呼吸       |
|                  | ② 体幹の側屈                | ⑳ 行進           |
|                  | ③ 体幹の側方重心移動            | ㉑ 前方へ「あ・ら・か・わ」 |
|                  | ④ 足関節背屈運動              | ㉒ 前・横・後・手拍子    |
|                  | ⑤ 足踏み                  | ㉓ コサック         |
|                  | ⑥ 膝の伸展                 | ㉔ 休憩・深呼吸       |
|                  | ⑦ 休憩・深呼吸               | ㉕ 股関節の伸展       |
|                  | ⑧ 座位で足文字               | ㉖ 後方へ「あ・ら・か・わ」 |
|                  | ⑨ 股関節の内外転              | ㉗ 片足バランス       |
|                  | ⑩ 手足の組み合わせ運動           | ㉘ 横への重心移動      |
|                  | ⑪ 休憩・深呼吸               | ㉙ 休憩・深呼吸       |
|                  | ⑫ 立ち上がり・座り込み           | ㉚ 対角背筋運動       |
|                  | ⑬ 体幹の後屈                | ㉛ 歩行           |
|                  | ⑭ 体幹のねじり               | ㉜ かかと歩行        |
|                  | ⑮ 片足を踏み出しつま先立ち         | ㉝ つま先立ち歩行      |
|                  | ⑯ ももあげ                 | ㉞ 継ぎ足歩行        |
|                  | ⑰ 対角腹筋運動               | ㉟ 手足一緒歩行       |
|                  | ⑱ ハムストリングス・アキレス腱のストレッチ | ㊱ 深呼吸          |
| 荒川<br>せらばん<br>体操 | ① 体を前後に                | ⑨ ももをあげる       |
|                  | ② 体を回す                 | ⑩ 膝を伸ばして足を開く   |
|                  | ③ 体を横に                 | ⑪ 立ち上がる        |
|                  | ④ 胸を張る                 | ⑫ 後ろへの振り返り     |
|                  | ⑤ 膝を伸ばす                | ⑬ つま先立ち        |
|                  | ⑥ 膝を曲げる                | ⑭ リズムに合わせて動く   |
|                  | ⑦ 両足でセラバンドを伸ばす         | ⑮ 深呼吸          |
|                  | ⑧ 伸ばした膝をあげる            |                |

ころばん体操・  
せらばん体操の  
解説書



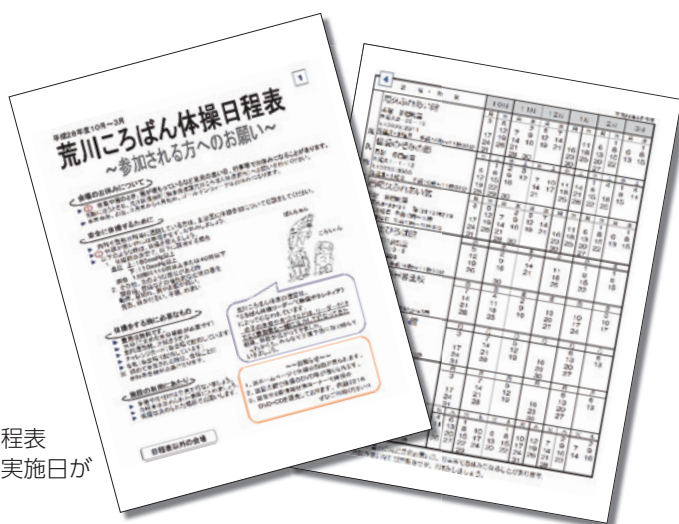


## 荒川ころばん体操教室の運営例

荒川ころばん体操は、「荒川ころばん体操リーダー」が運営の中心となる。詳細は会場ごとに異なる場合があるが、教室当日は、概ね以下のような流れで進められている。

CD や DVD の音源に合わせて、ころばん体操、せらばん体操を行う他、会場オリジナルの準備体操やレクリエーションなどで約 1 時間半の日程が組まれている。

| 流れ            | 方法や注意点など                                                                                                                                                                                       |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①リーダーの集合      | <ul style="list-style-type: none"> <li>○リーダー、参加者の集合は、約 30 分前</li> <li>○各会場、所定の場所から「ころばんセット」（名簿、登録書、安心カード申込書、解説書、チャレンジカード等）と血圧計等を準備</li> </ul>                                                  |
| ②会場準備         | <ul style="list-style-type: none"> <li>○会場準備（椅子並べ等）は、参加者と一緒に</li> <li>○音源の準備</li> <li>○リーダー間の役割打ち合わせ</li> </ul>                                                                                |
| ③参加者集合        | <ul style="list-style-type: none"> <li>○登録書、安心カードの記入・確認</li> <li>○解説書を渡し、体操のねらい、週 2 回の必要性、注意事項を説明</li> </ul>                                                                                   |
| ④開始           | <ul style="list-style-type: none"> <li>○司会役から、挨拶、連絡・注意事項を伝える（明るい掛け声で進行、教えた気持ちが強くなりすぎないこと）</li> <li>○参加者数を把握して月報に記入</li> </ul>                                                                  |
| ⑤準備体操         | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ストレッチや膝痛予防体操（各会場オリジナル）</li> </ul>                                                                                                                      |
| ⑥ころばん体操（1 回目） | <ul style="list-style-type: none"> <li>○参加者へのアドバイスは、見やすい位置で行い、全体で復習するなどの工夫</li> <li>○立位での実施が困難な参加者には、いすに座ってできる「ちえあばん」を提案する（リーダーの 1 人は「ちえあばん」を実施）</li> <li>○個々の参加者に一方的に動きについての注意はしない</li> </ul> |
| ⑦せらばん体操       | <ul style="list-style-type: none"> <li>○せらばん体操（リーダーの一人は「ちえあばん」を実施）</li> </ul>                                                                                                                  |
| ⑧休憩           | <ul style="list-style-type: none"> <li>○水分補給の声かけ</li> </ul>                                                                                                                                    |
| ⑨ころばん体操（2 回目） | <ul style="list-style-type: none"> <li>○全体で部分的な復習などの工夫</li> </ul>                                                                                                                              |
| ⑩レクリエーション等    | <ul style="list-style-type: none"> <li>○整理体操、ダンス、ゲームなどで、参加者間のコミュニケーションづくり</li> </ul>                                                                                                           |



▶ころばん体操の日程表  
半期ごとに会場と実施日が  
配布される

## 【具体的内容②】 荒川ころばん体操推進リーダー養成講座

各会場の運営の担当、また、ころばん体操の普及を目的に、首都大学東京と荒川区が共同で全8回の「荒川ころばん体操推進リーダー養成講座」を実施している。

受講・修了後は区から修了証を発行され、推進リーダーの役割は、ころばん体操会場での運営の他、荒川ケーブルテレビで体操を放映する際のモデル、視察や取材への協力など、ころばん体操を広めるための役割を担うことになる。

また、年に数回、区主催でリーダー交流会を開催し、会場運営に関する情報交換や介護予防や認知症の予防についての勉強会も行っている。

あなたの活力が「あらかわ」を変える！ 大募集

5月11日スタート 全8回

**荒川ころばん体操 推進リーダー養成講座**

荒川ころばん体操は、全国的にも有名なご当地体操で、**バランス能力**や、**筋力アップ**、**認知症予防**にも効果があります。あなた自身も周りの人も元気になる、荒川ころばん体操の活動をささえるリーダーとして活動しませんか！！

日時：5月11日・17日・19日・25日・31日  
6月7日・21日・23日 全8回  
(6月1日～6月20日の期間、荒川ころばん体操の会場にて実習を行っていただきます)  
午前10時から12時まで  
(5月17日・25日は午前9時30分から11時30分)

会場：荒川区役所 (5月11日は北庁舎101会議室)

対象：区内在住・在勤の方 定員50名 (申込み順)  
※ただし講座修了後、リーダーとして活動いただける方に限ります。

持ち物：体操ができる服装、体育館用運動靴、筆記用具、飲料水  
参加費：無料

荒川ころばん体操は区内28か所の会場で実施しております。詳しくは下記までお問い合わせください。

<主催・申し込み>  
荒川区健康部健康推進課ころばん体操担当  
電話 (3802) 3111 内線432

<共催>  
首都大学東京健康福祉学部

▲推進リーダー養成講座募集チラシ (平成 28 年度)

### 養成講座プログラム

時期：(平成 28 年度) 5 ～ 6 月

講座：全 8 回 各回 2 時間、他 会場体験

定員：50 名

講師：首都大学東京 (山田拓実教授)

区内認知症サポーター

区保健師、栄養士、歯科衛生士など

その他：講座修了後、リーダーとして活動することが受講条件

| 回                   | 内容                                                                                                                 |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第 1 回               | <ul style="list-style-type: none"> <li>●オリエンテーション</li> <li>●介護予防と荒川ころばん体操を学ぶ</li> <li>●リーダーの役割について、体操実施</li> </ul> |
| 第 2 回               | <ul style="list-style-type: none"> <li>●荒川ころばん体操の見学実施</li> <li>●ボランティア活動の心得</li> </ul>                             |
| 第 3 回               | <ul style="list-style-type: none"> <li>●荒川ころばん体操 (ちえあばん含む) の目的・効果①</li> <li>●ころばん体操で行う体力測定と実施</li> </ul>           |
| 第 4 回               | <ul style="list-style-type: none"> <li>●荒川ころばん体操の見学実施</li> <li>●荒川ころばん体操 (ちえあばん含む) の目的・効果②</li> </ul>              |
| 第 5 回               | <ul style="list-style-type: none"> <li>●荒川せらばん体操 (ちえあばん含む) の目的・効果③</li> <li>●区内会場で行う実習の説明</li> </ul>               |
| 体操会場で体操体験とリーダー活動の体験 |                                                                                                                    |
| 第 6 回               | <ul style="list-style-type: none"> <li>●介護予防事業について</li> <li>●口腔講座・栄養講座</li> </ul>                                  |
| 体操会場で体操体験とリーダー活動の体験 |                                                                                                                    |
| 第 7 回               | <ul style="list-style-type: none"> <li>●会場での実習を終えての振り返り</li> <li>●認知症について知ろう・学ぼう</li> </ul>                        |
| 第 8 回               | <ul style="list-style-type: none"> <li>●グループワーク</li> <li>●修了式</li> </ul>                                           |

# 【ツール】区ホームページやCD・DVD 等による情報提供

区ホームページでは、一般介護予防事業に位置付ける「荒川ころばん体操」について、様々な情報提供が行われている。

主なメニューは、「荒川ころばん体操とは」、「特色」、「ねらい」、「日程表」、「荒川せらばん体操」、「CD・DVD」、「体操の視聴」などとなっている。

「体操の視聴」からは、動画により、解説付きの体

操の行い方を見られるようにしてあり、教室と教室の間の期間に日課として自宅で行うことや、会場を担当する体操推進リーダーが確認することも可能となっている。

その他、区のケーブルテレビでの定期的な放送、CD・DVDの有償頒布（CD：180円、DVD：1,000円、送料別）なども実施されている。



▲荒川区 HP「荒川ころばん体操」紹介ページ  
<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/kenko/koreisha/kenkodukuri/taiso.html#cmsE233B>



▲「荒川ころばん体操」の視聴ページ  
 解説版と体験版（解説なし）が視聴できる。（右は「解説版」）



## 【連携・協働】荒川ころばん体操推進リーダーの活動

ころばん体操推進リーダー養成講座の受講者は、主な養成の目的である“各会場での運営を担当”するとともに、リーダーの活動は会場外にも広がっている。

養成講座やその後の教室運営の経験も活かして、緩やかな地域コミュニティの中で、軽度の認知症の方を支えたり、支援が必要になったときに地域包括支援センターに相談する・つなぐなどの役割も担うようになっている。

### ころばん体操会場での活動

会場の準備を参加者とともに行う他、受付、登録、初めての参加者の誘導、司会、デモンストレーション等、役割分担をしながら行っている。

当初は、基本的な会場運営を中心に活動していたが、各会場では、早い段階からそれぞれの特色がみられはじめ、リーダーそれぞれの裁量によって、体操終了後に「輪踊り」をしたり、認知症サポーター養成講座に行ったり、準備体操に手話やひざ痛予防のストレッチ等を取り入れたりしている。

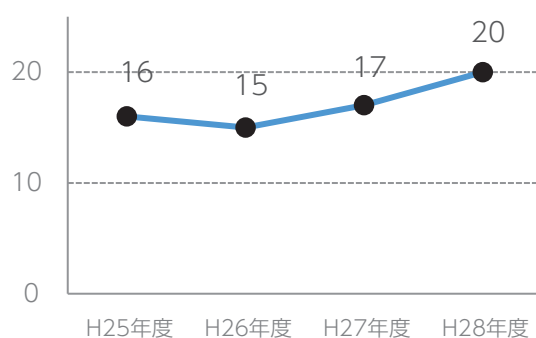
各会場の運営を、区のサテライトとして担うのではなく、担当する複数のリーダーの自主性を尊重し、それぞれの活動へと発展・拡大が進められている。

### 自主会場の開拓、運営

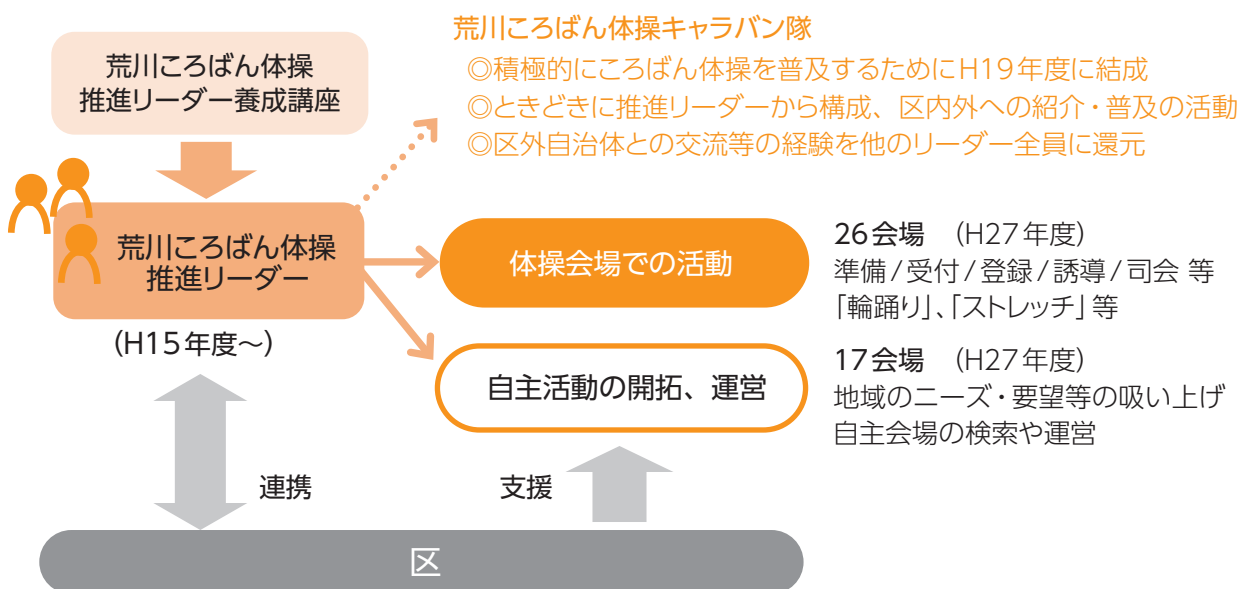
区で準備する会場では収まらない、会場まで歩いていくのが難しい、男性の参加者を増やしたい、など、リーダーが参加者等から集めるニーズに応じて、リーダー自らが会場を提供したり、仲間を募って会場を開拓する場合も増えている。

平成 27 年度には、このような自主会場は区が把握しているだけでも 17 会場になり、それぞれ自主的に運営されている。区では、セラバンド・DVD・CD の貸し出しや広報活動などの後方支援をおこなっている。

自主活動会場数の推移



東京都  
荒川区







## 【効果・変化】荒川ころばん体操の効果

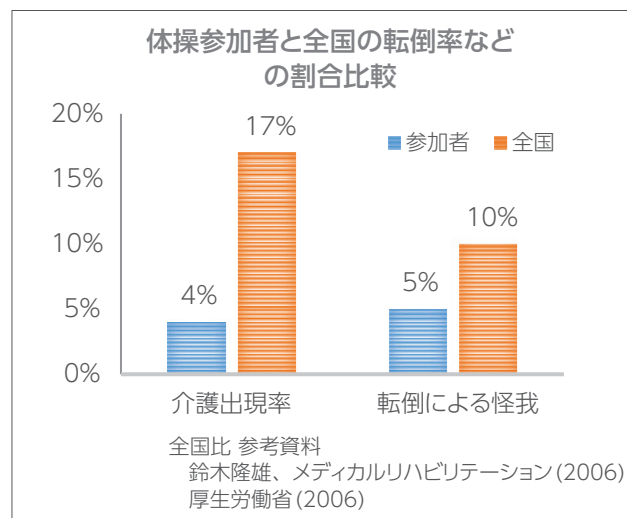
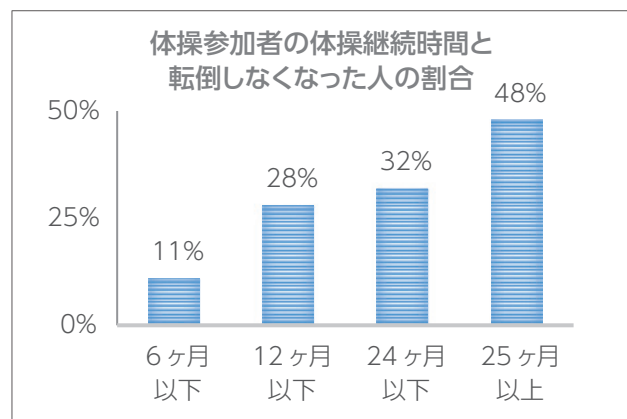
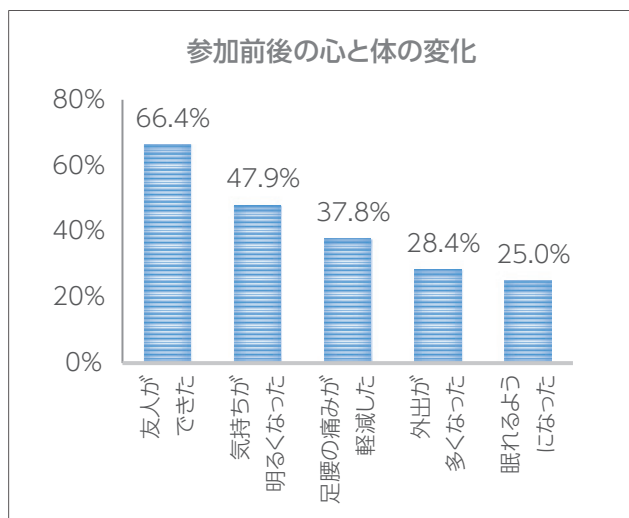
荒川ころばん体操の取組では、身体運動機能や脳・認知機能についての特別なツール等を用いての精緻な比較分析等の効果測定は実施していないが、体操プログラムの開発を行った首都大学東京によって実施された過去の調査結果（平成17年）について示す。もっとも、10年以上にわたる「荒川ころばん体操」

の取組は、参加者の心と体に変化をもたらしていること、区内地域において体操教室会場数・参加者数が広がり続けていること、体操推進リーダーの養成者数も増加していること、他の高齢者向けのイベント等の参加にもつながっていること、など一定の効果があがっていると評価できる。

### 参加者アンケートから

参加者 532 人に行ったアンケート結果からは、参加前後の心と体の変化として、「友人ができた」が 66.4%、「気持ちが明るくなった」が 47.9%と、ポジティブな変化が表れていた。

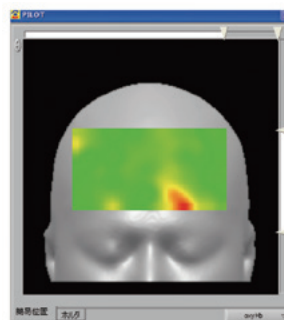
転倒に着目した設問では、介護出現率や転倒による怪我の発生とも、全国比較において顕著に低い結果となった。また、体操の継続との関係では、より長く体操を継続している場合に、転倒しなくなったとした割合が高くなっていることが分かった。



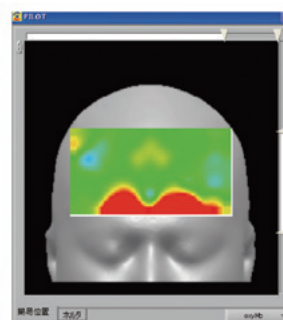
### 体操中の脳活動

認知症予防で注目されている前頭前野の活動状態を近赤外分析法（NIRS）で測定した。

荒川ころばん体操中の参加者の脳血流量について増加（右図の赤くなっている部分）がみられ、特に、「荒川の“あ”で足文字を書くところ」、「手足の組み合わせ運動のところ」で顕著な変化がみられた。



荒川の“あ”で足文字



手足の組み合わせ運動

### 参加者の声

- 杖をつかずに歩けるようになった
- 階段の昇降が楽になった
- 足腰が軽くなった
- たくさんの友だちができた
- ころばんに通うことで、生活が規則正しくなった など

(荒川区 HP より)

### 会場リーダーの声

- 講習を受け、責任を持った形で行えば、長く続けられると思いリーダーになりました。毎回の参加は無理ですが、参加者から優しさとパワーをいただき楽しくやらせていただいています。
- ころばん体操を始めて、整形外科やマッサージに通うこともなくなりました。同じ趣味を持った人たちともであえて、良いことづくめです。
- おはよう、と声をかけ合い、笑顔で会場に入り思い思いにおしゃべりをし、リズムに乗って、楽しく体操。この集まりは、元気に楽しく歳を重ねたいと、目的が一緒だから楽しい輪が広がるのだと思う。

(荒川ころばん体操 10 周年誌「今日も元気に」より、抜粋)

## 区民とすすめる認知症予防活動

～「絵本読み聞かせ」活動と「元気！ながさきの会」の街づくり活動～



## ● 基本情報と特徴 ●

人口：283,410 人

高齢化率：20.2%（平成 28 年 7 月 1 日現在）

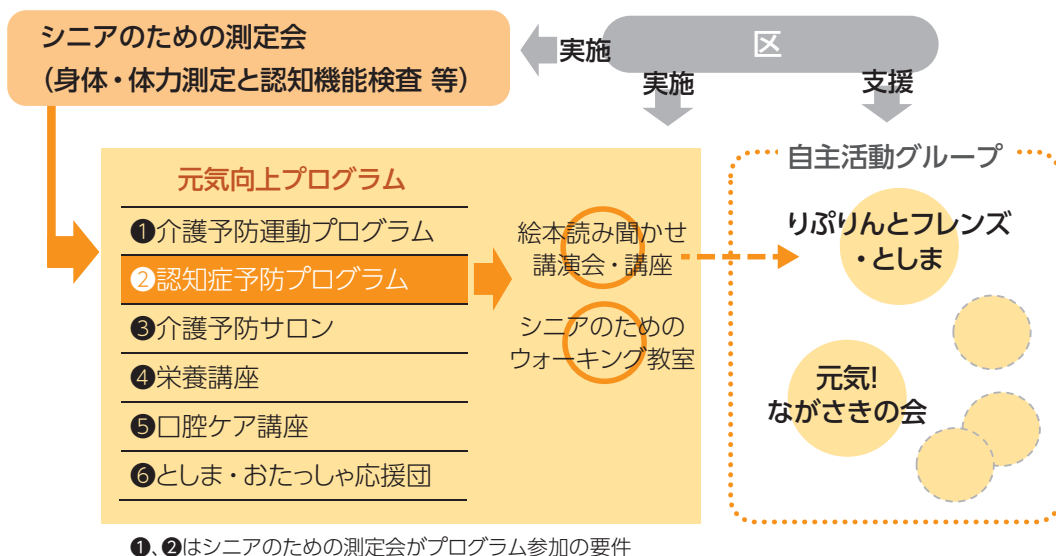
- ・ 65 歳以上の区民を対象にした「シニアのための測定会」を実施、身体・体力測定、認知機能検査を受け、自身の状態を知ること、介護予防に関する自己管理を支援。
- ・ 区で実施のプログラムから自主活動へと発展したグループ等への活動支援。  
（「りぷりんとフレンズ・としま（絵本読み聞かせ）」、「元気！ながさきの会」の活動）

豊島区では、身体・体力測定、認知機能を検査する「シニアのための測定会」を起点に、『介護予防運動プログラム』、『認知症予防プログラム』、『介護予防サロン』、『栄養講座』、『口腔ケア講座』、『としま・おたっしゃ応援団』の 6 つの「元気向上プログラム」を提供し、介護予防に関する自己管理を支援している。

認知症予防プログラムは、「シニアのための測定会」

の後に申込することができ、①絵本読み聞かせ講演会・講座、②シニアのためのウォーキング教室の 2 メニューで構成されている。

認知症予防に取り組む自主グループには、年間延べ 240 回を超える絵本読み聞かせ等の活動を行う「りぷりんとフレンズ・としま」や、様々なグループ活動を通して、認知症予防と街づくりをすすめる「元気！ながさきの会」等がある。





## 【具体的内容①】シニアのための測定会

区の介護予防運動プログラム・認知症予防プログラムの入り口として、身体・体力測定、認知機能検査等を受け、自身の状態を知るための「シニアのための測定会」を実施している。

測定会は、区内を3つのエリア（東部・中央・西部）に分け、年間4期、計9会場で実施する。各会場の定員は70名（平成28年度）となっている。

なお、「介護予防運動プログラム」と「認知症予防プログラム」に参加を希望する場合は、この測定会から参加することになっており、参加者自身の活動への意欲・意識の向上につなげることや、終了後には活動による変化を知ることができる仕組みになっている。

### 測定内容

「シニアのための測定会」では、全体で約90分の間に、次の4つの内容で実施される。

簡単な測定結果は当日会場で返却され、認知機能

検査は結果が出るまで時間を要するため、後日郵送にて結果返却される。

|        |                             |
|--------|-----------------------------|
| 身体測定   | 血圧、身長、インボディ（体重・体脂肪量・筋肉量を測定） |
| 体力測定   | 握力、開眼片足立ち、5m歩行速度            |
| 認知機能検査 | もの忘れについての検査                 |
| 生活問診   | 日常活動についての各種アンケート            |

### 「元気向上プログラム」

①と②は測定会後に、参加申込することができる教室・講座とその簡単な内容は以下の通りである。

認知症予防の取組もこの1つ（②認知症予防プログラム）として提供される。

| 教室・講座         |                 | 内容                                        |
|---------------|-----------------|-------------------------------------------|
| ①介護予防運動プログラム  | 高齢者マシントレーニング    | 高齢者用マシンで筋力・筋持久力・柔軟性を高め、日常生活の活動範囲を広げる      |
|               | 高齢者水中トレーニング     | プールでの水中歩行等で、関節への負担を軽減した運動を行う              |
|               | アップ教室           | 簡単な用具を使って、足腰の筋力アップを目指す                    |
| ②認知症予防プログラム   | シニアのためのウォーキング教室 | ウォーキングが頭と身体に与える効果について学ぶ。身体に優しいウォーキング方法を実践 |
|               | 絵本読み聞かせ講演会・講座   | 絵本読み聞かせの講演会、および、認知機能を維持・改善する絵本読み聞かせ法を学ぶ   |
| ③介護予防サロン      |                 | ゆったりとした運動やレクリエーションを楽しむ                    |
| ④栄養講座         |                 | 管理栄養士による食生活改善の具体的実践の講座                    |
| ⑤口腔ケア講座       |                 | 歯科衛生士による口周りの体操や口腔ケアの講座                    |
| ⑥としま・おたっしゃ応援団 |                 | 応援団による簡単な体力測定・介護予防ミニ講座                    |





## 【具体的内容②】絵本読み聞かせ講演会・講座

シニアの絵本読み聞かせプログラムは、地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所が推進している、生涯学習型の認知機能低下抑制プログラムであり、修了後には世代間交流の実践をととしたシニアの健康増進と社会参加・地域貢献を目指すも

のである。

健康増進や認知症予防などの介護予防施策として馴染みやすい（参加動機になりやすい）メニューであると同時に、継続的な生涯学習や社会参加にもつながる特徴を持っている。

### 講演会

区では、絵本読み聞かせについての講演会を年に1回、無料で開催している（定員50名）。

具体的な講座の前に、全体像や絵本読み聞かせによる効果、講座を受けた後の活動などを実際に聞く

ことで、講座申込を検討できる機会となっている。

講演会終了後には、「シニアのための測定会」への案内をしている。定員が限られている講座への参加は、講演会と測定会の参加者を優先している。

### 講座の主な内容

講演会に続いて（シニアのための測定会後の申込を経て）、絵本読み聞かせ講座（1回2時間、週1回、定員20名）が提供されている。

講座の主な内容は、以下の通りである。

自分のためではなく、あくまで、読み聞かせをすることを前提に、「どう選ぶか」、「何が必要か」、「個人やグループでの発表・振り返り」等、受講後の活動のための実践的なトレーニングを行う内容となっている。

講座修了後は、自主グループに参加するなど、継続的な活動に結びつけていくことになる。

講座は、絵本の読み聞かせを実際に行えるようにする“きっかけ”、“練習”の場であり、実際の読み聞かせの活動を通して、認知機能の向上や生涯学習としての学び、子どもたちとの世代間交流、社会参加等、多面的な生きがいがいづくりにつながっている。

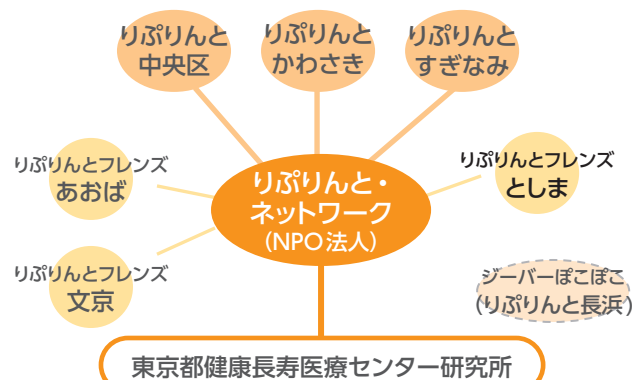
#### 絵本読み聞かせ講座の主な内容（12回プログラム）

|     |                               |      |                  |
|-----|-------------------------------|------|------------------|
| 第1回 | ・オリエンテーション<br>・シニアの絵本読み聞かせの意義 | 第7回  | ・読み聞かせの個人発表会①    |
| 第2回 | ・子どもの今を知る                     | 第8回  | ・読み聞かせの個人発表会②    |
| 第3回 | ・絵本の世界を理解する                   | 第9回  | ・グループ活動の意義と実践    |
| 第4回 | ・思い出の絵本を読む                    | 第10回 | ・グループ発表会の具体的準備   |
| 第5回 | ・読み聞かせに必要な身体づくり               | 第11回 | ・グループ発表会の演出      |
| 第6回 | ・絵本の読み込みと表現                   | 第12回 | ・グループ発表会<br>・修了式 |

## 【連携・協働①】「りぷりんとフレンズ・としま」の活動

「りぷりんとフレンズ・としま」は、平成 23 年、区高齢者福祉課と東京都健康長寿医療センター研究所が共催した「絵本読み聞かせによる認知機能向上講座」に参加し、修了した区民が立ち上げた自主ボランティアグループである。

平成 27 年 4 月、NPO 法人りぷりんとネットワークに所属、豊島区を拠点に読み聞かせを通して、世代間交流や子育て支援など老若男女が暮らしやすいコミュニティづくりに役立つ活動を目指している。



※全体図 (NPO 法人りぷりんとネットワーク「ご案内」より) 作成

東京都  
豊島区

### 活動の概要

「りぷりんとフレンズ・としま」は、現在、会員は、立ち上げの 1 期生から 10 期生までを含めて 62 名となっており、りぷりんとネットワークや区との連携や全体運営を円滑に行うため、月 1 回の定例会、年 2 回の活動場所責任者会議、年 1 回の総会の他、技術習得・向上のために月 1 回の勉強会を実施し、自主グループとして独立した活動を行っている。

形式的には会員全員が NPO 法人りぷりんとネットワークに団体会員として加入しているが、「りぷりんとフレンズ・としま」として、会員や相手方との調整を行いながら、区内の保育園、小学校、放課後子ども教室、区民ひろば、高齢者施設など 22 か所で、読み聞かせ活動を行っている。

平成 27 年度の活動状況は、活動回数が 244 回、1 か所につき月 1 回ペースで実施、1 回あたり約 5 人の会員で対応している。絵本は約 1,400 冊にのぼり、対象（聞いた人）は計 4,748 人となっている。

また、区が開催する「介護予防大作戦」等のイベント等の際にも読み聞かせ活動を行うなど、区と継続的な連携・協力関係にもある。

具体的な絵本読み聞かせの活動は、活動場所ごとのグループで、①本を選ぶ（聞かせる相手方、作者、時間などによって図書館等で読む本を選定）、②当日のプログラムを作る、③場所の確保、④リハーサルを行う、⑤開催後の振り返りを行う（次回のための工夫などを話し合い）、⑥活動ノートに記載する（他のグループとの情報交換）という流れになる。

### 活動実績（平成 27 年度）

|       |                                            |
|-------|--------------------------------------------|
| 活動場所  | 22 か所                                      |
| 活動回数  | 244 回<br>◎ 1 か所 月 1 回ペース<br>◎ 1 回 約 5 人で対応 |
| 延対象者数 | 4,748 人                                    |
| 絵本冊数  | 1,396 冊                                    |



▲絵本読み聞かせ  
(絵が主役のためユニフォームは黒)



▲りぷりんとフレンズ・としま



## 【連携・協働②】「元気！ながさきの会」の活動

### 活動の概要

「元気！ながさきの会」は、まず、平成12年に東京都老人総合研究所（現：東京都健康長寿医療センター研究所）の事業として、脳機能検査・体力測定と1年間の様々なプログラムの実施という研究協力を経て、翌13年に発足した。その後、区との協働事業として5年間、さらに共催事業として、豊島区長崎地区を対象としたプロジェクト『認知症にならない健康な街づくり事業』の中で、認知症予防を実践し、現在に至っている。

加齢と共に衰えるエピソード機能、注意分割機能、計画機能をグループ活動で鍛え、認知症予防を図る区民による活動である。

会員は現在約200名に拡大し、いきいきと活動するだけでなく、小学校への奉仕、健康セミナー、パソコン講座等を通して地域シニアのための貢献事業へと発展している。地域の中で会の存在は充分認知され、地域に密着した認知症予防体制で今後さらに自主性を発揮するよう会員全員が努めている。



▲元気！ながさきの会 公式 HP

### 元気ながさきの会

（協力、指導、支援、助言）  
顧問、ファシリテーター、医療機関等

#### 運営委員会

- 最高決定機関（月1回開催）
- 各活動グループから委員選出

#### ◎運営事業

- ・広報（広報誌、HP）
- ・健康セミナー
- ・シニアパソコン講座
- ・チャリティコンサート

#### ◎財政面運営

- ・会費、助成金、寄付金
- ・自助努力

#### ◎会員構成

- ・正会員
- ・賛助会員、特別会員

#### ◎行事

- ・総会
- ・交流発表会
- ・自助努力

#### 各グループ（自主活動）

##### 余暇活動グループ

- パソコン
- 料理
- 男の料理
- 園芸
- 旅行
- 囲碁
- 朗読
- 折り紙
- ミュージックレク



##### 運動機能グループ

- 太極拳
- フィットネス
- グラウンドゴルフ



## 会・グループ運営のための ヒト・モノ・カネ

「元気！ながさきの会」は、区や研究機関との協働事業・共催事業としてスタートした経緯はあるが、自主グループとしての自主運営を基本としており、会内のグループ活動の充実と同時に、会員規模に応じた相応の運営について運営委員会を中心に検討されている。

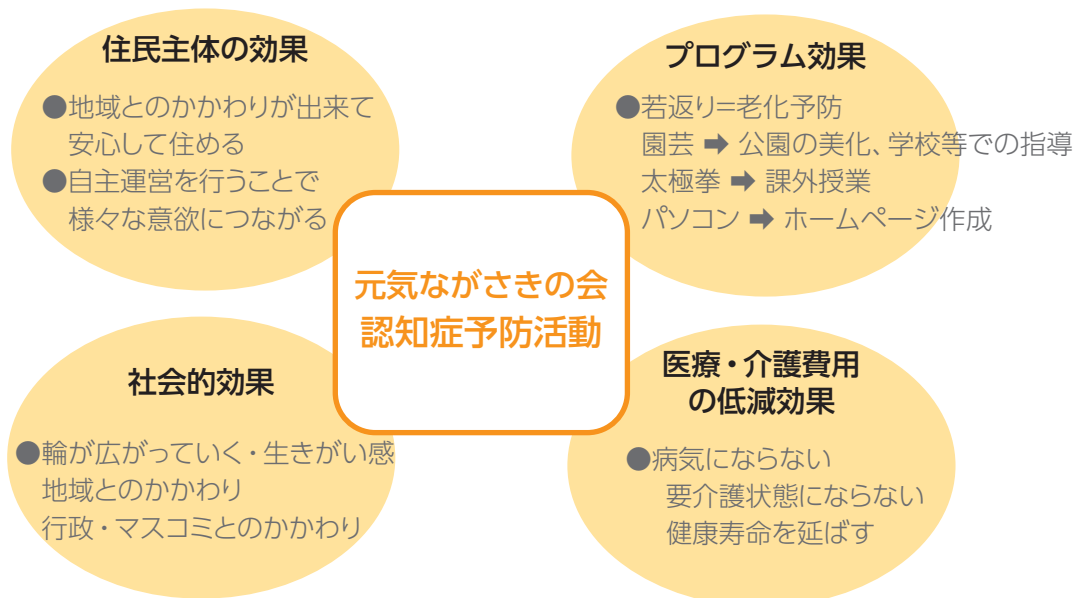
運営に必要な『ヒト・モノ・カネ』の要素別にどのように地域の資源を活用するかについて、「元気！ながさきの会」の運営委員会では以下のように整理している。会の継続性、行政との関係性の観点からは、支援関係から、協働・連携の関係になるタイミングや基本の枠組みの考え方がポイントになる、としている。

|              |                                                                                                                                                   |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ヒト<br>(人的資源) | <ul style="list-style-type: none"> <li>●人材発掘：グループ交流会、クチコミ</li> <li>●人脈：「第1の人生」での経験、交流関係</li> <li>●街のネットワーク：近隣のつながり（タバコ屋、床屋、酒屋等）、かかりつけ医</li> </ul> |
| モノ<br>(物的資源) | <ul style="list-style-type: none"> <li>●活動場所の確保：公的機関等のスペースを利用</li> <li>●事務所の確保：医院（産婦人科）の協力</li> </ul>                                             |
| カネ<br>(財政)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●助成金：社会福祉協議会、豊島区区民活動支援事業補助金</li> <li>●賛助会員：医師会等</li> <li>●自助努力：フリーマーケット、インターネットオークション等</li> </ul>          |

## 【効果・変化】活動を通じての効果（「元気！ながさきの会」より）

「元気！ながさきの会」の認知症予防活動によって、どのような効果があったのか、について、脳機能・運動機能の向上にとどまらず、会員メンバーおよび地域社会に対して多面的な効果が得られた、と整理している。

会の理念（楽しく脳と身体を鍛え、地域に貢献する）と目標（いきいきとしたシニアライフの実践）に照らせば、機能向上の二次的効果こそが、“本来の”活動の成果とも考えられる。





# 市民と協働ですすめる介護予防と生きがいづくり ～うらやす市民大学と浦安介護予防アカデミア～

千葉県  
浦安市



## ● 基本情報と特徴 ●

- 人口：165,411 人
- 高齢化率：16.1%（平成 28 年 4 月 1 日現在）
- ・住民が介護予防推進の担い手として関わることで、自らの介護予防、いきがいづくりにつながっている。
- ・リーダー養成や協働事業を通じて、市民による自発的な活動を後押し、市民と市が二人三脚で展開している。
- ・市民も参加する定期的なネットワーク会議で、地域の情報や課題を共有し、具体的な解決策を検討している。
- ・概ねの事業予算 年間 約 400 万円

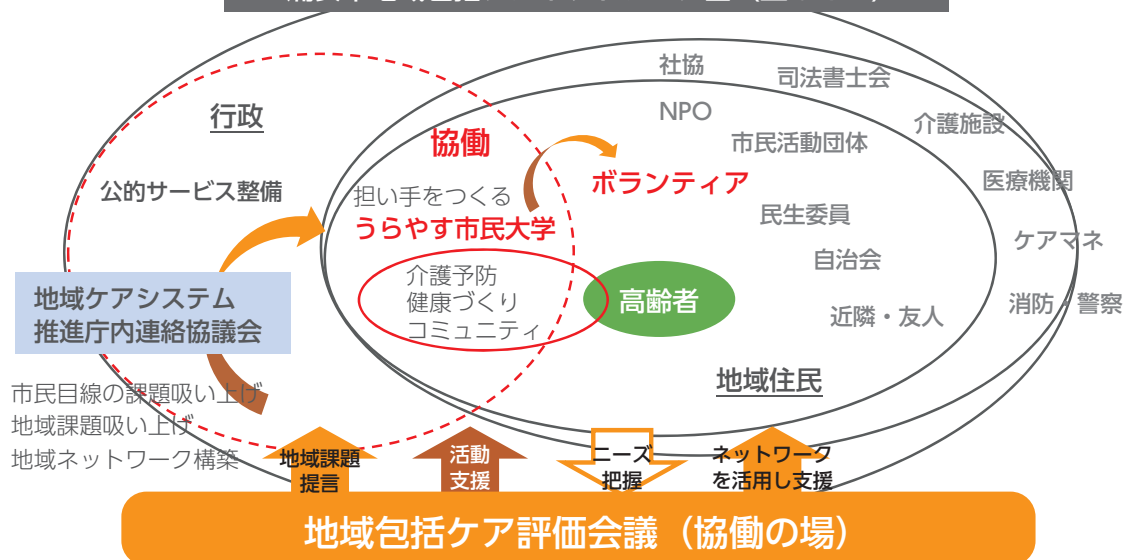
浦安市は、今後の高齢者数の伸びが全国有数という見通しの中、介護予防の取り組みを地域に展開するにあたり、地域包括支援センターだけで行うには体制的にも困難という課題があった。

しかし、「若いまちだからこそ、市民と協働して介護予防に力を入れよう」という方針のもと、何が課題か、何から取り組めばよいのかという点についての関係者間の認識共有を行うところから始められた。

市民と行政の協働による浦安市地域包括ケアネットワークの拡大・重層化を進め、介護予防リーダー養成、うらやす市民大学、浦安市協働提案事業、養成された介護予防リーダーが立ち上げた「浦安介護予防アカデミア」等の活動が展開されている。

また、活動の担い手となる市民や行政も参加する地域包括ケア評価会議が、課題提起、ニーズ把握、活動支援等の循環によって、全体を支えられている。

浦安市地域包括ケアネットワーク図（主なもの）



## 【具体的内容①】介護予防リーダー養成と「うらやす市民大学」

介護予防の普及啓発のためには、元気な高齢者が身近な地域で実践できる環境を整えること、市民と一体になった介護予防の展開、市民が介護予防を担える仕組みづくりが必要であると考え、平成 21 年

度より「介護予防リーダー養成講座」を開講、平成 22 年度からは、「うらやす市民大学」の講座の一環として実施している。（平成 21 年より 5 年間、東京都健康長寿医療センターに講座を委託）

### うらやす市民大学

平成 21 年に市長公室付けで開校し、協働の担い手としての学びの場となっている。浦安市型の新しい公共を創造し、ともに考え、ともに行動する協働社会を推進するための拠点とされている。

平成 18 年、市民の意見・提案を生々の声で聞きたいという市長の発案で「市民会議」が発足した。100 名の市民公募に対し 206 名が参加と多くの関心を集めた。市民と学識者・市職員が一緒になって徹底討論をした結果、行政がすべてを行う時代から住民参加で事にあたる「市民協働」「地域協働」の時代の流れのもと開講に至る。

うらやす市民大学の学習は、その成果が確実に地域に活かされることを重視し、受講生と講師との対話型授業（ワークショップ形式など）を中心に進め、講師が受講生に知識を教えるだけでなく、一緒に考え、学びあう双方向型の学習形態を構成している。



|      |                                                                                          |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 学生数  | 310 名（男性：215 名、女性：95 名）※                                                                 |
| 平均年齢 | 67.77 歳                                                                                  |
| 講座数  | 17 講座（環境、福祉防災、学校等）                                                                       |
| 特色   | ①有料制、1 授業あたり、500 円<br>②学内に学生会設立。市民と市が協働し大学運営<br>講座内容も学生会の意見を反映<br>③講座修了後学生同士で各種市民活動団体を設置 |

※学生数は平成 27 年 7 月現在

千葉県  
浦安市

### うらやす介護予防リーダー養成講座の内容（H28 年度うらやす市民大学）

介護予防の担い手を養成するとしてスタートした「介護予防リーダー養成講座」は、“協働”をコンセプト

としたうらやす市民大学に引き継がれ、現在に至っている。講座の主な内容は以下の通りとなっている。

- 介護予防とは**：介護予防について学習し、介護予防リーダー養成の重要性を考える
- 介護予防を目指した「まちづくり」とは**：介護予防を視点とした「まちづくり」を進めるための方法、介護予防リーダーの役割を探る
- 浦安市が進める介護予防／浦安介護予防アカデミアの活動**：高齢期を豊かに過ごすための地域づくりを進めるために、地域包括支援センターの機能を伝え、浦安介護予防アカデミアの実際について聞き、自らの介護予防活動につなげる。
- 介護・寝たきりを予防するための骨格筋老化の基礎知識**
- 介護・寝たきりを予防するための運動プログラム**
- 高齢期の健康と生活**

- （演習）介護予防を目指した地域調査の計画立案**：自らが介護予防リーダーとして活動するために、地域調査を通じて地域に潜在している健康課題や活動方法を考える。
- 低栄養予防と口腔機能向上**
- （演習）ドクターズレストランのフレンチシェフに習う介護予防をテーマにした低栄養改善メニュー**
- （演習）地域調査・または介護予防関連施設への見学**：介護予防を目指した市内の地域調査の実施、介護予防に関する施設や介護予防グループへの見学・体験・情報交換。
- （演習）介護予防活動に関するレポートの作成**：収集した情報や抽出した介護予防に関する課題についてグループ学習を通してレポートを作成。
- （演習）レポート発表会**

## 介護予防リーダーへの期待

講座を修了した「介護予防リーダー」には、自らの介護予防の実践・活動に加えて、以下のような市や社会への参加、協力が期待されている。

- 自らの介護予防、認知症予防を実践できる社会・地域づくり
- 地域の身近な場所での活動の展開
- 周りの方へ実体験を伝える
- 市民目線での介護予防普及啓発を展開
- 賛同するグループが緩やかにつながるネットワークを構築する
- 介護予防教室の参加者の卒後受け皿の拡大

## 介護予防リーダー養成講座修了生の活躍

修了生は、受講によって得られた情報や仲間、市民大学や市との関係を活かしながら、様々な活動を行っている。

後述する「浦安介護予防アカデミア」をはじめ、アカデミア民謡会、うらやす市民大学高齢者問題研究会、Qの会、健康を考える会、支部社協活動、NPO キラキラ応援隊、U & Iサロン、美浜 16 サロン、はーとなーサロン、介護相談員、シニアいきいきサロン、じいじいクッキングなど、様々な活動、団体、会において、介護予防の担い手として活躍している。



▲ NPO キラキラ応援隊：  
高齢者の在宅療養を担う家族を支援



▲シニアいきいきサロン：  
趣味や運動のシニアのためのサロン活動の運営



▲じいじいクッキング：  
男性高齢者のための調理実習・仲間づくりの運営





## 【具体的内容②】 浦安介護予防アカデミア

平成 21 年、介護予防リーダー養成講座の一期生が、浦安市に住む高齢者のために役立ちたいとの思いで立ち上げ、現在、会員 140 名にのぼっている。

浦安市がすすめる介護予防活動の支援に参加・協力することで行政と市民が協働し、浦安市が今よりも健康な高齢者が多く住む街、住みたい街になることを目標とし設立、活動を続けている。

現在は栄養班、口腔班、脳トレ班、ウォーキング班、体操班、談話・傾聴班、総務班の 7 班で活動していて、市民の介護予防を担っている。

市は、「浦安市協働提案事業」（後述）として採択することで、その活動を支援している。設立からの経過、各班の活動内容、実績は以下の通りである。



### 浦安介護予防アカデミアの経過（平成 28 年 4 月現在）

|         |                                                                                                            |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 平成 21 年 | 浦安市介護予防リーダー養成講座卒業生で会を設立する。                                                                                 |
| 平成 22 年 | 浦安市介護予防講演会支援とアカデミアの活動発表、健康フェアで「おたっしゃ 21」健診と体操を担当する。「浦安市協働提案事業」に採択され、6 班での活動をスタートする。                        |
| 平成 23 年 | 浦安市介護予防講演会で、脳トレ・口腔機能向上の発表。6 月より「浦安市協働提案事業」としての活動開始。「アカデミア mini フェア」の開催。アカデミアの市民参加者数延べ 15,000 人を超える。        |
| 平成 24 年 | 「浦安市協働提案事業」に再度採択され 2 年目となる。<br>会員数約 120 人、アカデミア活動への市民参加者数延べ 19,901 人。太極拳班（現在休止中）が加わり、また、広報が総務班に変わり、8 班となる。 |
| 平成 25 年 | 「介護予防推進協働事業業務委託」となり形態を変え、協働事業として 3 年目となる。<br>浦安市の介護予防推進に取り組む。市民参加者数延べ 23,232 人。                            |
| 平成 26 年 | 「介護予防推進協働事業業務委託」の継続、市民参加者数延べ 27,009 人。                                                                     |
| 平成 27 年 | 「介護予防推進協働事業業務委託」の継続、市民参加者数延べ 32,154 人。                                                                     |



## 介護予防アカデミアの活動

浦安介護予防アカデミアは7つの班で構成されている。市民参加の介護予防のメニューとして、「栄養」、「口腔」、「脳トレ」、「ウォーキング」、「体操」、「談話・傾聴」の6班に加え、介護予防担当の地域包括支援センターとの連絡・調整や、事業報告書の作成、広報、会計、対外折衝などを担当する「総務」がある。

話・傾聴」の6班に加え、介護予防担当の地域包括支援センターとの連絡・調整や、事業報告書の作成、広報、会計、対外折衝などを担当する「総務」がある。

| 栄養班                                                                                      | 口腔班                                                                                 | 脳トレ班                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 高齢者の低栄養予防。食事バランスを学びながら楽しく、美味しい教室を目指し、認知症予防や口腔機能向上も図る。                                    | 口腔機能向上及び誤嚥予防教室開催。公民館、自治会、老人会、他班の活動と共に、定期開催と出前講座を実施。「吹き矢」が好評。                        | 頭と身体を使って脳を活性化！認知症の予防や改善と共に参加者同士の交流も図っている。出前講座も実施。                                     |
|         |    |    |
| ウォーキング班                                                                                  | 体操班                                                                                 | 談話・傾聴班                                                                                |
| 介護予防の一環として市内外へウォーキング。参加者の交流を目指すと共に日常生活に取り入れるよう促す。地域でのウォーキングを広めることを目的に地域密着型ウォーキングも開催している。 | 身体機能向上、老年症候群の早期発見、体操への意識の向上と啓発を行う。各所での体操やおたっし健診、講演会を実施。浦安はつつ体操を普及中。                 | 地域包括支援センターと連携を取りながら、お話し相手訪問を行います。交流や仲間作り、外出の機会を提供し、身体と心の健康を目指す。                       |
|       |  |  |

| 総務班                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 会議録・報告書作成、広報発行、会計、対外折衝、イベント企画、スケジュール管理、名簿管理、備品管理、HPの更新などを行う。                        |
|  |



## 浦安介護予防アカデミアの実績

活動実績は、回数、参加延べ人数とも年々増加しており、平成 27 年度の参加延べ人数は、市の高齢者人口を大きく上回るほどになっている。

事業予算は、市の「協働提案事業」、また、「協働委託」として年間 300 万円程度で運営されている（活動経費、チラシ印刷、パソコン代、講師料等）。

### <全体>

| 年度   | 23 年度       | 24 年度    | 25 年度            | 26 年度    | 27 年度    |
|------|-------------|----------|------------------|----------|----------|
| 事業   | 協働事業提案制度で実施 |          | 介護予防推進協働事業の委託で実施 |          |          |
| 活動回数 | 824 回       | 1,080 回  | 1,336 回          | 1,610 回  | 2,148 回  |
| 延べ人数 | 14,566 人    | 19,901 人 | 23,232 人         | 27,009 人 | 32,154 人 |

### <各班（平成 27 年度）>

| 班名      | 参加人数（人） |
|---------|---------|
| 総務班     | 2,586   |
| ウォーキング班 | 2,096   |
| 栄養班     | 2,013   |
| 口腔班     | 3,674   |
| 体操班     | 17,670  |
| 傾聴・談話班  | 513     |
| 脳トレ班    | 3,602   |
| 合計      | 32,154  |

## 市が行ってきたこと・行っていること

浦安介護予防アカデミアの活動支援として、市担当保健師が行ってきたことは、ヒトの養成・育成、モノ（場）の提供・設定、カネ（予算）の確保など、後方支援が中心である。

**意見交換、相談助言：**月 1 回の定例会や班長会議では、活動相談・助言、出前講座の受付・調整、年間計画の進捗把握のための意見交換

**活動環境の整備：**地域包括支援センター（直営）の分室を拠点として提供、公民館など各班の活動場所の確保・予約、広報掲載、活動予算の確保、活動発表・他団体との交流の場「介護予防フェア」の開催なども行っている。

- ◎介護予防リーダーフォローアップ講座
- ◎活動発表の場「介護予防フェア」開催
- ◎合宿 受講生、コーディネーター、職員参加
- ◎意見交換、相談助言  
（事務局会、定例会出席、活動計画進捗把握）
- ◎出前講座受付、調整
- ◎活動環境の整備  
（拠点提供、班活動の会場手配）
- ◎広報協力
- ◎予算確保 など



## 【経過】市民と協働ですすめた取組の経緯

平成 18 年度の介護保険制度改正を受けて、地域包括支援センターの設置等の地域包括ケアシステムの推進にあたり、市政全体の方向性とも共通する「市民との協働」をキーワードとして、介護予防の取組を展開した。

介護予防リーダー養成講座、浦安介護予防アカデミア、うらやす市民大学、地域包括ケア評価会議などの設立・発足の流れは下記のようになっている。

平成 25 年度以降、市民との協働を更に進化・充実させる段階となっている。

|          |                                                                                                                                                                  |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 平成 18 年度 | 介護保険制度改正を受けて、地域包括支援センターを設置<br>◎地域包括支援センターが多様な業務を抱える中で、介護予防の取組を地域に展開するための担い手を必要としていた<br>第 2 期基本計画の策定に向けて、「浦安市民会議」が発足<br>◎市民協働の第一歩<br>◎市民と行政が地域課題と方向性を共有するきっかけとなった |
| 平成 21 年度 | 「介護予防リーダー養成講座」開始、修了生が「浦安介護予防アカデミア」設立<br>「うらやす市民大学」開校                                                                                                             |
| 平成 22 年度 | 「浦安市協働提案事業」開始、浦安介護予防アカデミアが提案した事業を採択<br>「地域包括ケア評価会議」開始                                                                                                            |
| 平成 23 年度 | 浦安介護予防アカデミアと市の協働により、「市民参加型介護予防事業」を実施<br>◎市民協働の具体化<br>◎協働提案事業の実施を通じて、担い手や参加者の幅が広がった                                                                               |
| 平成 24 年度 | 「地域包括ケアシステム推進庁内協議会」を設置                                                                                                                                           |
| 平成 25 年度 | 市が浦安介護予防アカデミアに「介護予防推進協働事業」を委託                                                                                                                                    |

協働の萌芽が  
生まれた時期

H18 ～ 20 年度

協働のための  
基盤整備を  
進めた時期

H21 ～ 24 年度

新たな展開へ  
H25 年度～



## 【連携・協働】まちづくりの担い手たちが事業を提案

平成 21 年度に策定した「浦安市協働のガイドライン」に基づき、地域課題を市民の視点や発想から解決し、市民生活の向上につなげていくことを目指す制度として協働提案事業がスタートした。

提案できる事業は以下の 2 部門である。

### ◎まちづくり活動団体提案部門

：まちづくり活動団体が自由に事業テーマを設定

### ◎行政提案部門

：市が事業テーマを設定

学識経験者や市民代表などで構成される選考委員会で候補事業を選考し、事業費は、1 事業につき 500 万円以内となっている。

### ＜協働提案事業取り組み実績＞

- 市民参加型介護予防事業  
団 体：浦安介護予防アカデミア  
担当課：猫実地域包括支援センター
- 認知症対策三位一体化計画推進事業  
団 体：株式会社舞浜倶楽部  
担当課：高齢者支援課・猫実地域包括支援センター
- 買い物サポート事業
- シニアいきいきサロン事業



## 【効果・変化】協働がもたらした地域の変化

市民と協働で推進する介護予防の様々な活動を通じて、地域に見られた変化は、①参加者が受け手から担い手になり、担い手自身の介護予防、健康づくりにつながっている、②市民ならではのネットワー

クや発想を活かし、地域の身近な場所での活動が増えている、③市民、行政、関係機関の間で、地域課題の共有や取り組みの検討を行う関係が醸成されつつあることである。



### 担当者（行政）から

さまざまな活動は、個々の生きがいや役割づくりとなり、市民目線の自由なアイデアで活動が拡大してきた。参加していた人が“受け手から担い手”となっていき、班によっては、地域のサロン等に一年間の期間限定でかわり、その団体の中でリーダーをつくって、自主化させ、手を放していくということもおこなわれている。さらに、軽度の認知症など参加が難しくなってきた人にも声かけをし、継続参加をサポートしている。

また、浦安市は若い世代が地方から高齢の親をよんで一緒に暮らすというケースが多く、そのような高齢者の参加も多い。地域包括ケアは、行政が行政だけでやることの手詰まりを感じたことから始まっている。丁寧に市民との対話を繰り返し、お互いにできることを確認しながら市民と協働で介護予防をすすめたことで市民と行政の間の信頼が深まった。

高齢者の方々が、第2のライフステージにおいて、これまでの経験を生かし、あるいはこれまでできなかったことにチャレンジできる基盤、能力を地域に生かしてもらえそうな仕組みを地域の高齢者、関係組織の人たちとともに整えることが、地域包括ケアの目指す“高齢になってもその人らしく心豊かに暮らし続けること”につながっていくのではないかと感じている。

### これから取り組む皆様へ

～まず始めてみるために、この事例から得られる示唆～

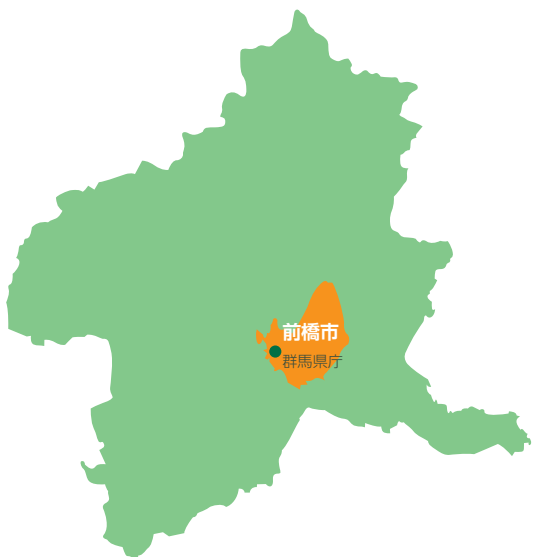
- 市民に対して地域の現状や行政の考えを伝え、率直な意見交換を行う機会をつくりましょう
- 市民と行政の間にアドバイザーを置くなど、話し合いや連携が進みやすくする方法を採り入れましょう
- 人材を育てっぱなしにしないため、養成のねらいと活動イメージをあらかじめ想定しましょう
- 協働提案事業や助成金制度など、介護に限らずまちづくり全体に関わる仕組みも活用しましょう





# ピンシャン！脳活教室

## ～元気に暮らして脳を活性化～



### ● 基本情報と特徴 ●

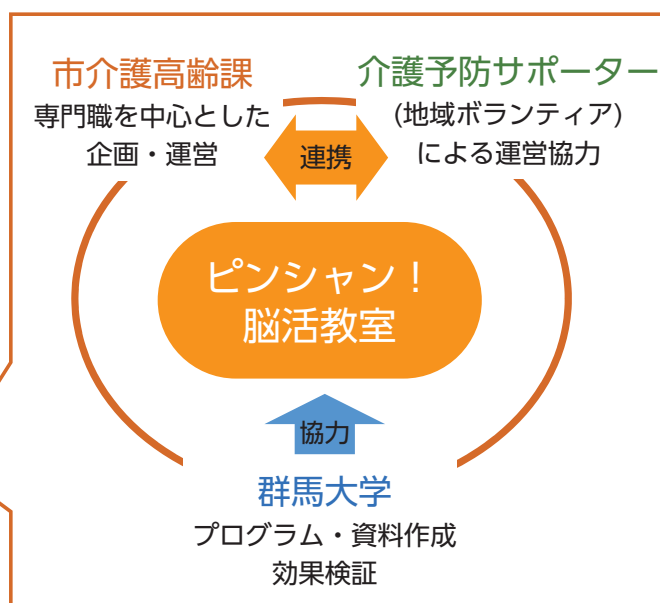
- 人口：338,922 人
- 高齢化率：27.4%（平成 28 年 6 月 30 日現在）
- ・軽度認知障害を含む、市内に住むすべての高齢者が対象。
- ・大学の協力を得て、プログラム作成、効果検証を行うとともに、行政と地域ボランティアが連携して取り組みを継続。
- ・体操やウォーキング、レクリエーションで脳を活性化するプログラムを通して、認知症を予防する生活習慣を身につける。
- ・概ねの事業予算 年間 約 30 万円

「ピンシャン！脳活教室」は、地域の高齢者が、脳を活性化する生活、認知症になりにくい生活を送ることで、住み慣れた地域で、元気に暮らすことを目指して、行政・地域のボランティアが連携しながら運営している。企画・運営は、市介護高齢課介護予防係の作業療法士、保健師等の専門職が担っている。

地域に根差すプログラムとして、研修を受けた「介護予防サポーター」（地域のボランティア）が教室の運営スタッフとして協力している。プログラムや資料作成には、群馬大学の研究者の協力を得て、「ピンシャン！脳活教室」において実施される認知症予防プログラムの効果を科学的に検証している。

### 介護予防事業

|    | 教室名          |
|----|--------------|
| 通所 | からだと脳の若返り講座  |
|    | ひざ・腰らくらく教室   |
|    | 男性のための筋トレ教室  |
|    | 初心者のための楽楽食講座 |
|    | ピンシャン！脳活教室   |
| 訪問 | 我が家でピンシャン！   |



## 【具体的内容】ピンシャン！脳活教室

### 教室の目的と基本姿勢

「ピンシャン！脳活教室」は、介護予防の一次予防・二次予防の混合事業の1つのメニューとして、市の介護予防のキャッチフレーズである“動いて・食べて・磨いて元気！”に、もう一つ『脳の元気』を加え、脳を元気にする生活＝『脳活』に着目した教室とし

て展開する事業である。

教室の目的は、「参加者の教室での時間」だけでなく、地域での日常生活や、教室の運営スタッフなども含めて、次の3つとなっている。

#### 教室の目的

- 参加者が、脳を元気にする秘訣を学び、脳活を習慣化する。
- 閉じこもりがちな方が、地域の方々と交流する機会をつくる。
- スタッフや介護予防サポーターのスキルアップの場にする。

#### 教室運営の基本姿勢

- 参加者・スタッフが楽しめる教室
- 居心地がいい、自分の居場所がある教室
- 互いに「褒めあう」教室
- それぞれに役割をもつ教室
- 快い会話と笑いのある教室
- また来たい、終わった後も続けたい！と思える教室

### ピンシャン！脳活教室の内容（一日の流れ）

続いて、ピンシャン！脳活教室の具体的な内容について、まず期間は、1コース3ヵ月間（全11回）からなり、週1回、2時間の教室となっている。定員は20～30人、対象者は、介護予防の二次予防事業・一次予防事業対象の方である。担当するスタッフは、市職員（専門職中心）と、市が養成した介護予防サポーター（ボランティア、後述）である。

1日の内容は各回で異なるが、主に「脳活講座」、「脳活レク」、「ピンシャン！元気体操」の組み合わせで実施している。加えて、毎日の課題として、「一行日記」や歩数計による「歩数記録」なども行っている。

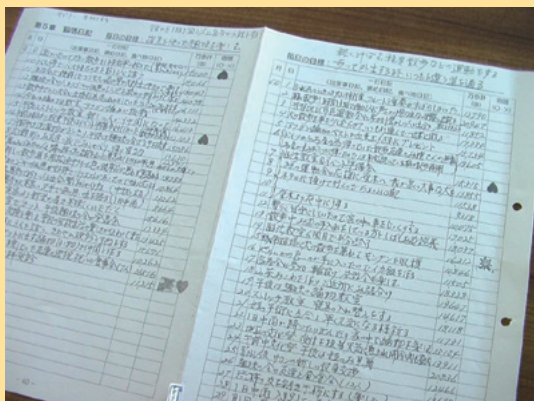
この課題は、教室と教室の合間の期間に各自行うものであるが、次の教室の冒頭にスタッフが確認したり、他の参加者と互いに見せ合ったり、回が進むに連れて、参加者の日常生活のリズムや励みになっている。

#### 脳活教室一日の流れ（時間割）

| 所要時間 | 内 容                           |
|------|-------------------------------|
| 開始前  | 1週間の歩数をグラフにする<br>(→ウォーキングノート) |
| 5分   | (司会者) 本日の予定                   |
| 10分  | 1週間の振り返り・頑張り発表                |
| 30分  | 脳活講座                          |
| 15分  | 脳活レクリエーション                    |
| 10分  | 休憩                            |
| 45分  | ピンシャン！元気体操 ストレッチ              |
| 5分   | (司会者) 来週の予定                   |

## 一行日記

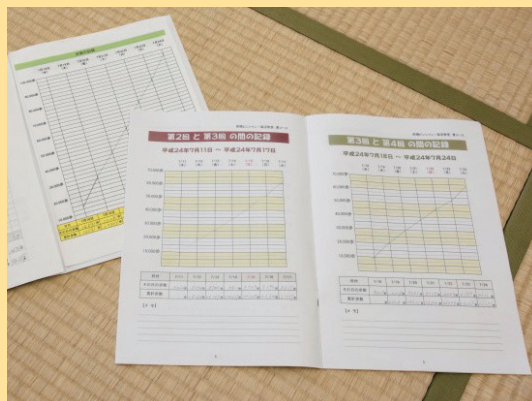
一行日記は、教室と教室の間の課題として、一日の出来事や褒めたこと・褒められたこと、食べたものなど、一日の終わりに一行で振り返る脳活習慣であり、教室の冒頭でグループのなかで発表する。アイスブレイク的な役割にもなっている。



## 歩数の記録

一行日記とともに、課題として、歩数計による毎日の歩数の記録を、教室の開始前の時間でグラフとして作成する。

グラフは、毎週累計の歩数で作成するようになっていて、デコボコのない“必ず”右肩上がりのグラフが作れるよう工夫されている。



## ピンシャン！脳活教室のプログラム（全 11 回）

全 11 回の教室のプログラムは、「脳活講座」と「脳活レクリエーション」に分けて、おおよその予定が組まれている。

グループワーク形式で行う「脳活レクリエーション」は、4～5 人のグループが毎回固定でないこと

もあり、最初の 2 回は無理をせずスタッフが中心となって進行するが、参加者同士が打ち解けはじめる 3 回目あたりからグループ主体で進められるように設定されている。

### 全 11 回のプログラム（例）

|        | 脳活講座                         | 脳活レク（グループワーク） |
|--------|------------------------------|---------------|
| 第 1 回  | 3 ヶ月の目標を決めよう（脳の元気度チェックと体力測定） |               |
| 第 2 回  | ウォーキングのすすめ（ウォーキングノートの書き方）    |               |
| 第 3 回  | 認知症予防について                    | 都道府県カード       |
| 第 4 回  | 指先を使ってものづくり①                 |               |
| 第 5 回  | 食べることを大切にしましょう               | 群馬県すくすくカルタ    |
| 第 6 回  | 転倒予防とストレッチ                   | あいうえおカード      |
| 第 7 回  | 健口づくりで脳力アップ                  | グループ対抗神経衰弱    |
| 第 8 回  | なつかしさを楽しむ                    | 回想穴埋めレク       |
| 第 9 回  | 指先を使ってものづくり②                 |               |
| 第 10 回 | こころの健康と睡眠                    | 部首埋め熟語ゲーム     |
| 第 11 回 | 3 ヶ月の頑張り発表（脳の元気度チェックと体力測定）   |               |

## 脳活レクリエーションの様子

およそ 15 分の脳活レクリエーションでは、何も道具を使わず、または、身近なものを使って、楽しみながらできる遊びやもの作りを行っている。

脳活講座と一体的に行われるものの他、脳活講座の内容と結び付けるなどの工夫もある。

### 群馬県すくすくカルタ

カルタ遊びをしながら食について楽しく学ぶことができます。集中力や判断力、瞬発力を鍛える。



### 紙バンドを使ったかご作り

指先を使った物づくりを通して、楽しみながら脳を心地よく刺激する。



### 手遊び

なぜかできない、頭で分かっているも体が違う動きをしてしまう！できないことを楽しんで、笑いが広がる。



## ピンシャン！元気体操の内容

休憩後の後半 45 分で行われる「ピンシャン！元気体操」は、生活の中で、運動・栄養改善・口腔ケアに取り組み元気になることを目的に市が独自に作成した体操である。覚えやすく、教室以外でも簡単に行えることも“体操を続ける”ための工夫である。

体操は、自主グループによって市内 200 ヶ所以上の会場で実施されている。



### 座って行うストレッチ（♪「夢」）

身体をリラックスさせ、関節の動きや血液循環を良くする準備運動。

### 座って行う筋力強化（♪「牧場の朝」）

立つ・座る・頭上に手を上げるなどの動作に必要な筋肉をうまく使うための運動。

### 立って行う筋力強化（♪四季メドレー）

立ち座りの動作や、速く安定して歩くために使う筋肉を鍛える。

### 足踏み運動（♪「線路は続くよどこまでも」）

前後・左右に大きく重心移動することで転びにくい身体を作る。

### 寝て行うストレッチ（♪「ノクターン」）

使って硬くなった筋肉を伸ばし、疲労の回復を早める。

### お口アップ体操（♪「きらきら星」）

食べものを噛む・飲み込む、しゃべる などに必要な顔面や舌の筋肉を鍛える。唾液腺マッサージで、口の渇きを予防する。



# 【ツール】ピンシャン！脳活ブック

「ピンシャン！脳活教室」の全11回のプログラムや一行日記、歩数記録などの一連のツールは、群馬大学の協力を得て、「ピンシャン！脳活ブック」として1冊にまとめ、参加者に配布されている。

第1章では「認知症とは」として、認知症の基礎的な知識や考え方を、第2章では「認知症の予防」についてイラストを交えて整理されている。

第3章からは、日常生活にも取り入れて実践でき

るヒントについて、運動編、食事編、お口編、遊び編、回想編、休息編で構成されている。教室での「脳活講座」で使うほか、生活で使える情報が載せられている。

また、一行日記の用紙や歩数記録のグラフ台紙なども巻末に編集されていて、教室の3ヶ月間、終了後にもずっと使える冊子となっている。

▼教室参加者全員に配布  
3ヵ月間を通じてずっと使用し、教室終了後も振り返ることができる情報を1冊に。



## ピンシャン！脳活ブック 目次

### 第1章 認知症とは

1. 認知症とは
2. 認知症の症状

### 第2章 認知症を予防しましょう

1. 脳の健康度チェック
2. 認知症の予防
3. 脳活性化リハビリテーション

### 第3章 実践！脳活生活

1. 運動編
2. 食事編
3. お口編
4. 遊び編
5. 回想編
6. 休息編

### 第4章 地域の社会資源を活用しよう

### 第5章 脳活日記

前橋市の介護予防のキャッチフレーズ「動いて・食べて・磨いて元気！」に、『脳を元気にするヒント』をプラスして脳活習慣のガイドブックとして作成

▲認知症やその予防に関するたくさんの情報をイラスト等も交えて分かり易く掲載  
一行日記の用紙や歩数記録の台紙も編集

## 【連携・協働】介護予防サポーターの協力

### 介護予防サポーターの養成と活動

市の人材育成・地域づくりの枠組みで、地域で体操や居場所づくりなどの介護予防の取組を行うことを目的とした高齢者ボランティア＝介護予防サポーターが養成されている。

養成は、「介護予防サポーター養成研修」（初級、中級、上級）を修了後に介護予防サポーターとして登録して、居住地域を中心に活動することになる。

活動は大きく、「市全域を対象とした活動」と「住んでいる地域での活動」に分かれていて、その活動の一つ、介護予防事業への協力・手伝いとして、「ピンシャン！脳活教室」のスタッフとしての協力もある。

研修の流れと具体的な活動は以下の通りに整理される。

#### 介護予防サポーター養成研修の流れとサポーターの活動

##### 初級研修

1回・3時間程度

介護予防の基礎知識を学び、なぜ介護予防が必要なのかを理解する。

##### 中級研修

2回・1回3時間程度

介護予防のより詳しい知識を身につける研修。栄養・運動・口腔・認知症・地域づくりについての講義・実習を行う。

##### 実践(上級)研修

市主催の介護予防事業と地域のサロンや自主グループに参加し、実際の現場の様子を学び、実践力をつける。

#### サポーター登録

| 市全域を対象とした活動                  | 住んでいる地域での活動          |
|------------------------------|----------------------|
| 全体での総会                       | 自主グループやサロンの立ち上げや運営   |
| サポーター養成研修の運営協力               | 地域で「ピンシャン！元気体操」を実施   |
| 「介護予防まつり in まえばし」の企画・準備・運営   | 文化祭・運動会・高齢者教室等での活動発表 |
| 介護予防事業への協力・手伝い（ピンシャン！脳活教室など） | ご近所の高齢者のお手伝い         |



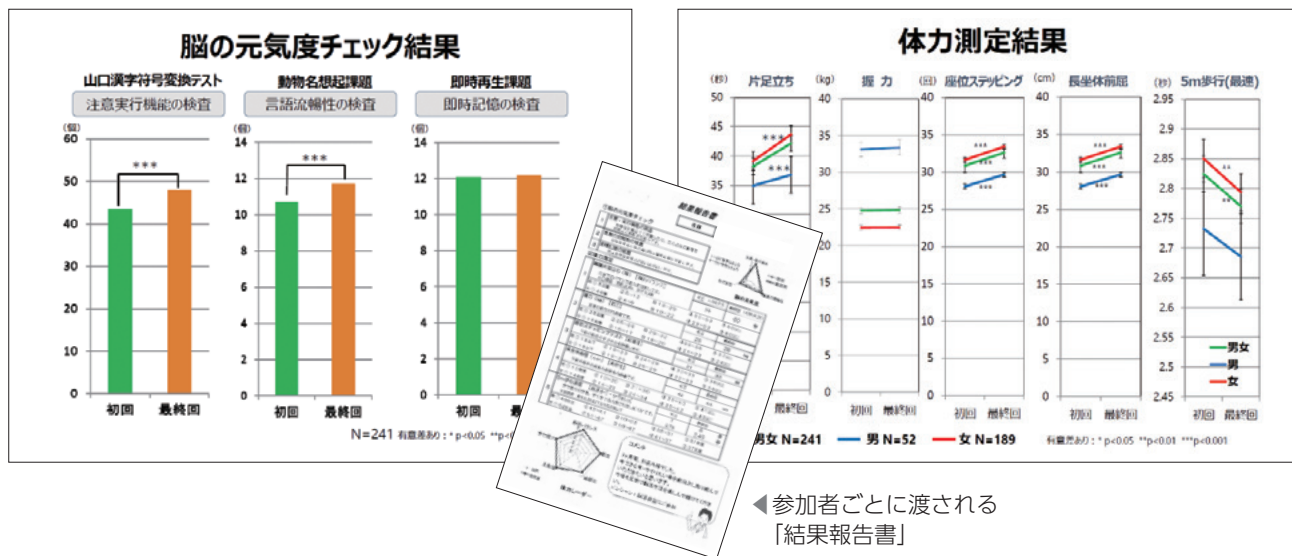
◀介護予防サポーターは、お揃いのTシャツを着て、様々な活動に参加・協力している。

## 脳の元気度チェックと体力測定／参加者アンケート

プログラムの初回と最終回（11回）では、「脳の元気度チェック」と「体力測定」が行われる。

脳の元気度チェックは、①漢字符号変換テスト、②動物名想起課題、③即時再生課題について、体力測定は、①片足立ち、②握力、③座位ステッピング、④長坐体前屈、⑤5m歩行について測定する。

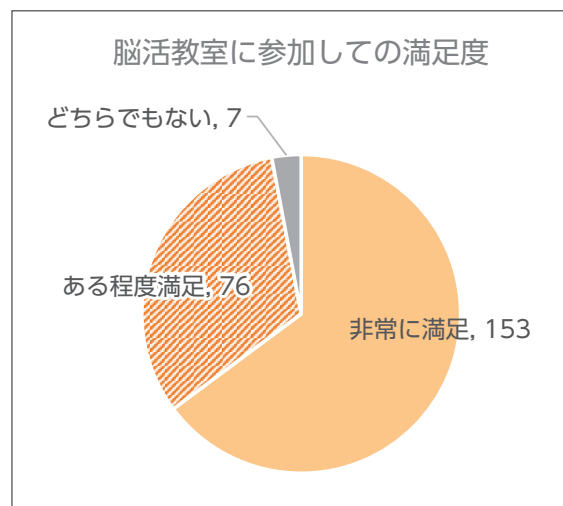
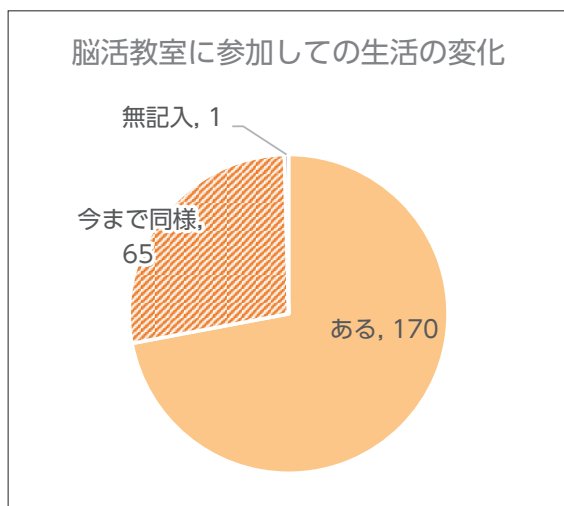
約3ヵ月の変化を見ても、「脳の元気度チェック」、「体力測定」の各項目それぞれ有意に値が改善・伸長等しているポジティブな結果となっている。また、結果は、個人ごとにも「結果報告書」としてフィードバックされ、教室参加の達成感や今後の励みという意味でも効果がある。



## 参加者アンケート結果

また、参加者には簡単なアンケートも実施されていて、「脳活教室に参加しての生活の変化」については、「ある」が約7割を占め、「今まで同様」を含めれば、ほとんど全員が維持以上としていた。

「脳活教室に参加しての満足度」は、2／3が「非常に満足」、「ある程度満足」を含めれば、ほとんどの参加者が教室に満足している結果となった。



### 参加者の声

- ピンシャン体操は体が動く限り、続けたい。
- 公園の外周 2 回ウォーキングと歌詞を覚える同時課題をしている。  
いろいろなことが楽しくなりました。
- ウォーキングが習慣となり 1 日が短く感じ、睡眠が非常に良くなりました。
- ふれあいサロン等、人と接する時間を多く持ちたい。
- 引き続き、歩くことに関心を持ちたい。ウォーキングのためだけの時間はまだとれませんが、生活の中でなるべく車を利用しないよう、買い物、孫の送り迎えも歩きにしています。
- 脳活日記、毎日続けたいと思います。
- 新聞、雑誌などよく読むのですが、字を書く事が少なくなっている。  
辞書を使い正しい字をと思いました。

### 担当者（行政）から

- 参加者の主体性があること  
～講義を受ける教室ではなく、考え発言し行動する教室～
- 継続性があること  
～地域での取り組みにつなげる教室～
- 生活習慣を見直すきっかけ作りになること



## 介護予防の取り組みとまちづくり ～北名古屋市回想法事業「思い出ふれあい事業」～



### ● 基本情報と特徴 ●

人口：84,483 人

高齢化率：23.6%（平成 28 年 4 月 1 日現在）

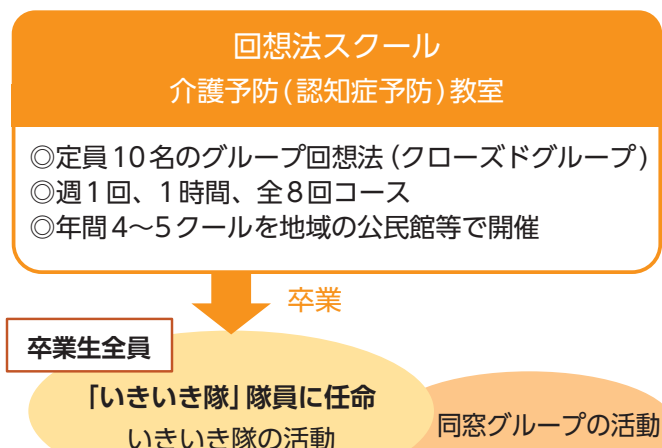
- 国のモデル事業（平成 14 年度）をスタートに高齢者の介護予防と地域づくりをむすびつけ、地域ケアと地域づくりの担い手をつくる「地域回想法」として確立。
- 昭和時代の日常生活用具を展示・保存している「昭和日常博物館（歴史民俗資料館）」、国登録有形文化財「旧加藤家住宅」を活かした取り組み・活動。
- 概ねの事業予算 年間、約 440 万円（回想法事業分）

回想法は、人生を振り返り思い出を楽しみながら語ることで、脳を活性化させ心を元気にする心理的・社会的アプローチである。アメリカの医師ロバート・バトラーによって提唱され（1963）、昔懐かしい生活用具などを用いて、かつて自分が経験したことを楽しみながら皆で語り合うことによって脳を活性化、心を元気にし、対人交流や情緒の活性化、高齢者の QOL（生活の質）向上などに効果があるといわれて

いる。

北名古屋市では、平成 14 年（国のモデル事業）のスタート以来、継続的な取り組みの中で高齢者の介護予防と地域づくりを結びつける「地域回想法」を確立、元気な高齢者をもっと元気にする、回想法を元気な高齢者のための介護予防、認知症予防として実施している。

### 北名古屋市回想法事業－思い出ふれあい事業





## 【具体的内容】回想法スクール：介護予防（認知症予防）教室

北名古屋市回想法事業の核となっているのが、年4～5か所、市内各地（地域の公民館等）で開催される回想法スクールである。概ね65歳以上の方10人程度のグループを作り、専門知識を持つスタッフと1時間ほど語りあいを行う。

回想法スクールは、全8回を1クールとして、各回「遊びの思い出」、「学校の思い出」などのテーマが設定されていて、テーマに沿った思い出話を楽しむ。また、回想を導き出すために昔懐かしい生活用

具等を利用する。

運営は、進行役の「リーダー」が1名、リーダーの補佐役・参加者のサポート役となる「コ・リーダー」が2人、うち1名は、回想法スクールの卒業生が務める。

男性の参加を促すため、男性ばかりの回想法スクール（男性専科）も年に1クール開催されるなど、グループ構成も工夫して行われている。

### 回想法スクールの標準的な内容

1クールを全8回で構成される回想法スクールは週1回、1時間程度として、全回出席し易く設定されている。また、テーマの設定は、グループの構成

や徐々にグループ内が打ち解けてくる過程を踏まえて、共通の入りやすいテーマから、自然と話が膨らむようなテーマまで工夫されている。

| 区分  | テーマ              | 内容                      |
|-----|------------------|-------------------------|
| 第1回 | 自己紹介・会の名前を決めましょう | 自己紹介・ふるさとの話<br>会の名前を決める |
| 第2回 | 遊びの思い出           | お手玉・めんこなどの話             |
| 第3回 | 小学校の思い出          | お弁当・やんちゃな頃の話            |
| 第4回 | おやつの思い出          | 物のない頃のおやつの話             |
| 第5回 | お手伝いの思い出         | 子守・水くみななどの話             |
| 第6回 | 仕事の思い出           | 初給料・おしゃれ 他              |
| 第7回 | 皆さんでテーマを決めましょう   | メンバーでお話を楽しみます           |
| 第8回 | スクールを振り返って       | 思い出色紙作り                 |

スクールは、回想法センター（国登録有形文化財「旧加藤家住宅」内）でも実施されており、木造校舎の教室を模した回想を促すような空間や物に囲まれた中で行われる。（「回想法センター」については54ページ）

### 回想法スクール3つの約束

- ◇スクールで出た話はよそでは話さない
- ◇思い出話を否定しない
- ◇無理に話させない



▲▶回想法センターの様子



## 地域回想法（グループ回想法）

### ①グループ回想法

- グループは、参加者 10 名、リーダー 1 名、コ・リーダー 2 ～ 3 名で構成されます。
- 頻度は、週 1 回 1 時間を、8 回継続します。
- メンバーが円形に座り、参加者には、テーマに沿って懐かしい話や思い出を話していた  
だき、スタッフは傾聴するのが基本です。
- 回想を促すために、様々な“モノ”（生活用具、音、香、味 など）を利用します。

### ②準備すること

- 何を目的として回想法を実施するかを話しておく。（健康増進・レクリエーション・仲間づくり等）
- 参加者には（場合によっては家族にも）事前に会の説明をし、同意を得ておく。
- 参加者の状況を事前調査で把握し、配慮が必要な方等を確認しておく。
- 招待状や参加簿などの準備をしておく。

### ③グループ回想法の進め方

1. 事前 インフォームド Consent・動機付け（招待状・参加簿）
2. 初回 オリエンテーション（回想法の説明と同意）・自己紹介
3. 各回 【導入】…挨拶、会の説明、テーマの紹介  
【進行】…テーマについて参加者に説明をし、参加者の回想を促します。  
【展開】…参加者の話を傾聴し、参加者同士の相互交流を促します。  
必要に応じて軌道修正します。  
【まとめ】…感想を聞き、次の案内をします。
4. 最終回 これまでの振り返り（感想、思い出の色紙作成）、新しい活動への展開など

### ④リーダー、コ・リーダーの役割

#### リーダーの役割

- 参加者全体と時間を見ながら、会を進行します。
- 展開から取り残されていたり、発言の少ない参加者に、発言を促します。
- グループ内で話題が分散してしまったら、それぞれの話をまとめたり、グループ全体に呼びかけ、ひとつの話題を共有できるようにします。

#### コ・リーダーの役割

- リーダーの補佐役として、参加者全体を見ながら、リーダーの動きにも気を配り、進行をサポートします。
- 個々の参加者の小さな反応を拾って対応したり、近くに座っている参加者の発言を集団全体やリーダーに伝えたりします。
- 個々の参加者が、グループ全体の進行から外れてしまった場合には、間合いを見て、自然にグループの進行にもどれるように対応します。
- 聴覚、視覚あるいは歩行などに障害のある方へのサポートをします。

#### 良い聞き手とは

- 傾聴・アイコンタクト・うなずき・言葉の繰り返しなどが、自然にできる。
- 自分が知っていることを話してしまうのではなく、聴き役になれる。
- 参加者の発言を否定したり、非難したりしないで聴ける。
- 参加者の気持ちを尊重し、無理に話を聴き出さない。
- 語り始めるのに時間を要するときや、沈黙の意味を考え、見守ることができる。
- 「教えてください」という姿勢で耳を傾ける。
- 聴いた話は話し手と聴き手の秘密とし、承諾なしに第三者に話さない。（守秘）
- 聴き手に、時間やゆとりがある時に行うほうがよいでしょう。
- 昔の思い出は時とともに薄れていくものです。話し手は、話す内容が曖昧になったり、うまく伝えられないことがあります。聴き手は、曖昧なことを指摘して自覚させるよりも、思い出をたどることが楽しいと感じてもらえるように接しましょう。

北名古屋 HP より <http://www.city.kitanagoya.lg.jp/fukushi/3000071.php>

## 回想法スクール卒業生の会「いきいき隊」

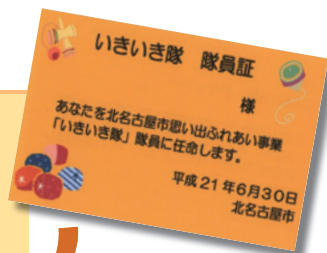
回想法スクール終了後の仕組みとして、修了者（卒業生）に、そのクルールのメンバーでグループを作り、自主的にやりたい活動を続けてもらう「いきいき隊」がある。

修了者全員が「いきいき隊」隊員に任命され、隊員証も交付される。

「いきいき隊」は、回想法を介護予防や認知症予防につなげるには“継続”が重要との考えのもと、平

成 14 年度から始まり、平成 15 年度には組織化されている。

スクール卒業生は同窓グループごとに名前を付け、卒業後も継続した自主活動で交流を続けている。また、グループ間（いきいき隊全体で）の交流活動や、小学校等に出向いての伝承教室、回想法センターでの案内など、「とき」、「ひと」、「地域」をつなぐ、として活動は様々な方向に広がっている。



（隊員証の裏面に書かれている）

### いきいき隊のモットー

わたしたち「いきいき隊」は、むかしと今をつなぎ、人と人をつなぎ、地域の輪を広げ、健やかでいきいきとしたまちづくりを推進します。

## 「いきいき隊」の活動

| 活動               | 主な内容                                    | H26 年度 | H27 年度 |
|------------------|-----------------------------------------|--------|--------|
| 生涯学習<br>ボランティア活動 | 市生涯学習課イベントへのボランティア（親子ふれあい学習、ゆかた着付け教室 等） | 1 回    | 1 回    |
| 地域交流活動           | 季節のイベントを通じた地域住民との交流（ミニコンサート、サンサンまつり 等）  | 10 回   | 10 回   |
| 異世代交流活動          | 児童館児童クラブ、専門・大学生等との交流                    | 38 回   | 42 回   |
| 見学者案内            | 回想法センターの県内外見学者の案内                       | 113 団体 | 59 団体  |
| セッション体験・講演       | 視察の際の回想法体験や講演の協力                        | 55 回   | 44 回   |
| その他の<br>社会貢献活動   | 取材対応、回想法紹介ビデオ制作の協力（テレビ、新聞 等）            | 10 回   | 12 回   |

### <いきいき隊 同窓グループ名（H24 ～抜粋）>

平成 14 年度以降、60 グループ、延 565 人の修了者（\*は男性専科）

| 年度     | グループ数 | 同窓グループ名                               |
|--------|-------|---------------------------------------|
| H24 年度 | 6     | キルトの会、なみの会、クラブ「男会」*、忘れな草の会、楽語会、きさらぎの会 |
| H25 年度 | 5     | 秋桜、デコイチ*、おはよう会、てんとう虫、さくらの会            |
| H26 年度 | 4     | ゆうゆう会、遊ぼう会*、ふるさとの会、15（いちご）会           |
| H27 年度 | 4     | 一歩の会 27、想い出の会*、寿限無の会、ひよどりの会           |



## 「いきいき隊」の2つの広がり

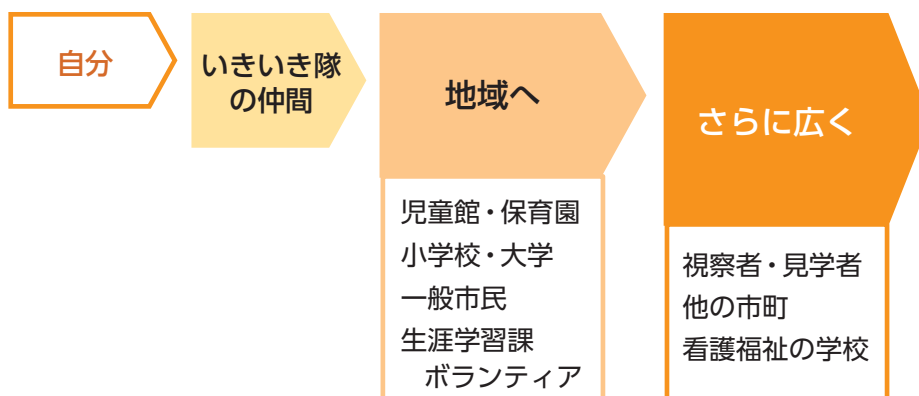
「いきいき隊」の活動には2つの広がりがある。

まずは、対象の広がりであり、スクールに通うことで、①自分から「いきいき隊」の仲間へ、という広がりである。次に、「いきいき隊」としての活動が、②仲間から地域への広がりにつながる。そして、地域での活動が、市外、県外からの視察者・見学者の受入れなど、③地域からさらに広いつながりに拡大していった。

また、もう一つの広がり、役割の広がりである。

対象の広がりに伴って、①同世代・異世代との交流から社会教育や地域回想法の普及啓発へ、地域回想法の中で「いきいき隊」が担う役割が広がってきている。さらに、「いきいき隊」を対象とした回想法リーダー研修を経てスクールのコ・リーダーを担当、高齢者サロンの開催など、②地域回想法の協力者の役割から互助（ケア）を担う役割へと主体的な活動に展開されている。

### <対象の広がり>



### <役割の広がり>

同世代・異世代  
との交流

社会教育  
地域回想法の普及啓発

互助（ケア）

| 年度                         |                               | 役割等                                 |
|----------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| 平成 20 年度                   | 案内係の発足                        | ◎視察・見学者へのレクチャー<br>◎セッション体験実施        |
| 平成 22 年度<br>23 年度<br>26 年度 | 回想法リーダー<br>研修の実施<br>(いきいき隊対象) | ◎回想法スクールのコ・リーダー担当<br>◎体験セッションのスキル向上 |
| 平成 28 年度                   |                               | 高齢者サロンの開催<br>(平成 27 年度試行)           |



▲地域交流・まちづくり



▲世代間交流・伝承教室



▲地域回想法の普及活動



## 【経過】事業の歩みと継続・発展のための仕掛け

平成14年度、国のモデル事業として回想法による介護予防効果の検証を行って以来、「回想法＝認知症」のイメージ払拭、「療法ではない回想法」の提案といった後方支援から、卒業生「いきいき隊」の役割づくりや回想法リーダー養成研修の導入などの体制整備、重要な地域資源である「北名古屋歴史民俗資料館（昭和日常博物館）」や他の部署とも連携し

ながら、地域回想法の定着・拡大・発展のための仕掛けが続けられている。また、県内外からの視察への対応や出前・出張講座など、市の事業の枠を超えて普及活動も行われ、それが「いきいき隊」のやりがいや励みとなり、地域住民へも還元される好循環となっている。

| 年度         | 部署  | 事業内容                                                                                           |
|------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2002 (H14) | 福祉  | 国のモデル事業として介護予防効果の検証                                                                            |
| 2003 (H15) | 福祉  | <b>「回想法＝認知症」のイメージ払拭と参加者の組織化</b><br>健康高齢者を対象にした回想法スクール実施。活動継続のための組織「いきいき隊」を結成し、スクール修了者全員を隊員に任命  |
|            | 博物館 | 『回想法キット』の作成・運用開始                                                                               |
| 2004 (H16) | 福祉  | <b>「療法ではない回想法」の提案</b><br>「回想すること」を生活に取り入れ回想法を身近なものに<br>オープン講座（お話ひろば・うたおう会・つくろう会）開始             |
|            | 博物館 | 回想スクールの手法を用いて企画展の企画・展示を参加者で実施する「モノ語りの博物館」を実施                                                   |
| 2005 (H17) | 福祉  | <b>まちづくりに生かす回想法の展開</b><br>愛・地球博での活動紹介<br>地域交流事業（ミニコンサート、フィルム映写会他）や異世代交流事業の開催<br>生涯学習ボランティアに登録  |
| 2006 (H18) | 福祉  | いきいき隊役員会を月例化<br>オープン講座（体操・書道・勉強会）開始                                                            |
|            | 博物館 | 博物館に出かけて行う「お出かけ回想法」の提案・案内                                                                      |
| 2007 (H19) | 福祉  | <b>5年間の事業評価と長期効果の検証</b><br>3年後の追跡調査、2年後の継続者と非活動者の比較検証、医療費の経済効果<br>合併による広域化への対応として、新たな地域での展開を開始 |
| 2008 (H20) | 福祉  | いきいき隊に回想法視察者の案内係発足                                                                             |
| 2009 (H21) | 福祉  | 回想法スクール・男性専科の開始<br>オープン講座（お話ひろば）を回想法センター以外の会場で開始                                               |
| 2010 (H22) | 福祉  | 回想法シンポジウム 2010 でのサミット宣言                                                                        |
|            | 博物館 | 生涯学習のステージでの回想法の提唱                                                                              |
| 2011 (H23) | 福祉  | いきいき隊員対象の回想法リーダー養成研修実施<br>「ほほえみのレシピ」発刊                                                         |
| 2012 (H24) | 福祉  | <b>10周年記念事業「温故知新フェスタ」開催</b><br>10年史「高齢者の居場所づくりと役割づくり」、「伝えたい言葉」発刊                               |
|            | 博物館 | 歴史民俗資料館において「世代間交流ワークショップ」を開催・継続実施（社会性の高いエデュケーターの役割）                                            |
| 2013 (H25) | 福祉  | オープン講座（つくろう会）を回想法センター以外の会場で実施<br>いきいき隊の法被の作成                                                   |
|            | 博物館 | 歴史民俗資料館において「回想法ワークショップ」を開催・継続実施（生涯学習におけるグループ回想法の実践）                                            |
| 2014 (H26) | 福祉  | いきいき隊員対象の回想法リーダー養成研修実施<br>市内での出前講座、市外への出張講座の推進                                                 |

※「福祉」は市担当課、「博物館」は連携している北名古屋歴史民俗資料館（昭和日常博物館）

## 【ツール】 回想法キット

北名古屋市回想法事業では、拠点となる回想法センターに様々なツールが揃えられ、また、北名古屋市歴史民俗資料館（昭和日常博物館）、旧加藤家住宅などの環境が整備されている。回想法そのものは、工夫次第で実践できる仕組みであるが、支援の一つとして、回想法を実践する際、回想を促す道具となる懐かしい生活用品などをまとめた「回想法キット」

が、全国に貸し出されている（1箱につき1週間1,000円（配送料別））。

生活道具と共に北名古屋市の回想法を紹介するビデオやDVD、冊子が入った「スターターキット」の他、洗濯と裁縫の思い出、小学校の思い出、夏の思い出などのテーマに沿った15種類ほどのキットが用意されている。

| 番号  | 名称           | 内容                                                               |
|-----|--------------|------------------------------------------------------------------|
| 001 | スターターキット (1) | 洗濯板・アイロン・弁当箱・こて・そろばん・竿はかり・ラムネ瓶・教科書・バリカン・アンカ・噴霧器・水筒・お手玉・ビー玉・おはじき他 |
| 002 | スターターキット (2) |                                                                  |
| 003 | スターターキット (3) |                                                                  |
| 004 | スターターキット (4) |                                                                  |
| 005 | スターターキット (5) |                                                                  |
| 006 | かま炊きごはんの思い出  | 釜・おひつ・箱膳・一升ます・かつお節削り器他                                           |
| 007 | 洗濯と裁縫の思い出    | 洗濯板・裁縫箱・ものさし・ひのし・手ぬぐい他                                           |
| 008 | 着物の思い出       | 着物・帯・半幅帯・帯メ・足袋・ねんねこ他                                             |
| 009 | 小学校の思い出      | 教科書・ノート・木盤・鉛筆・学生帽・弁当箱他                                           |
| 010 | 子どもの頃の遊び     | ビー玉・竹とんぼ・おはじき・お手玉・こま・けんだま・缶ぽっくり他                                 |
| 011 | 夏の思い出        | 蚊帳・サイダー瓶・ラムネ瓶・蠅取りリボン他                                            |
| 012 | 寒い冬の支度       | 足袋・湯たんぽ・炭おこし・あんか・拍子木他                                            |
| 013 | 身近な暮らしの品々    | ラジオ・真空管・葉箱・徳利・電灯の笠他                                              |
| 014 | 職人・商売の道具     | ます・はかり・そろばん・前掛け・左官道具他                                            |
| 015 | 藁の手ざわり       | 木槌・わらじ・わら靴・びく・しめ縄・南京袋他                                           |
| 016 | 小学校の思い出 2    | 椅子・給食の食器・教室の看板                                                   |
| 017 | 身近な暮らしの品々 2  | 黒電話・防空頭巾・氷まくら・下駄・糸巻き・あられ煎り他                                      |
| 018 | 身近な暮らしの品々 3  | 米びつ・買物かご・脚付まな板・ほうろう看板他                                           |
| 019 | 身近な暮らしの品々 4  | ミシン・ミシン油・ボビン・ベルト・ハサミ他                                            |
| 020 | いきいき隊活動 BOX  | パン焼き器・針金こま・お手玉・割箸鉄砲他                                             |



回想法キットの貸し出し申込（北名古屋市 HP 内）  
<http://www.city.kitanagoya.lg.jp/fukushi/3000079.php>

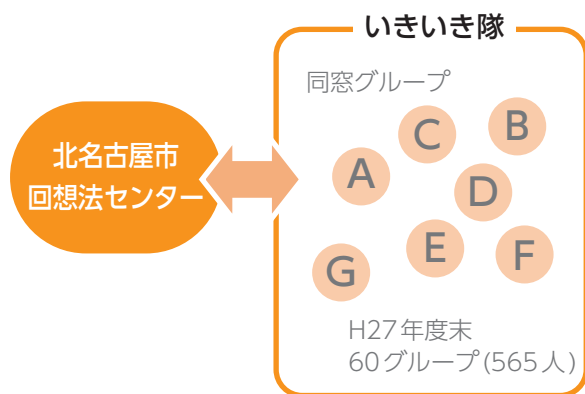
## 【連携・協働】回想法事業の2つの連携

北名古屋市回想法事業では、事業運営を2つの連携・協働によって展開している。

### ①人・地域（ソフト）の協働

回想法を認知症の人のためのもの、療法として行うものではなく、元気高齢者のつながりのため、として展開したのは、回想法を受けた人と連携して発展・拡大、地域回想法として地域に定着させることを目指したためでもある。

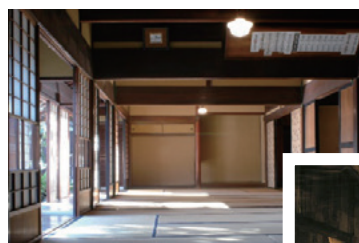
現在では14年間の積み重ねから、「いきいき隊」の同窓グループは60グループ、565人となり、回想法センターとの協働で、様々な活動を継続している。



### ②拠点（ハード）の連携

回想法センターは、「旧加藤家住宅」の敷地内にあり、回想法事業の拠点となっている。旧加藤家住宅の建物は、明治初期から昭和にかけて建てられたものである。

また、昭和の時代にスポットを当てた「北名古屋市歴史民俗資料館」は、同時代の日常家財、生活用品などが多く収蔵されており、回想法事業の重要な連携拠点となっている。



▲旧加藤家住宅



▲北名古屋市歴史民俗資料館

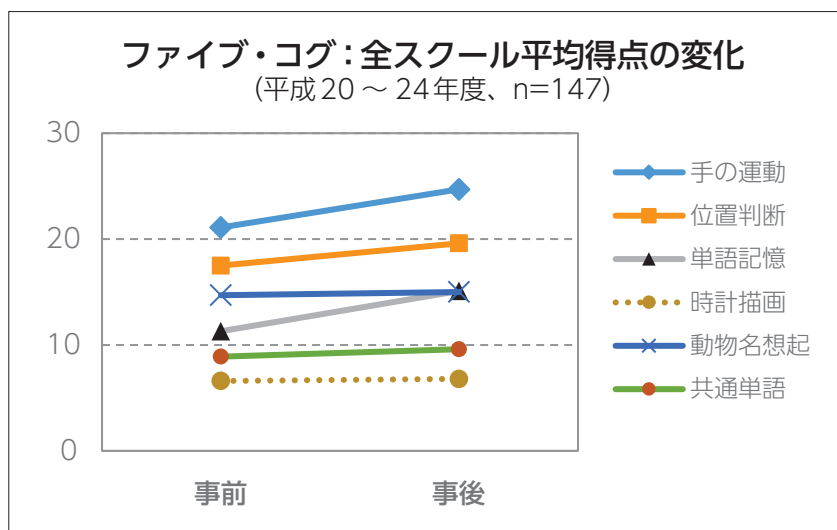
愛知県  
北名古屋市

## 【効果・変化】回想法スクールの効果測定

回想法の効果を図るため、研究者の協力のもと検証を行っている。

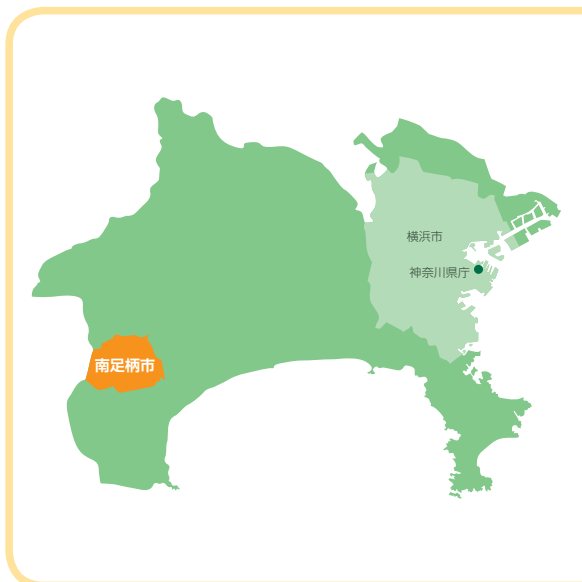
平成20年から平成24年の5年間にわたり回想法スクールの参加者184人に実施した認知機能テスト

(ファイブ・コグ)では、「手の運動(運動)」、「位置判断(注意)」、「単語記憶(記憶)」の平均得点がスクール終了後に上昇した。





## 住民による「介護予防サポート隊」とともに進める介護予防教室の取組



### ● 基本情報と特徴 ●

人口：43,365 人

高齢化率：29.8%（平成 28 年 10 月 31 日現在）

- 市直営の訪問看護ステーション、通所介護事業所、地域包括支援センターがあり、自主活動との協働や具体的な支援が可能。
- 自主活動の中心となる介護予防サポーターの養成も、市の保健師が直接担当している。
- コグニサイズ等のツールを自主活動での活用のために、市独自にスタートガイドを作成するなど、始められる、続けられる工夫をしている。

南足柄市は、神奈川県の西部に位置し、市域の2/3を森林が占める。農作業を行う高齢者の多くが膝痛や腰痛を抱えており、平成19年度介護保険申請者の主治医意見書を集計したところ、介護が必要となった原因の19.5%が、脊椎・関節疾患（骨粗しょう症・骨折含む）であった。当時、市では一次予防事業として転倒骨折予防のための教室を開催していたが、一度の教室参加ではなく継続しなければ効果は望めないと考えた。

そこで、住民に募り、介護予防サポーター養成講座を始め、21年度には「介護予防サポート隊」としてボランティア団体を立ち上げた。

現在、「介護予防サポート隊」では、自主活動として「介護予防体操教室（地区毎の活動と市全体の住民を対象とした活動）」、「きんたろう体操」、体操の継続や住民参加を通じた認知症予防等、市主催の教室のサポートを行っている。



▲きんたろう体操



▲コグニサイズ

## 【具体的活動】介護予防サポート隊

介護予防サポート隊は、介護予防に関する知識・技術を得ることで、身近な地域で介護予防の活動を広め、自立し、いきいきと生活する高齢者が増えることを目的とした活動である。

参加者と同じ住民が教室を行うことで、参加者にも受け入れやすく、介護予防サポート隊のメンバー自身の健康づくり・生きがいくくりにもなっている。

介護予防体操教室のプログラムは、介護予防サ

ポート隊自らが企画・運営しており、地域に合った無理のない活動が行える。

市地域包括支援センター（保健師）の役割は、①介護予防サポーターの養成を行い、新たなメンバーを増やし、②意識・技術の向上を図るための定例会・フォロー教室等を通してサポートすることである。また、新たな活動場所となる自治会との連絡調整を行うことである。

### 介護予防サポート隊によって行われている地区ごとの教室（平成 27 年度）

| サポーターによる教室        | 場所            | 対象者              | 頻度    | 実施数 |
|-------------------|---------------|------------------|-------|-----|
| 体操教室              | 中部公民館         | 市内 65 歳以上の高齢者    | 月 1 回 | 1   |
| 体操教室              | 福沢コミュニティーセンター | 市内 65 歳以上の高齢者    | 月 1 回 | 1   |
| コグニサイズ教室          | 中部公民館         | H26 年度県の脳トレ教室終了者 | 月 1 回 | 1   |
| 市の教室から継続している教室    | 各自治会公民館       | 地区の 65 歳以上の高齢者   | 月 2 回 | 14  |
| 地域でスタートし、継続している教室 | 各自治会公民館       | 地区の 65 歳以上の高齢者   | 月 2 回 | 9   |

### 介護予防サポート隊の活動

#### ①地区ごとの介護予防体操教室

地区の住民を対象とした介護予防体操教室を、各地区の公民館等で実施、月 1 ～ 2 回、1 回あたり 1 時間半となっている。

市の転倒予防教室から引き継いで、介護予防サポート隊が継続して行っているものと、サポート隊自ら立ち上げたものがある。内容は地区によりこととなるが、タオル体操、下肢筋トレ、ラジオ体操、きんたろう体操、ボールやセラバンドを使った運動、コグニサイズ等、基本的な体操から発展させた運動、認知症予防に効果が期待できるものまで、様々な種類のものを介護予防サポート隊自らが組み合わせて実施している。

各地区、自治会（回覧）・地域福祉会・老人会（声かけ）の協力があり参加者 20 ～ 30 名となっている。



## ②市全体を対象とした介護予防体操教室

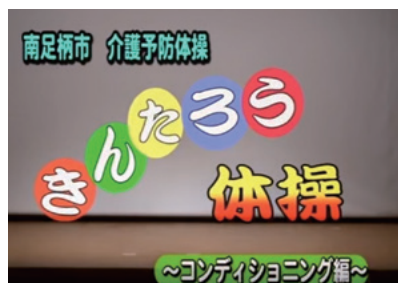
地区を限定しない市全体の住民を対象とした介護予防体操教室を市の体育館で実施。企画・運営はサ

ポート隊が行い、筋力低下を予防する体操を行っている。

## ③きんたろう体操

平成 24 年度に健康運動指導士の監修のもと、童謡「金太郎」に合わせ、柔軟性やバランス、筋力を維持・向上する動きで構成、南足柄市独自の介護予防体操「きんたろう体操～コンディショニング版～」、25 年度に「筋力トレーニング版」、26 年度に「ストレッチ版」を作成している。

介護予防サポート隊が行う介護予防体操教室、市の行う教室に取り入れ、さらに、介護保険デイサービス、グループホーム、保育園等で取り入れられる等市内に体操の輪が広がっている。



▲③きんたろう体操

## ④市が開催する介護予防事業へのサポート

市が行う様々な教室サポート役として、参加者への声かけ、ファシリテーター、老人クラブの集まり等での体操指導や体力測定など行っている

## ⑤定例会・フォロー教室

定例会は各地区で活動しているメンバーがお互いの情報共有、自主勉強会を行うことを目的に行っている（年 8 回）。フォロー教室は、健康運動指導士等を講師に、知識の定着化・新たな知識の獲得を目的に行っている（年 4 回）。

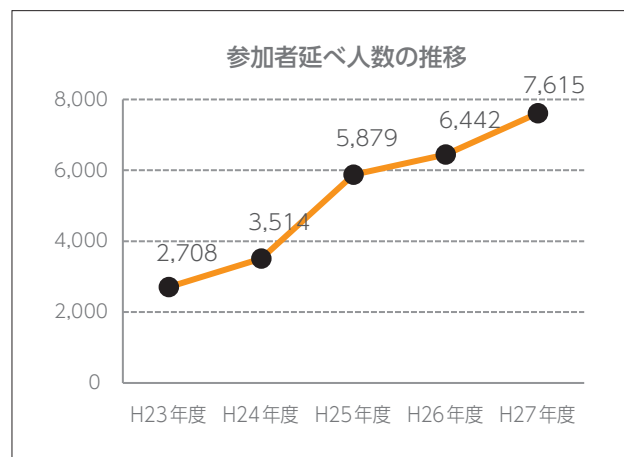


▲⑤フォロー教室の様子

## 活動実績

各教室の活動実績は、平成 23 年度からの 5 年間で、参加者延べ人数、サポーター延べ人数、教室開催回数とも、約 3 倍となっている。

| 年度        | 23    | 24    | 25    | 26    | 27    |
|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 参加者延べ人数   | 2,708 | 3,514 | 5,879 | 6,442 | 7,615 |
| サポーター延べ人数 | 503   | 719   | 1,218 | 1,307 | 1,713 |
| 開催回数      | 172   | 235   | 358   | 398   | 473   |



## 介護予防サポーター養成講座プログラム

介護予防サポート隊のメンバーとなる「介護予防サポーター」について、住民主体の仕組みに向けた人材育成として、市では養成講座を継続して実施している。

介護予防サポーター養成講座は、全9回を3ヵ月間で開催され、講師は、市の保健師、健康運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士等が務めている。

### 介護予防サポーター養成講座 プログラム

| 回数  | 講義・実技等の内容                                            |
|-----|------------------------------------------------------|
| 第1回 | 開始式、オリエンテーション<br>講話：運動指導の基礎知識<br>実技：運動の基礎「楽しく体を動かそう」 |
| 第2回 | 講話：高齢期の身体機能について<br>実技：身体機能測定、準備・整理体操                 |
| 第3回 | 講話：介護保険と包括支援センターの役割<br>演習：グループワーク、先輩サポーターと交流         |
| 第4回 | 講話：栄養指導「元気なからだは食事から」<br>実技：筋力・バランス向上の運動              |
| 第5回 | 講話：口腔機能指導「お口の中から健康を」<br>実技：筋力・バランス向上の運動<br>測定：物忘れテスト |
| 第6回 | 演習：介護予防のレク体操<br>実技：柔軟性向上の運動                          |
| 第7回 | 講話：フットケア<br>実技：姿勢と足圧チェック、柔軟性向上の運動                    |
| 第8回 | 講話：メタボリック・ロコモティブシンドローム<br>実技：ホームエクササイズ               |



### 修了者数

|        |     |
|--------|-----|
| 平成19年度 | 23名 |
| 平成20年度 | 18名 |
| 平成21年度 | 20名 |
| 平成24年度 | 20名 |
| 平成25年度 | 19名 |
| 平成27年度 | 17名 |
| 計 117名 |     |



## 【ツール】市独自のコグニサイズ「スタートガイド」を作成

市では、平成 26 年度神奈川県が県西部市町（2 市 8 町）を対象に実施した「運動による認知症予防プログラム」（認知機能評価、コグニサイズ等の運動プログラムの実習等の研修）に保健師 2 名が参加し、モデル地区として 16 回の教室を実施した。

現在、介護予防サポート隊の活動用に、市独自の「スタートガイド」を作成・配布し、普及を図っている。

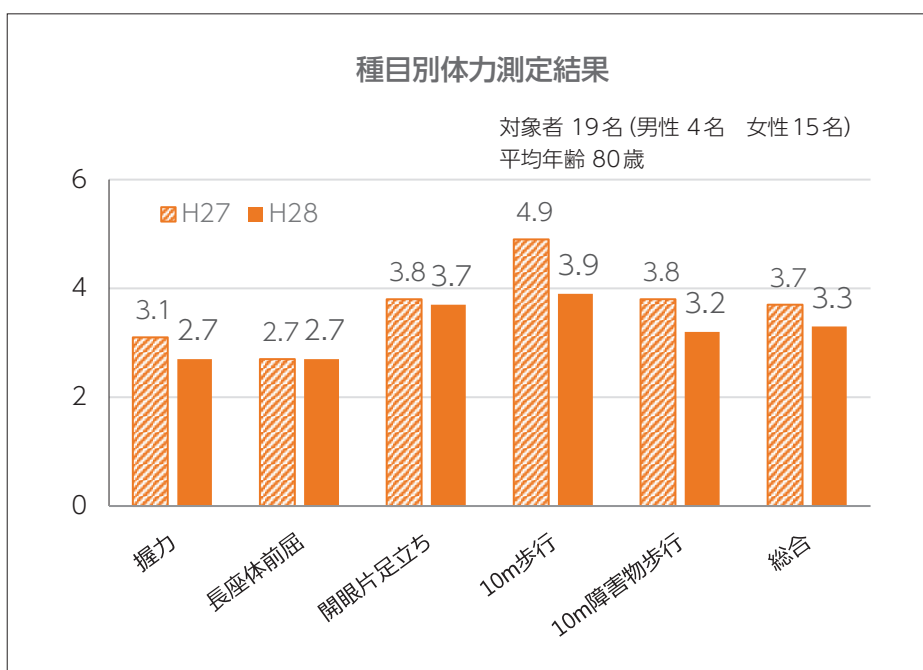


## 【効果・変化】参加者の効果を把握

市では、現在過去 5 年間の評価を試みているが、参加者の増加、入れ替わりがあり追跡調査は難しい状況にある。

その中で、地区ごとに実施されている体操教室の

参加者に対し、年に一度、体力測定を行い、体力測定後はひとり一人にコメントをつけて返し、その地区の傾向をグラフにして参加者に説明、今後の強化ポイントとしている。



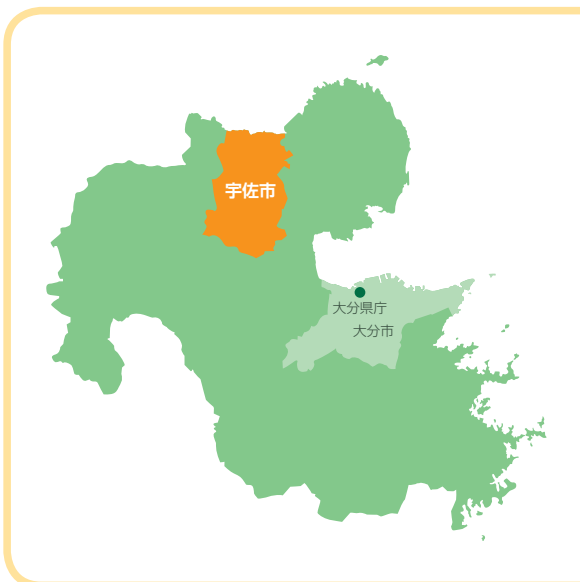
## 参加者の声

- 近所でも知らなかった人と友達になれた
- 体力測定などを通して自分の身体を知った
- 自分で自分の健康を守りたい
- 弱点を維持・向上したい
- 人と比べなくていいと思うと気が楽
- 一人で体操できないが地域の皆となら出来る
- 家にずっといる人にも声をかけ合いたい
- 私が地域のまとめ役をやりましょう（定年退職後の男性）  
→「家で暇そうだったのに最近イキイキしているわよ」（男性の妻）
- 参加者から支援者へ（市民の役割）

## 担当者（行政）から

- 「なんとか一人ひとりの健康のために」「地域づくりのために」と思って始めた介護予防サポーターですが、地域の教室で担当サポーターを決めることで力をつけていったように感じます。
- 今では老人クラブからも信頼を得て“職員は忙しいだろうから来なくていいよ、サポーターさんに体操お願いしたい”とよく声がかかります。
- サポーターが開催している体操教室が満員で会場を増やしたりしている状況です。
- 身近な場所で介護予防の体操ができ、高齢者の介護予防に関する意識も高まっているように感じます。

## 宇佐市地域型認知症予防プログラム ～安心院けんこうクラブの取り組みを活かして～



### ● 基本情報と特徴 ●

人口：57,704 人

高齢化率：33.8% (平成 28 年 9 月 30 日現在)

- 運動療法と作業療法の組み合わせで、認知症前段階（軽度認知障害：MCI）から、症状の悪化を防いでいく取り組み。
- 旧安心院町での取組（仕組み）を社会福祉協議会、市、地域包括支援センターが継続・発展
- 地域の特性に合わせた丁寧な教室設置とエリアの拡大

旧安心院町で、平成 14 年から福岡大学医学部と共同で取組まれた「認知症予防のための安心院プロジェクト」（認知症の前段階の方を対象とした有酸素運動や脳機能を向上させるプログラム）で、認知機能の低下を遅らせ、認知症の発症を予防することが示唆された。

宇佐市地域型認知症予防プログラムは、平成 16 年に発足した「安心院けんこうクラブ」（後述）の成果を活かし、市町村合併後の宇佐市と市社会福祉協議会が、平成 17 年の地域包括支援センターとも連携しながら、教室・プログラム・効果測定等の仕組みを新たな体制で事業継続しているものである。

### 社会福祉協議会

プログラムの実践  
ファシリテーターや協力者の確保

三者で役割を明確にして  
連携体制を構築

### 市介護保険課

企画・予算・啓発  
他事業との連携等

### 地域包括支援センター

開催場所を決め説明会を開く  
教室と参加者のフォロー

### 運動療法 と 作業療法 で

#### 計画力

旅行の行程や買い物の  
順序、料理の手順など

#### 注意分割

2つ以上のことに注意を  
配りながら同時に行うこと

#### エピソード記憶

少し前の出来事を家計簿や日記  
に書けるくらい思い出せること

を、楽しく鍛えます！ 内容は、グループごとに選んでいきます。

## 【具体的内容①】宇佐市認知症予防プログラム事業

認知症予防の取り組みとして平成16年から「安心院けんこうクラブ」が継続実施される中、平成23年に福岡大学からの支援が終了するタイミングで、今後の認知症予防教室のあり方を福岡大学と社会福祉協議会が検討、続いて、社会福祉協議会と宇佐市が発足させた「地域支援のあり方検討会」においてその方向性が協議された。

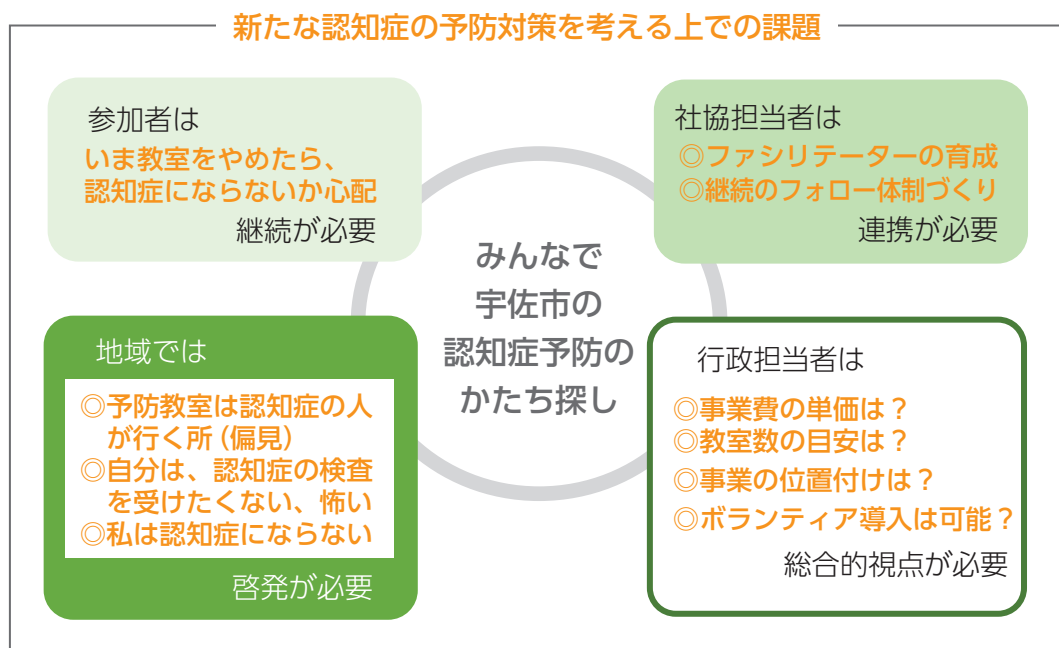
そこで、宇佐市、地域包括支援センターの協力のもと、市社会福祉協議会が、「安心院けんこうクラブ」の成果を活かしながら、「宇佐市認知症予防プログラム事業」として教室を継続しつつ、新たに一般高齢者向けの教室を立ち上げていくことにより、宇佐市全体へ発展・展開しながら現在に至っている。

H16年安心院けんこうクラブ発足

H23年福岡大学からの支援終了  
(福大と社協で今後の教室のあり方を検討)

社会福祉協議会と宇佐市  
「地域支援のあり方検討会」発足

社会福祉協議会  
宇佐市・地域包括支援センターの協力  
宇佐市認知症予防プログラム事業



大分県  
宇佐市

### 認知症予防教室

宇佐市認知症予防プログラム事業は、認知症予防に効果があると立証されているプログラムを参加者の自主性で選択・継続実施して、それに取り組む自主団体を育成していくことを目的としている。

事業の中核となる認知症予防教室は、「安心院けんこうクラブ」の内容を中心に、介護保険法地域支援事業の位置付け（一次予防事業）において、別表の運営方針で展開されている。

参加者全員で、安心院けんこうクラブ以来の活動

目標でもある、「計画を立て・実行して・結果を出す」ことを繰り返し、更に、定期的（年1回）に認知機能テスト・体力測定を行うことで効果測定を行う。

ファシリテーターは指導や指示はせず、自主的な企画・運営・活動へのアドバイスや認知症予防の情報提供等の後方支援を行う。教室にはリーダーとしての役割はあえて作らず、全員が教室運営に参加できる人間関係を維持できるようにする見守り役となっている。



## 認知症予防教室の運営方針

|       |                                                                                                       |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 法的根拠  | 介護保険法・地域支援事業                                                                                          |
| 予 算   | 介護保険特別会計 地域支援事業費（一次予防事業）                                                                              |
| 目 的   | 定期的に認知機能の評価（ファイブ・コグ検査等）を行い、知的活動や有酸素運動を取り入れた認知症予防活動を継続することで、認知症の発症を遅らせる                                |
| 目 標   | おおむね小学校区に 1 ヵ所、市内 30 ヵ所の設置                                                                            |
| 内 容   | 定員：1 会場 10 人前後で<br>頻度：基本週 1 回<br>活動※：「料理」、「有酸素運動」、「交流」、「脳トレ」等を参加者の自主性で選択し実施<br>活動費：基本自己負担（指導者の派遣は市負担） |
| 指 導 者 | 認知症ファシリテーター、健康運動指導士、認知症地域支援推進員<br>※活動の詳細は後述（安心院けんこうクラブ）                                               |

## 認知症予防教室の広げ方

平成 28 年 9 月現在、市内 20 ヵ所で認知症予防教室が運営され、目標の 30 ヵ所の開催に向けて、社会福祉協議会と地域包括支援センターの間で、それぞれの地域の状況をみながら、A～C のうち最も適した広げ方で検討を進めている。小学校区において継続的に運営され、広く住民の参加が定着することを目指し、地元の区長会や児童民生委員会、老人会の方々の理解と、何より地域の方への普及啓発活動を重視している。



▼社協だより「うさ」

## 教室の広げ方をパターン化

|          | A                            | B                                 | C                            |
|----------|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| 広げ方のパターン | 地域診断（基本チェックリスト等）より特定の開催場所を指定 | 既存の体操教室等からの希望により開催場所を決定           | 地域へ啓発後、検査結果や参加希望状況をみて開催場所を決定 |
| メリット     | 特定の地域の同意を得られやすい              | 参加者の同意があり、すぐに始められる                | 参加目的を共有でき、運営が当初より安定          |
| デメリット    | 周囲の地域に広がり難い、参加者の地域が偏りがち      | 自主的な教室運営への切りかえに時間が必要で、参加者の地域が偏りがち | 前段階の普及啓発に労力と、ある程度の見通しが必要     |

## 【具体的内容②・経過】 安心院けんこうクラブ

旧安心院町で平成16年に発足した高齢者グループ「安心院けんこうクラブ」の活動は、週1回のペースで、自主的に企画したミニ旅行や料理作り、運動などが中心となっている。

どうすれば認知症を予防できるのか、正しい理解と予防するという意識を育み、自分の健康は「自分で考える」、「自分で守る」、「自分で努力する」ことをモットーに、本人たちの自主性を重視し、活動のすべてを参加者同士が話し合いながら進めるところが一番の特徴となっている。

軽度認知障害と診断されながら、上記の活動によって認知機能が回復し、現在も状態を維持している「安心院けんこうクラブ」の参加者は、作業療法や運動療法を楽しみながら実践し、地域住民との親睦としても有効な場と機会となっている。

### 発足までの取組の経過

- ①行政（旧安心院町）と福岡大学の共同事業としてスタートし、地域における認知症の前駆段階の発見と進行予防を目的に町全域を対象に調査を行った。
- ②認知症予防啓発講座（いきいき元気教室）を開いて、一次調査として「ファイブ・コグ」による検査を行った。続いて、二次調査は認知症専門医による問診と診察、頭部CT、脳血流SPECT、心理士による詳細な心理検査、血液検査などを行った。
- ③軽度認知障害（MCI）と判定された人に、認知症予防活動への参加を呼びかけ、「安心院けんこうクラブ」が発足した。



▲一次調査（ファイブ・コグ）の様子

「安心院けんこうクラブ」とは

みんなで認知症を予防し、地域で安心して健やかに暮らせることを目標とする

どうすれば認知症を予防できるか

認知症の正しい理解・予防するという意識

自分の健康は「自分で考える」・「自分で守る」・「自分で努力する」

この達成のために

みんなで一日の「計画を立てる」・「実行する」・「結果を出す」

週1回みんなで料理・運動をしよう!

## 安心院けんこうクラブの一日の活動（例）

週1回の安心院けんこうクラブの活動は、9：30の集合から15：00の解散までとなっていて、午前中に「料理プログラム」を、午後に「運動プログラム」を実施する。

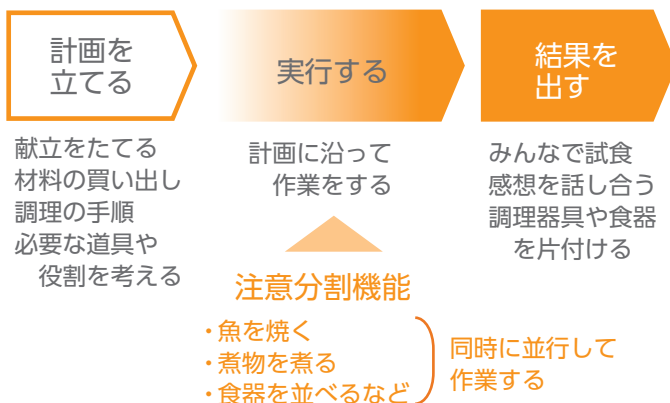
作業療法（料理）と運動療法（リズム運動）の組み合わせによって、「計画力」、「注意分割機能」、「エピソード記憶」に働きかけるプログラム構成となっている。

|        |            |                                                                                     |
|--------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 9：30   | 集合         | ●健康チェック、自分で血圧を測って健康状態を確認                                                            |
| 10：00～ | ミーティング     | ●前の週に決めた昼食メニューに沿って、細かな献立を話しあい、購入する食材を決定。                                            |
|        | 買い出し       | ●買い出した材料は家計簿につけ、金銭管理も自分たちで行う。                                                       |
| 11：00～ | 料理開始       | ●下ごしらえ、火加減、配膳など、役割分担を決めて段取りよく調理。<br>●男性も各自できることを率先して行う。<br>●調理しながらの会話は、何よりの頭の体操。    |
| 12：00～ | 昼食         | ●自らが調理した料理を和やかに食事、会話が弾む。                                                            |
| 13：00～ | 食後30分以内の昼寝 | ●30分以内に起きて次の運動の準備。                                                                  |
| 13：30～ | 運動療法       | ●健康運動指導士の運動プログラムに沿って指導を受けながら約1時間（各教室年間3回指導）。<br>●音楽に合わせてリズム運動。あくまで無理せず楽しく、が継続のコツです。 |
| 14：30～ | ミーティング     | ●次回（週）の料理のメニューなど                                                                    |
| 15：00  | 終了・解散      |                                                                                     |

## 料理プログラム

料理の工程各段階を、「計画を立てる」、「実行（実践）する」、「結果を出す」に当てはめて、順序立てて手作業を行うことが、認知機能や実行機能のトレーニングにつながっている。

また、調理工程は、同時に複数の作業を行うため、注意分割機能を使うことで、認知症予防として効果のあるプログラムとされている。



課題：  
12時においしい昼ごはんが食べられるか

課題：  
料理を等しく分ける、料理の盛り付けを考える



▲料理プログラムの様子

## 運動プログラム（健康運動指導士のプロデュース）

運動プログラムは、いずれ自主団体でも続けられるように参加者だけで行える内容としている。

転倒予防体操は、基本体操、筋力、バランス力の3パートで構成され、転ばない・支えられる筋力アップにつながるとともに、有酸素運動で脳の血流を増加させることを目的とし、順序・流れを覚える有酸素運動としても、また、終了後に結果を自己記入することで自己管理の意識向上にもつながっている。

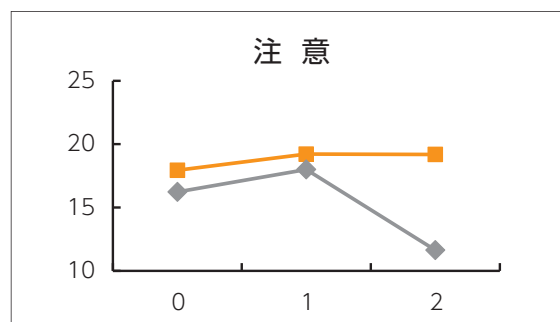
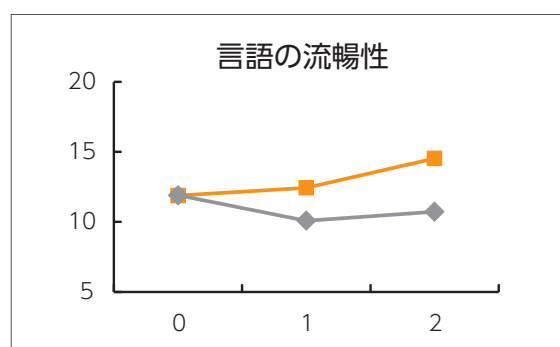
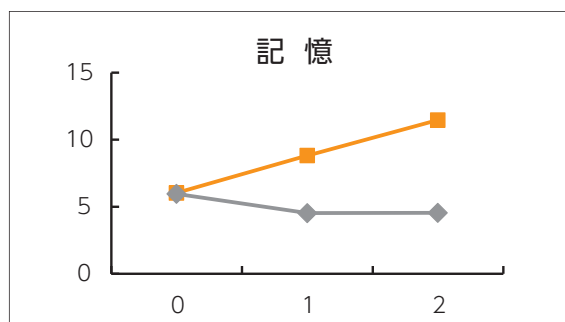


▲運動プログラムの内容を自分で記録する



## 認知機能検査と体力測定

安心院けんこうクラブで、年1回行われたファイブ・コグによる「認知機能検査」と「体力測定」では、活動した群（■）と活動しなかった群（◆）の1年後、2年後の検査結果において、「記憶」、「言語の流暢性」、「注意」の項目で顕著な改善が見られた。また、体力測定でも筋力、バランスともに機能の向上が確認できた。





## 【効果・変化】事業の効果

認知症予防の取組が継続される中で、生活の質の改善に結びつくまでに約5年が必要、と実感を得ていることから、生活が安定するまでの5年間で認知機能の低下を防止できた場合を改善としている。

現在、5年以上継続しているのは、「安心院けんこうクラブ」3ヵ所を含め、5教室63名であり、参加当初は、ファイブ・コグによる検査結果でAACD※<sup>1</sup>

※<sup>1</sup> Aging-associated Cognitive Decline

※<sup>2</sup> Mild Cognitive Impairment（軽度認知障害）

5名、MCI※<sup>2</sup>8名であった参加者が、AACD不変の1名を除いて全員がNormalに移行し、Normalの参加者で悪化している人はいないという状況であった。

なお、病気や不慮の事故等で教室参加を中断し、認知機能の低下が進む場合もあり、AACD、MCIの方が参加を中断するときは、地域包括支援センターへその後の支援を引き継ぎ、フォロー状況を確認するような仕組みとなっている。

### 5年以上継続している参加者の検査結果

|               |                       |     |                       |
|---------------|-----------------------|-----|-----------------------|
| 5年以上継続している教室  | 5教室（安心院けんこうクラブ3ヵ所を含む） |     |                       |
| 5年以上継続している参加者 | 63人                   |     |                       |
|               | 当初                    |     | 現在                    |
| 当初と現在の検査結果    | Normal                | 50人 | ➡ Normal 50人          |
|               | AACD                  | 5人  | ➡ Normal 4人 / AACD 1人 |
|               | MCI                   | 8人  | ➡ Normal 8人           |

MCIの人は5年間で半数が認知症になるといわれる中で、10年前後を経た「安心院けんこうクラブ」の参加者（8名）が、ノーマルな状態を維持できていることは、本人の生活の質、家族の介護負担を考慮すると、本事業が地域へ与えている影響は大きいと考えられる。

「安心院けんこうクラブ」から一般高齢者向けの「宇佐市認知症予防教室」としての転換後も、①認知機能の低下がみられる方が、教室に継続して参加できるような支援のあり方、また、②認知症の予防とともに地域の認知症の理解を深め、認知症の人も住みやすいまちづくりにつなげることも重視されている。

## 参加者の声

- みんなに会えるのが待ち遠しい
- 健康管理ができるようになり、病気をしなくなった
- 新しいことに挑戦するのが楽しい
- 誰のためでもない、自分のため
- みんなで協力していきたい
- 常に頭を使っていないとだめだ
- 生涯現役、いろいろなことにチャレンジしたい

## 担当者（行政）から

### 予防教室で大切なこと

#### 自主的な取組

#### 継続的な取組

#### 参加者自身による 運営

- ・皆であつまる：家族以外の人との交流
- ・話しあう：やりたいこと、やってみたいこと、今まで経験したことのないこと
- ・実行する：協力すること、問題や課題の克服
- ・結果を得る：成功したとき、完成したときの喜び、個々の人の存在価値の再確認

「認知症予防教室」は認知症を予防しながら  
地域で安心して健やかに暮らせる地域づくりを目指します。

## 65 歳からの認知症予防 ～ 認知症予防教室～



### ● 基本情報と特徴 ●

人口：424,066 人

高齢化率：25.7%（平成 28 年 9 月 1 日現在）

- ・ 認知症を発症していない方を対象に行っている認知症予防を目的としたプログラム。
- ・ 認知症予防を目的に集まった人たちがプログラムに参加することによって、参加メンバー同士が助け合い、仲間として長く活動していけることを目指している。
- ・ 認知症予防教室は「旅行」「ウォーキング」「料理」の 3 種類。
- ・ NPO 法人との連携（委託）により、市内すべての地域包括支援センターで実施、住民の自立的な活動を促進し、市内全体で 66 グループが認知症予防の活動を行っている（平成 28 年 5 月時点）。

町田市では、認知症予防教室で「地域型認知症予防プログラム」（地域高齢者を対象とした認知症発症の遅延化を狙いとするプログラム）を実施している。このプログラムは、有酸素運動と、認知症に移行する前に低下するエピソード記憶、注意分割、思考力（主として計画力）などの知的機能を積極的に使うことを習慣化し、定着・維持するための活動を行うものである。

認知症予防教室の最大の特徴は、参加者が「認知症予防」をプログラムの目的として認識して参加している点と、活動グループが自立している点である。「ウォーキング」（有酸素運動）や、「旅行・料理」（知的活動）を習慣化、自立したグループ活動が継続できるよう、市が養成したファシリテーターが支援している。

### 一般介護予防事業

- 介護予防対象者把握
- 介護予防普及啓発
- 地域介護予防自主グループ育成
- 地域介護予防自主グループ支援
- 介護予防サポーター活動支援
- 地域体操普及啓発

認知症予防を目的  
に集まった参加者

認知症  
予防教室

- ・ 旅行
- ・ ウォーキング
- ・ 料理

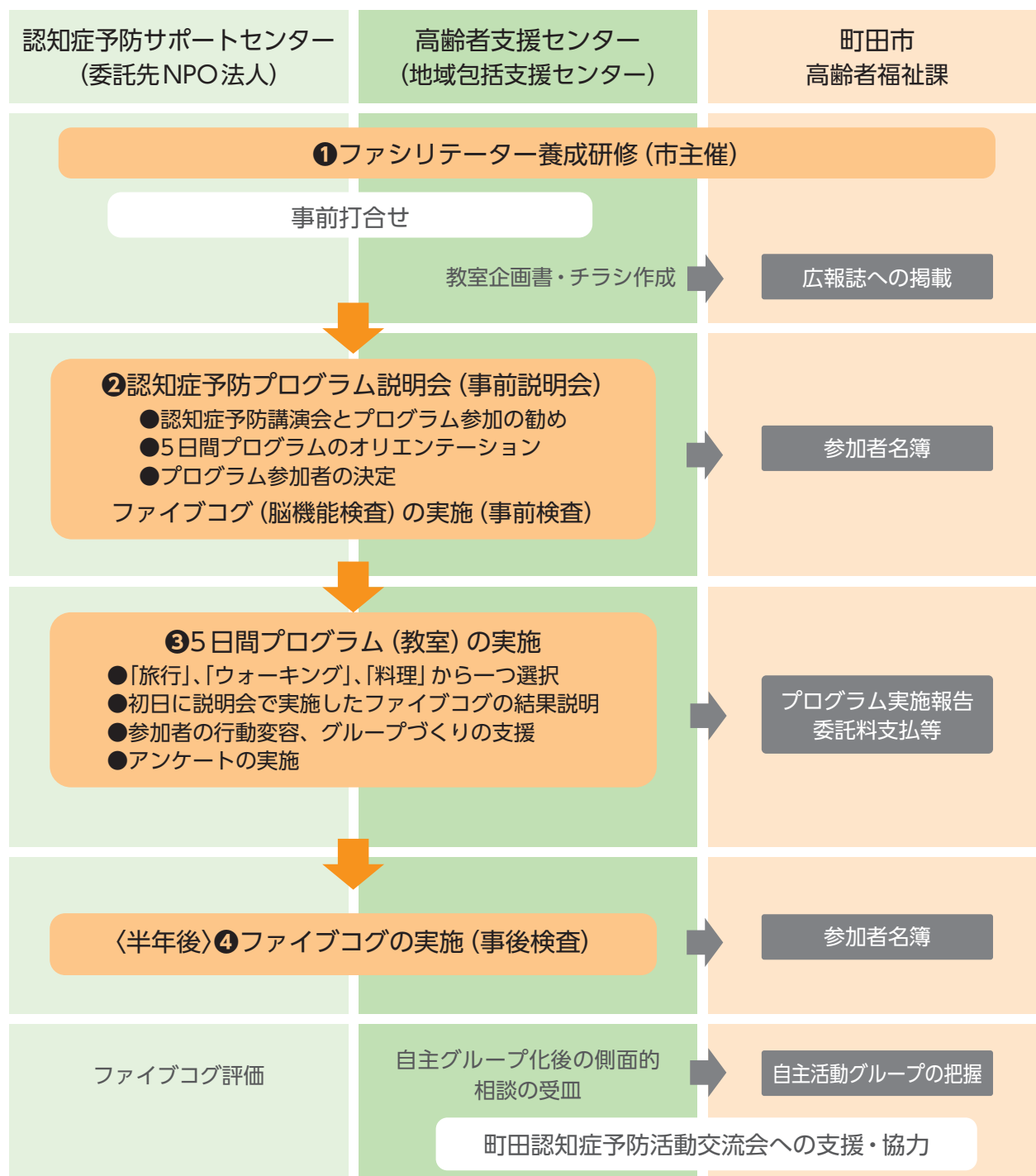
自主グループ化  
市内66グループが活動

## 【具体的内容】 認知症予防教室

### 全体の流れと役割分担

認知症予防教室の運営は、「認知症予防サポートセンター（委託先 NPO 法人）」、「高齢者支援センター（地域包括支援センター）」、「市高齢者福祉課」の3者が、それぞれの役割を果たしながら連携して行われている。

準備段階からの一連の流れは、大きく、①ファシリテーターの養成、②認知症予防プログラム説明会、③5日間プログラム（教室）の実施、④効果測定（ファイブコグ）の4つの段階に分けられる。その後、教室の参加者は自主グループの活動へと移行する。





## ファシリテーター養成研修（①）

①のファシリテーター養成研修とは、地域型認知症予防プログラムの実施の中核人材となるファシリテーターを養成する研修である。

高齢者支援センター（地域包括支援センター）の職員を対象に、同プログラムの企画、旅行・ウォー

キング・料理の各講座（グループ活動）を運営するための知識と技術を、2日間のプログラムで習得する。

市が主催し、講師は認知症予防サポートセンターが担当する。

### ファシリテーター養成研修の内容

|      |                                                                                                                                                                                                      |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 日目 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○地域型認知症予防プログラムの考え方（立ち上げから自主化までの流れ）</li> <li>○「ウォーキング」プログラムの進め方</li> <li>○「料理」プログラムの進め方</li> <li>○ファシリテーターの役割と態度</li> <li>○「料理」「ウォーキング」プログラムのロールプレイ</li> </ul> |
| 2 日目 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○「旅行」プログラムの進め方とロールプレイ</li> <li>○ファイブコグ検査結果の見方と返し方（解説方法等）</li> <li>○ファイブコグ検査時のサポーターの役割と対応について</li> </ul>                                                       |

## 事前説明会（②）

本プログラムの特徴でもある、「認知症予防の目的をもって参加する」ことや、最終目的である自主グループでの継続的な活動につなげることなど、予めプログラムの内容について希望者に理解してもらうため、事前の説明会を実施している。

説明会においてプログラムの参加者が決定され、その場で、効果測定の起点として、ファイブコグ（脳機能検査）の事前検査が実施される。

## 5日間プログラムの実際（③）

「旅行」、「ウォーキング」、「料理」の3種類の講座メニューそれぞれに、5日間プログラムの研修内容が組まれている。

プログラムでは、ただ知識や方法を修得するための情報・実践ではなく、自主グループとして継続的に活動するための準備や手順についても学び・体験することで、それにつながるような構成に工夫されている。

次ページには、「料理」のプログラムの項目を整理する。1回から5回目までの内容は、段階的に、基礎知識、実践、今後の活動、のように組まれている。



▲プログラムテキスト

## 5日間プログラムの内容（「料理」テキストより）

| 回   | 項目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第1回 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○認知症予防の効果について知っておこう</li> <li>○プログラムでめざす目標を知っておこう</li> <li>○プログラムの概要を知っておこう</li> <li>○プログラムの予定と内容を知っておこう</li> <li>○自己紹介をしよう</li> <li>○料理のアイデアを考えよう</li> <li>○料理のアイデアをアイデアシートに記入してみよう</li> <li>○家での課題： <ul style="list-style-type: none"> <li>・アイデアカードを使って、アイデアシートを作成してみよう</li> </ul> </li> </ul>                                                                  |
| 第2回 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○料理のアイデアを発表しよう</li> <li>○レシピを作ってみよう</li> <li>○自主化について考えてみよう</li> <li>○家での課題： <ul style="list-style-type: none"> <li>・レシピを作成してみよう</li> <li>・自分の考えた料理を試作してみよう</li> <li>・自主化後の活動場所について調べよう</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                   |
| 第3回 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○レシピシートと試作した感想を発表しよう</li> <li>○調理場所とそこにある道具を確認しておこう</li> <li>○共同作業の分担と調理開始時刻を決めよう</li> <li>○買い物について考えよう</li> <li>○自主化後の活動場所について話しあってみよう</li> <li>○家での課題： <ul style="list-style-type: none"> <li>・買い物、食材・調理器具、調理の身支度の準備をしておこう</li> <li>・レシピを改善してみよう</li> <li>・自分の考えた料理を試作してみよう</li> <li>・レシピシートの拡大コピーをとっておこう</li> <li>・自主化後の活動場所について調べてみよう</li> </ul> </li> </ul> |
| 第4回 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○共同で料理を試作してみよう</li> <li>○試食して、レシピの改善すべき点を話し合ってみよう</li> <li>○自主化について話しあおう</li> <li>○家での課題： <ul style="list-style-type: none"> <li>・レシピシートを改善してみよう</li> <li>・自分の考えた料理を試作してみよう</li> <li>・レシピ集作成のためのクリアファイルを準備しておこう</li> <li>・自主化後の活動場所について調べてみよう</li> </ul> </li> </ul>                                                                                             |
| 第5回 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○改善したレシピシートを発表しよう</li> <li>○レシピ集を作ってみよう</li> <li>○今後の活動の仕方について話しあおう</li> <li>○今後の活動スケジュールを確認しよう</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                       |



## 行政・高齢者支援センターの担う役割

認知症予防教室の5日間プログラムを経て、自主グループとして継続的な活動を行う中で、認知症予防の取組が各グループで続けられることに主眼が置かれる仕組みの中で、行政、高齢者支援センター（地

域包括支援センター）は、そのために必要となる「側面的支援」、また、自主グループだけでは難しい、グループの横のつながりの支援や全体まとめについて、それぞれの役割を担っている。

| 高齢者支援センター                                                                                                           | 行政                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○認知症予防教室を年1回企画・実施</li> <li>○グループ交流会を年1回以上実施（別事業を含め、立ち上げた全グループを対象）</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○年度初めに、高齢者支援センター（地域包括支援センター）職員向けにファシリテーター養成研修（人材育成）を開催（NPO 法人認知症予防センターに委託）</li> <li>○高齢者支援センターに認知症予防教室実施委託（年1回実施）、講師・アドバイザーを依頼する場合、市が経費負担</li> <li>○年度末に、高齢者支援センター職員向けに「まとめ講座」を開催し、事業の振り返りを実施</li> <li>○グループ活動の活性化と組織化の支援として、市内の自主グループの代表者の集まりである「町田認知症予防活動交流会」の活動を側面的に支援</li> </ul> |

## 【経過】事業の立ち上げからの経過概要

事業は、東京都老人総合研究所（現東京都健康長寿医療センター）とのモデル事業としてスタートした後、2007年より、現在の形での運用となった。

立ち上がったグループの自主活動による展開、交流を中心に、他の市町村との情報交換等、更なる広がりを見せている。

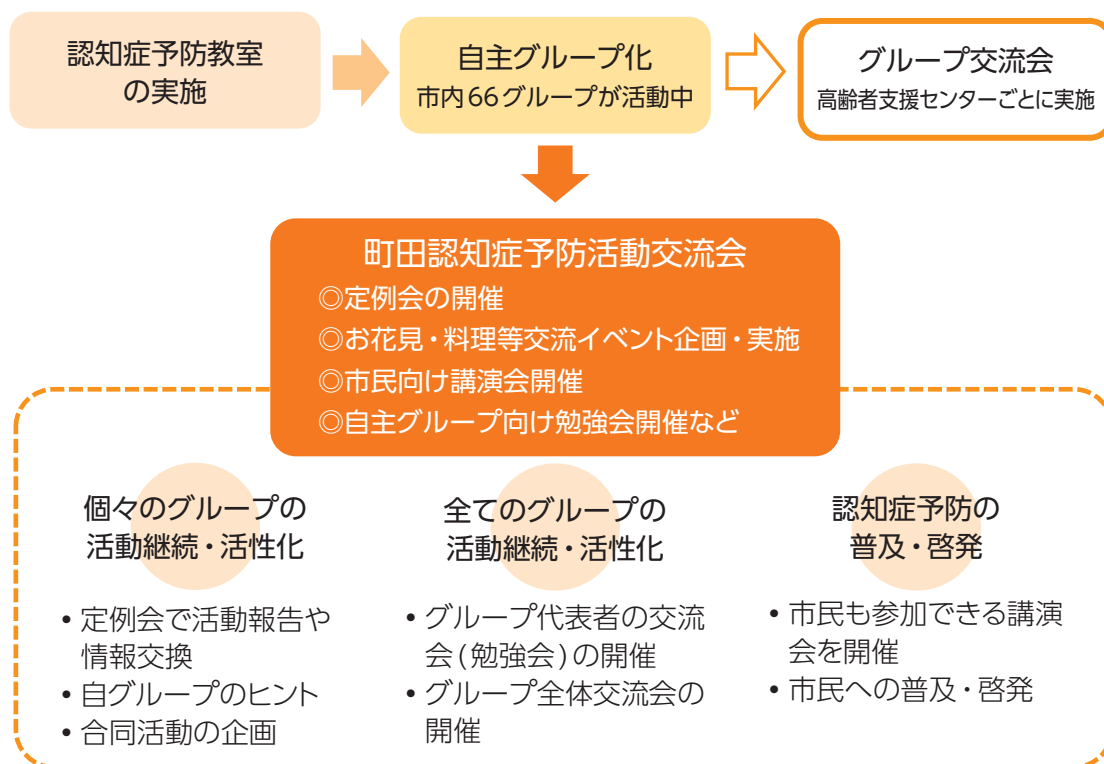
| 年度        | プログラムの経過（概要）                                                                                                                    | 実施したセンター数 | プログラム数（参加者延数） |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------|
| 2003～2005 | 東京都老人総合研究所と町田市で「認知症発症遅延モデル事業」に関するプロジェクトが発足、モデル事業を実施。                                                                            |           |               |
| 2006      | 一般市民に対する認知症の知識の普及・啓発にむけた講演会、講座の開催に重点をおいた展開。情報交換会を開催                                                                             |           |               |
| 2007      | 「地域型認知症予防プログラム」を実施。認知症予防グループ全体交流会を開催                                                                                            |           | 3 (64)※       |
| 2008      | グループ代表者会議（4回）、グループ交流会を開催                                                                                                        | 3         | 4 (31)※       |
| 2009      | グループ代表者会議（3回）、グループ交流会を開催                                                                                                        | 10        | 11 (445)      |
| 2010      | グループ代表者会議（3回）、グループ交流会を開催                                                                                                        | 15        | 15 (505)      |
| 2011      | グループ代表者会議（1ヵ月に1回程度）、グループ交流会、ミニ交流会を開催                                                                                            | 12        | 12 (641)      |
| 2012      | グループ代表者会議（2ヵ月に1回）、グループ交流会、ミニ交流会を開催                                                                                              | 12        | 12 (801)      |
| 2013      | 「町田市認知症予防グループ10周年記念大会」を開催、10周年を迎え、認知症予防活動グループ交流会の名称を「町田認知症予防活動交流会」に変更。関係者の話しあい、「活動は自分たちのために行っているもので、自分たちの力で運営していくもの」として方向性が定まる。 | 12        | 12 (1,059)    |
| 2014      | 全体交流会、横須賀市の認知症予防自主グループ全体交流会で2グループが発表、ミニ交流会の実施、介護予防月間イベント会場でパネル展示。                                                               | 12        | 12 (1,017)    |
| 2015      | 全体交流会で世田谷区から展示・発表、ミニ交流会の実施、介護予防月間イベント会場でパネル展示、「世田谷認知症予防発表会」においてパネル展示。                                                           | 12        | 12 (998)      |

※は実人数

## 【連携・協働】町田認知症予防活動交流会

地域型認知症予防プログラムから自主グループの活動に移行した後、①個々のグループの活動継続・活性化、②全てのグループの活動継続・活性化、③認知症予防の普及啓発を目的として、各グループの有志によって、「町田認知症予防活動交流会」が発足、定例会の開催、交流イベントの企画・実施、市民向けの講演会の開催などを行っている。

他のグループとの交流によって、個々のグループ活動へのヒントを得たり、相談相手となったり、好循環を産んでいる。また、行政も側面的な支援を一元化できる、全体の動きを把握し易くなるなど、自主グループとの継続的な関係構築・維持に寄与している。



## 【効果・変化】事業の効果

事業評価は、ファイブコグ検査と自主化半年後のアンケートで実施、事前事後のファイブコグ検査を統計的検定を用いて効果評価を行っている。

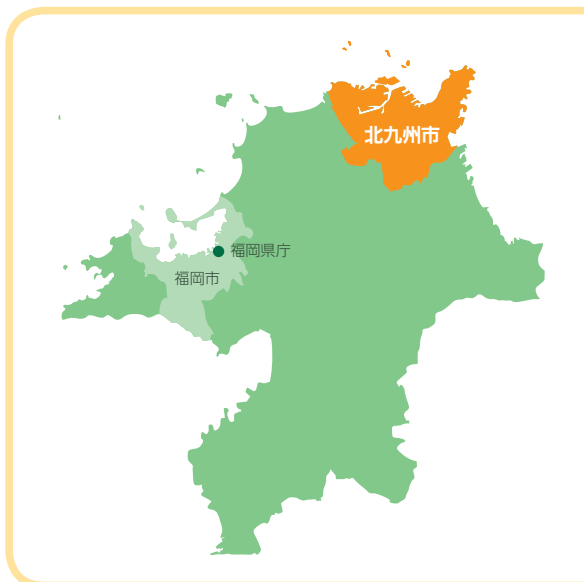
直近の自主化半年後のアンケートでは、脳を鍛えることへの効果について「とても効果があった」「かなり効果があった」「まあまあ効果があった」は、5割程度であるが、気持ちの面への効果については、「とても効果があった」「かなり効果があった」が約4割、「まあまあ効果があった」を含めると約7割であった。身体面への効果も「とても効果があった」「かなり効果があった」「まあまあ効果があった」が、約7割であった。

半年の期間では、脳を鍛えることへの効果より、気持ちや身体面での効果が表れていた。

生活習慣の変化では、「非常に変化があった」「かなり変化があった」「まあまあ変化があった」を含めると5割であった。参加者からは、歩くことに意識して生活しているとともに、いろいろなことに興味を持つことや、意欲的な生活を心がけるなどの前向きなコメントが多くあった。今後もグループで自主活動ができるかという質問には、約8割以上の人が継続の意思があった。プログラムが終了し半年後も活動を継続したいと考えられていることから、この活動の定着がうかがえた。



## 北九州市オレンジプランと認知症支援・介護予防センターの展開 ～市民との連携による認知症支援と介護予防～



### ● 基本情報と特徴 ●

人口：966,938 人

高齢化率：29.0%（平成 28 年 9 月 1 日現在）

- ・認知症の人やその家族の日常生活を支援し、市民や各種団体の地域での自主的かつ継続的な介護予防活動を総合的にサポートする全市的な拠点として、平成 28 年 4 月に設置。
- ・認知症支援および介護予防の情報や活動が、センターに集まることで、予防を含めた認知症に関する取組について、意思統一・意思決定がスムーズ。

北九州市認知症支援・介護予防センターは、認知症の人・家族の日常生活を支援、また、市民・各団体の地域での自主的・継続的な介護予防活動を総合的にサポートすることを目的に、「認知症・草の根ネットワーク」、「NPO 法人老いを支える北九州家族の会」、「公益社団法人北九州市医師会」、「一般社団法人北九州市歯科医師会」、「公益社団法人北九州市薬剤師会」、「北九州市」の 6 者による連携協定によって設立・運営されている。

センター運営は、主に次の 6 つ、①認知症の人や介護家族の支援に関すること、②認知症の早期発見・早期対応に関すること、③認知症高齢者の安全確保に関すること、④若年性認知症の人の支援に関すること、⑤軽度認知障害（MCI）に関すること、⑥介護予防の取り組みに関すること、について協力をしていくこととされ、認知症予防についても、センターの拠点機能（利点）を活かしながら進めていくことが目指されている。

### 認知症支援・介護予防センターの役割

#### ◎たくさんの“思い”を共有する

認知症の支援や介護予防の様々な関係者（市民や地域団体、民間企業等）が、志や思いを共有し、力を合わせることで、科学的知見や価値観、ライフスタイル、社会的経済状況などに応じた柔軟な運営を行う。

#### ◎地域活動の支援と人材育成

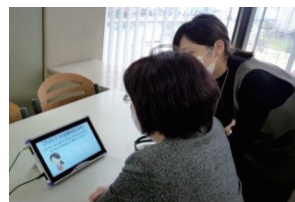
当事者団体や他職種が連携し、個人や地域活動団体の主体的な取り組みの支援を行うとともに、それに必要な人材育成を行うことにより、アクティブシニアが地域活動の担い手として活躍する環境づくりを行う。

#### ◎大学や企業と広げる新しい取組み

地元の大学や企業などと地域が協力して、健康づくりやヘルスケアの新しい技術や取り組みを積極的に取り入れた、地域をフィールドとして用いた実証・研究の場を提供する。



▲コグニサイズ研修



▲もの忘れ相談プログラム

## 【具体的内容】 認知症支援・介護予防センターの活動

認知症支援・介護予防センターは、北九州市総合保健福祉センターの1フロアの2／3ほどのスペースに開設され、次の6つの柱で活動している。

それぞれの活動が1拠点に集約されているため、スムーズな連携が図れることはもちろん、利用者にとってもワンストップの利便性がある。

### ① 認知症支援

#### ○ 認知症介護家族交流会

認知症の人を介護している家族が集まり、ともに考え励まし合い、認知症や介護について学びあう交流会。

#### ○ 若年性認知症介護家族交流会

若年性認知症の人を介護している家族（本人を含む）の交流。

#### ○ 認知症に関する人材育成

認知症サポーター養成講座、キャラバンメイト養成研修、キャラバンメイトフォローアップ研修、カフェマスター（後述）養成研修等、地域の認知症の理解を広げる人材育成の実施

### ② 介護予防

健康づくり推進員、ロコモ予防推進員、介護予防普及員など、地域での実践者養成講座や、実践者間の交流会を実施。北九州市が独自に作成した「E・G（イージー）体操」を幅広い世代に対して普及、啓発。

### ③ 地域の活動団体等の活動拠点

「老いを支える北九州家族の会」、「認知症・草の根ネットワーク」、「健康づくり推進員」等の地域の活動団体や、センターに関わる専門職団体の活動拠点。

### ④ 認知症カフェ

毎日10～18時開催（盆・年末年始は休）

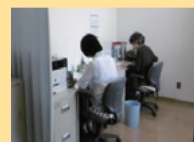
認知症の人やその家族、各専門家や地域住民が集い、お互いに交流をしたり、情報交換をしたりする場所として、認知症カフェを「認知症・草の根ネットワーク」が他団体と連携・協力して実施。

### ⑤ 認知症・介護家族コールセンター

電話・面接による、認知症の本人や家族がかかえる不安や悩み等を気軽に相談できる相談窓口。電話相談はフリーダイヤル、面接相談は事前予約が必要。「老いを支える北九州の会」が相談対応。

### ⑥ 情報コーナー

認知症や介護予防に関する最新情報を集約したコーナーを設置





## 【背景・経過】北九州市オレンジプラン

平成 27 年 3 月に策定された「北九州市オレンジプラン」は、平成 27 年度からスタートした「第 4 次北九州高齢者支援計画」の認知症対策に関わる施策に加え、医療・介護・金融・交通機関・市民団体等の様々な分野から組成された「北九州オレンジ会議」での議論を経て、市民や地域・事業者など官民それぞれの認知症対策の方向性を示すものである。

計画の基本理念は、予防をはじめとして認知症に

対する正しい知識を習得し、認知症の人やその家族をはじめ、全ての市民にとって暮らしやすい都市となるように「市民一人ひとりが、認知症を正しく理解し、誰もが安心して暮らせる『みんなで支え合うまち』」を目指すことにある。

認知症予防については、具体的な施策の方向性の 1 つ目として、市民の知識・意識の向上、また、介護予防等との一体的な推進、と整理されている。

### <基本方針>

市民一人ひとりが、認知症を正しく理解し、誰もが安心して暮らせる  
「みんなで支えあうまち」

### <基本理念>

1. 市民一人ひとりが認知症のことを正しく理解する
2. 認知症の状態に応じた認知症の人とその家族を支援するための仕組みづくり（連携強化）
3. 認知症の人とその家族を地域で支える人材を育成する
4. 高齢者の権利・尊厳を尊重する

### 施策の方向性

#### 1. 認知症予防の充実・強化

- 市民の予防に関する知識と意識の向上
- 生活習慣病予防・介護予防と一体的な取組みの推進

#### 2. 認知症高齢者の地域での生活を支える医療・介護体制の構築

- 早期発見・早期対応 ●地域での生活を支える医療・介護サービスの構築
- 医療と介護の連携強化 ●医療・介護サービスを担う人材の育成

#### 3. 認知症高齢者の地域での日常生活・家族支援の強化

- 認知症の正しい知識の普及促進 ●介護家族への支援
- 認知症高齢者の安全確保 ●地域での日常生活の支援

#### 4. 身近な相談と地域支援体制の強化

- 地域包括支援センターを中心とした身近な地域での相談と支援体制の充実
- 保健・医療・福祉・地域の連携強化

#### 5. 若年性認知症施策の強化

- 早期発見・早期診断 ●若年性認知症の支援体制の強化

#### 6. 地域・民間・行政が一体となった認知症対策の推進

- 協働の取組みの推進

#### 7. 権利擁護・虐待防止対策の推進

- 高齢者の権利擁護の推進 ●高齢者の虐待防止対策の推進

## 認知症予防の充実・強化

### <市民の予防に関する知識と意識の向上>

認知症は予防することが可能な疾患であること、また認知症になっても適切なケアと生活習慣の改善、治療等により進行の速度を遅らせることが大切であるということの理解を促すための啓発や広報活動、学習機会の確保に取り組む。

#### ①認知症を予防するための心と体の健康づくり事業

地域住民が主体的に認知症予防に取り組むことができるように、生活習慣病予防の視点を取り入れた教室や講演会を行う。

#### ②認知症啓発・早期発見事業

認知症の正しい理解と啓発のため、ハンドブックの作成や街頭啓発を行う。また、認知症の早期発見を図るため、市民が簡単にチェックできるツールを作成する。

#### ③認知症サポーターキャラバン事業

認知症の人やその家族を地域で見守り、支える「認知症サポーター」の養成に取り組む。平成 29 年度時点の養成目標は 7 万人。



### <生活習慣病予防・介護予防と一体的な取り組みの推進>

認知症の予防は、脳の血管を守ること、脳の細胞を活性化させることが大切であり、同じ背景を持つ生活習慣病予防対策や介護予防対策は、長期的には認知症予防対策ともいえる。

「北九州市健康づくり推進プラン」に基づき、生活習慣病予防、介護予防、健康づくりの各施策・事業を推進し、こうした取り組みを認知症予防施策・事業と一体的かつ総合的に進めていく拠点整備、各施策・事業を充実させ、認知症予防対策を推進する。

#### ①認知症支援・介護予防を総合的に支援する拠点設置

市民一人ひとりが認知症の予防や早期発見が重要であることを理解し、それらの活動を実践するために、認知症支援・介護予防を総合的に支援する拠点施設の設置を検討する。➡ 認知症支援・介護予防センターとしてスタート（平成 28 年 4 月～）

#### ②健康教室

#### ③北九州国民健康保険特定検診・特定保健指導

#### ④市民センターを拠点とした健康づくり事業

#### ⑤介護予防に関する普及・啓発事業

介護予防への関心を高め、高齢者が主体的に介護予防に取り組めるよう、講演会やリーフレット等を活用した PR 活動を行う。

#### ⑥百万人の介護予防事業

ひまわり太極拳（タイチー）やきたきゅう体操を通して介護予防の普及・啓発を図るとともに、高齢者が身近な地域で自主的かつ継続的に健康づくりに取り組めるよう、普及員等の人材育成や自主グループの活動を支援する。

#### ⑦高齢者のための筋力向上トレーニング啓発事業

#### ⑧お口の元気度アップ事業

#### ⑨高齢者食生活改善事業

#### ⑩高齢者支援のための地域づくり事業





## 【連携・協働】認知症・草の根ネットワーク

認知症支援・介護予防センターの運営の基礎となっている関係6者による連携協定にも参加している「認知症・草の根ネットワーク」は、市民、介護家族、医師・薬剤師・保健師・介護施設関係者・ケアマネジャー等により、平成20年に市民が立ち上げた任意団体である。

センターの運営上も、住民目線に立ち、認知症ケアについても経験値の高い「認知症・草の根ネットワーク」は、連携先の1つとして欠かせない存在となっている。

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりの

視点に立ち、認知症の理解の普及に関する事業およびそれに関連する事業を行い、「知って、知らせて、つなげる」を合い言葉に社会全体の利益を増進することを目的としている。

認知症の人を真ん中に、「多くの人が手をつないで、その人が、その人らしく暮らせるように手助けしよう」、「認知症の人が最期まで命を輝かせることができるようにしよう」という思いで、草の根のように、町の隅々までしっかりと根を張り、認知症の方を支えようという意味が込められている。

### 取組① 認知症・北九州大会の開催

平成20年の第1回を開催、「認知症・北九州大会 大会宣言」を採択、以後ほぼ年に一度開催している。

#### 第1回 認知症・北九州大会 大会宣言

(平成20年4月12日採択)

私たちの思いをしっかりと受け止め援助してください。

<みんなでしっかりと受け止め援助しましょう。>

私たちの家族の苦しみや悩みを知り、支えてください。

<みんなで支えていきましょう。>

私たちの介護について知識を深め、支援方法を学んでください。

<みんなで学んでいきましょう。>

私たちや家族が知りたい情報を発信してください。

<みんなで発信していきましょう。>

私たちや家族が気軽に相談できる拠点をつくってください。

<みんなで拠点を作りましょう。>

私たちが安心して暮らせる街を創ってください。

<みんなで安心して暮らせる街を創りましょう。>

『私たち』＝認知症ご本人、『みんな』＝ネットワークーを中心とする市民



▲認知症・北九州大会の様子

## 取組② 認知症カフェ（通称「カフェ・オレンジ」）の運営

原則として毎日（年末年始やお盆の時期を除く）北九州市認知症支援・介護予防センター内において、「カフェマスター」（ボランティア）によって運営されている。平成 28 年 5 月にスタート、オープニングイベントには、3 日間で延べ 354 人の方が参加、参加者は、認知症カフェのほか、タッチパネルによる物忘れチェック、体力測定などを体験した。場所の利点を活かし、ミニ講演、ミニコンサート、認知症サポーター養成講座、ミニギャラリー、栄養講座など多様な催しも行っている。

認知症カフェを市内に広げていくための拠点としての役割も持ち、人材育成への取組として「カフェマスター研修会：全 5 回」、「マスターさんステップアップ研修会：全 6 回」も行っている。

現在市内では、14 ヵ所で介護事業所や医療機関などによって認知症カフェが開催されている。

総合拠点としての認知症支援・介護予防センターに住民が集いやすく、また、センターの周知の面でも大きな役割を果たしている。前述の「マスターさんステップアップ研修」では、認知症予防や若年性認知症など、これからの課題についての知識・技術の向上にも努めている。



▲認知症カフェ（カフェ・オレンジ）の様子

## 取組③ 認知症の理解を広めるための活動

市民による手づくりのネットワークである自由度を活かし、市民の身近にある困りごとや不安に対し

てタイムリーな講演会の開催等の企画・啓発活動を行っている。

### 講演会等の企画・開催

|          |                                                                                   |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 平成 25 年度 | ◎ 地域包括ケアシステムの学習会の開催<br>◎ 居場所づくり交流会の開催                                             |
| 平成 26 年度 | ◎ SOS ネットワークは、なぜ必要か？ 取材ノートから（講演会）<br>◎ SOS ネットワーク交流会：「これから帰りたい、住みたい」まちづくりのための戦略会議 |
| 平成 27 年度 | ◎ 軽度認知障害（MCI）について（講演会）、学習会開催<br>◎ 認知症講演会と映画の上映：「知っていますか！レビー小体型認知症」                |
| 平成 28 年度 | ◎ 認知症支援・介護予防センターオープニング記念講演：「認知症になったの生き方・支えあい方」<br>◎ 認知症カフェ交流会<br>◎ SOS ネットワーク交流会  |

## 担当者（行政）から

### 居場所づくりの調査をしています

平成 28 年度後半は「居場所づくり」の調査に力を入れています。

「カフェ・オレンジ」の役割の一つに、各地域のサロン活動の支援があるからです。

- ◎ 深刻な孤立が多いとされる男性をお誘いしやすいように食事の提供は可能か？
- ◎ 参加メンバーの誰かが認知症になっても、居場所を失わずに済むように参加者が少し学ぶことで「認知症カフェ」にグレードアップできないか？
- ◎ 地域で暮らす認知症の方がどういう状態なのか？
- ◎ 3 年前に調査した 24 箇所がどういう変化をしているか？

以上の視点で年度末まで市内を回る予定です。

ここでは、自治体でも認知症予防の事業等の1つのメニューとして導入例のある「脳機能の維持改善に着目したプログラム」の内容を取り上げます。委託や共同実施など、事業における位置づけは様々になると思いますが、民間のツールを活用する形での取組の参考としてご一読下さい。

## 読み書き、計算で脳を活性化する認知症予防・改善プログラム ～ 認知症予防として取り組む「脳健康教室」～

「脳健康教室」は、東北大学川島隆太教授の「簡単な読み書き、計算とコミュニケーションが脳の活性化につながる」を実証するために2001年9月にスタートした産学官の共同プロジェクトから生まれた「学習療法」（株式会社公文教育研究会）の一部として提供されているプログラムである。

「脳健康教室」によって認知機能が向上することのみにとどまらず、受講者や教室サポーターの方々が、仲間を作り、社会とのつながりを深めるなど、地域のコミュニティづくりへの貢献も目指されている。

### 認知症予防として取り組む「脳健康教室」から地域のコミュニティづくりへの貢献へ

地域のシニア世代のための「脳健康づくり」を行う教室として展開される。この教室を通じて受講者の認知症予防を図るとともに、受講者や教室サポーターの方々が仲間をつくり、社会とのつながりを深め、地域のコミュニティづくり、担い手づくりへの貢献を目指している。

#### 脳健康教室の概要

- ◎ 1対2学習（教室サポーター1名が受講者2名の学習を支援）
- ◎ 週1回の教室曜日と時間帯を固定、5～6カ月間を学習期間として開講
- ◎ 受講者の定員は20～30名、その場合の教室サポーターは6～7名をボランティアとして募集

#### 導入までの流れ・教材など

教室は、地方自治体や社会福祉協議会、介護事業者、ボランティア団体など、多様な主催者によって運営されており、平成27年度には、約240市区町村で約470の教室が開講されている。

開講までの流れは、概ね次のとおりである。

##### < 1. 資料の送付 >

脳健康教室の開講を検討するための資料を送付（希望があれば、訪問説明も可能）

##### < 2. 詳細打ち合わせ >

開講決定後、担当者が訪問して今後のスケジュール等、詳細を打ち合わせ

##### < 3. 教室サポーター・受講者の募集 >

地域住民に向けて、受講者の支援を行う教室

サポーター（ボランティア）と受講者を募集（チラシのひな型を提供）

##### < 4. スタート研修 >

学習支援を含め、受講者を支援する教室サポーターを対象に、脳健康教室の理論と模擬演習を含めた3時間半の研修

##### < 5. 初回学習日運営支援 >

学習の初日に担当者が訪問して、教室サポーターの方々に受講者支援のアドバイス

##### < 6. フォローアップ研修 >

開講後3ヵ月前後の時期に、担当者が訪問して、教室サポーターからの疑問、相談等への対応、改めて基本を確認する研修を実施

教室では、読み書き・計算の教材が用いられる。読み書き教材では、学習者に親しみやすい題材（ことわざ、俳句、旅行記など）を選ぶなど、楽しく学習ができるように配慮されている。1日の学習は読み書き教材3枚、計算教材3枚の合計6枚、教室ではすうじ盤学習も行われている。



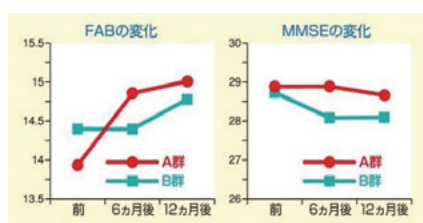
▲教室の様子

## 脳の健康教室の効果

### ●宮城県仙台市／脳ウェルネスプロジェクトの例

このプロジェクトでは、初めの6ヵ月間、読み書き、計算の学習を行い、その後の6ヵ月間は学習をしないグループ（A群）と、初めの6ヵ月間は学習をせず、その後の6ヵ月間は学習をするグループ（B群）とに分けて、それぞれにFAB、MMSEの変化を経過観察した。

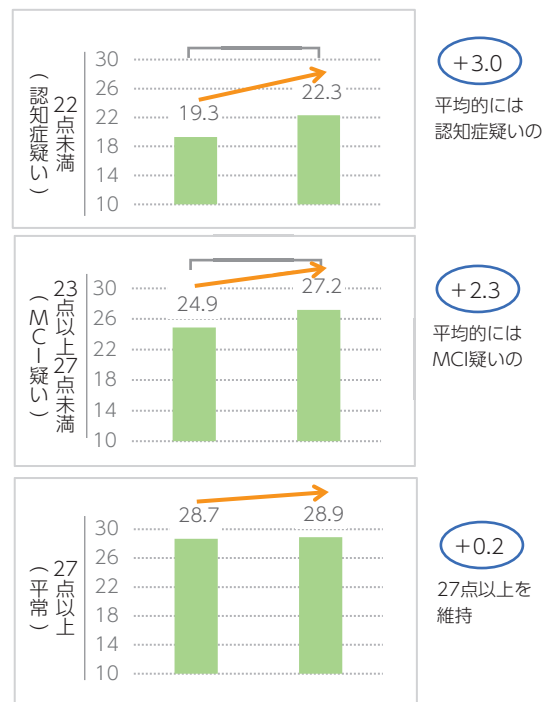
その結果、それぞれのグループともに、学習をしている期間のFABは上昇、またMMSEについては、学習しない期間は下がり、学習期間は現状維持かやや上がっており、学習によって高齢者の脳機能が改善されていることが分かる。



（学習療法センター HP より）

### ●実施自治体における多様な効果

認知症疑い、MCI疑いの2グループが有意差ありで改善。また、平常のグループも堅調に維持し、脳の健康教室の認知機能改善の効果が示唆された。



経済産業省の委託事業として行ったSIB（ソーシャル・インパクト・ボンド）調査の一環で、認知症及び軽度認知障害（MCI）の疑いのある方々への効果を検証。約半年の学習で認知機能改善効果が明らかに。

（学習療法センターより提供）

### ●参加者の声●

- ◎週1回の教室に通ううちに、今までのメリハリのない生活からリズムが生まれました。また、地域においても積極的な行動ができるようになりました。町内会や老人会、交通安全協会の役員も引き受けることになり、ますます忙しい日々となっております。（男性 72 歳）
- ◎以前は一度には覚えられなかった電話番号が学習を始めてからずっと頭に入っていくのですね。お店でお買い物をしてレジよりも早く計算できるようになって店員さんから驚かれました。（女性 76 歳）
- ◎宿題は妻に読み聞かせをしています。こんなことから（夫婦）の話題ができて二人の会話も多くなり、家庭が明るくなりました。マンション内では積極的にコミュニケーションをとるようになり、挨拶しています。ものごとに積極的に取り組むようになったことが一番です。（男性 80 歳）

### ●自治体担当者の声●

- ◎教室に参加したことがきっかけで外出する機会が増えたり、他の介護予防事業に参加するようになった受講者がいます。
- ◎受講者も教室サポーターも、地域包括支援課が行う事業に、積極的に参加、協力いただけるようになりました。
- ◎脳の健康という同じテーマで集まった市民の方々が、回を重ねるごとに親交を深め、仲間を気遣うようになり、助け合いまで生まれています。
- ◎教室が起点となって、新しい活動を起こされる受講者も増えてきました。



ここで、認知症予防に関する海外での取り組みについて、文献やヒアリング調査から整理した情報を掲載します。本編で紹介した国内の事例のように、具体的な取り組み内容の他、自治体の施策との関係性などには必ずしも触れていませんが、参考情報としてご一読頂ければと思います。

## アメリカ

### アルツハイマー病に特化した予防クリニック

ニューヨークプレスビテリアン／ウェイルコーネルメディカルセンター「アルツハイマー病予防クリニック」<sup>1)</sup>

アメリカ ニューヨーク州にあるニューヨークプレスビテリアン／ウェイルコーネルメディカルセンター (New York-Presbyterian / Weill Cornell Medical Center) に「アルツハイマー病予防クリニック」がある。2013年に開設されたこのセンターは、医師の Dr. Richard Isaacson が中心となって診察等が行われている。このセンターでは最新の治療を受けられると共に、栄養バランスの取れた食事を通じた予防法を紹介したり、アルツハイマー型認知症に関する総合的な情報提供を行っている。

#### ●アルツハイマー病予防クリニックの目的

アルツハイマー型認知症は、発症の20～30年前にすでに脳内で何かしらの変化が起こっており、その意味では完全な「予防」は難しい状況である。また、現段階ではアルツハイマー型認知症を完治させる薬もない。そのため、治療は後手に回りがちであるが、発症から進行していく過程を知ることにより、事前の備えができると同時に、予想される症状を緩和させる準備ができる。そこで「アルツハイマー病予防クリニック」では、アルツハイマー型認知症の人とその家族・介護者に対して、治療に関する相談と予防に関する相談を個別に行い、アルツハイマー型認知症の進行を緩和する取組を行っている。

#### ●アルツハイマー病予防クリニックで重視していること

クリニックでは、アルツハイマー病に罹患するリスクを下げるために、個々の生活習慣や遺伝、病歴

などを基に、アルツハイマー病に関する最新の治療やエビデンスベースの療法を取り入れるなど、包括的な支援を行っている。特に力を入れているのは生活習慣とバランスの取れた栄養摂取により、脳の健康を保つことに重点を置いている。

対象は、アルツハイマー型認知症と診断を受けた人から、アルツハイマー病を基とする軽度認知障害(MCI)、アルツハイマー病の前臨床段階、アルツハイマー病に罹患するリスクのある人たちなど、多岐にわたる。

#### ＜アルツハイマー病の予防相談＞

アルツハイマー病の予防相談を希望する人は、かかりつけ医にかかると共に、アルツハイマー病予防クリニックの診察を年に1回程度受診する。その際、かかりつけ医のカルテや検査値、頭部の放射線検査の結果(MRIやCT等)のコピーを、診察日の1か月前までにクリニックに送付する。

#### ●アルツハイマー病予防クリニックでの流れ

##### ＜初回相談＞

アルツハイマー病予防クリニックにおける初回の診察では、少なくとも1時間以上、医師による診察が行われる。その際、医師は病歴や家族の病歴、服薬している薬、これまでのカルテや検査の記録などを確認すると共に、アルツハイマー病のリスク軽減や治療に関するアドバイスをを行う。また、遺伝子テストやその他の検査などが追加されることがあり、これらの情報を総合的に見て、栄養ゲノム情報科学

1) Alzheimer's Prevention Clinic. Alzheimer's Disease & Memory Disorders Program. (<http://cornellneurology.org/specialty/alzheimers-disease-memory-disorders/alzheimers-prevention-clinic> 検索日：2016年10月13日)

や薬理ゲノム学などを用いたアルツハイマー病のリスクを軽減させるための療法を、個々のケースに応じて紹介する。

また、家族・介護者に対し、アルツハイマー病に関する情報提供を行っているが、医学的アドバイスは本人にのみ提供している。

## < 2回目以降の相談 >

初回相談後のフォローアップは4～8週間後で、その後4か月、6か月、12か月等と、定期的に再診がある。本人は、希望によりアルツハイマー型認知症の予防に関する調査に参加をすることができる。「ウェイルコーネルもの忘れプログラム」では、生活習慣の改善により、脳と身体の健康の回復を目指す研究を行っており、その研究への参加を歓迎している。

### ～アルツハイマー病予防クリニックで伝えていること～

アルツハイマー病予防クリニックの目標は、本人や家族に対してアルツハイマー病の進行ステージに関する最新の情報を提供し、治療の可能性や進行・悪化の予防について一緒に考え、取り組んでいくことである。また、クリニックで行っている研究を通じ、よりよい治療法・ケアを確立することを目指している。しかし、残念ながら現段階ではアルツハイマー病を完治させることはできないこと、またアルツハイマー病を完全に予防することはできないことを伝えている。

A brochure for the Alzheimer's Prevention Clinic (APC) at Weill Cornell Medical Center. The left side features a photograph of a family (a man, a woman, and two children) walking on a grassy hill. Below the photo, the text reads: "Alzheimer's Prevention Clinic", "Weill Cornell Memory Disorders Program", and "at New York-Presbyterian / Weill Cornell Medical Center". Logos for Weill Cornell Medical College, AD (Alzheimer's Disease), and New York-Presbyterian are at the bottom. The right side has a light blue background with text: "Alzheimer's disease doesn't just affect the patient; it affects the entire family." followed by a paragraph about the clinic's mission. Below that, it says "Did you know that Alzheimer's disease (AD) starts in the brain 20 to 30 years before the onset of symptoms? This gives physicians ample time to intervene on an individualized level." and "There is no 'magic pill' or 'magic cure' for AD treatment or prevention; however, combining a variety of strategies based on strong science and safety may yield the best chance for benefit." A blue button says "Interested in scheduling a consultation?" and "Please call 212-746-0226". At the bottom right is a group photo of the clinic's staff.

▲クリニックの案内（アルツハイマー病予防クリニック ホームページより）<sup>2)</sup>

### ～アルツハイマー病予防クリニックのポイント～

クリニックでは最新の医療情報や療法を用いて、アルツハイマー病のリスクのある人から、罹患した人まで、幅広く支援を行っている。文中にもある通り、アルツハイマー病の完治や完全な予防は難しいが、個々の生活習慣や病歴、家族の病歴、現在の容態等を踏まえつつ、進行・悪化予防につながる支援を積極的に行っていくことは重要であろう。

特に「脳の健康を保つ」ための個別のアドバイスに重点をおいており、個々の生活習慣、食習慣を見直すことによって、必要な栄養を脳や身体にいきわたらせ、脳の機能を少しでも改善することにより、進行・悪化予防につながると考えられる。

2) Alzheimer's Prevention Program (<http://cornellneurology.org/sites/default/files/attached-pdf/alzheimers-prevention-clinic/alz-prevention-multipagebrochure11-21-14.pdf>, 検索日：2016年10月13日)

# 認知症に関する様々な情報提供と安らぎの空間を提供

## ケアリングカインド<sup>3)</sup>

ケアリングカインドはニューヨーク市にある非営利団体で、アルツハイマーをはじめとする認知症の

人とその家族・介護者への情報提供と相談を中心に活動している。

### ●軽度認知障害の人のためのセンター「The Harry and Jeanette Weinberg Early Stage Center」



▲軽度認知障害の人のためのセンター（写真：caringkind ホームページより）

このセンターは軽度認知障害や初期認知症の人を対象に、安心してくつろげる環境の中で、グループワークやワークショップを通じて自身の認知症について学んだり、お互いの経験をシェアしたりする場となっている。

センターでは、認知機能を刺激するようなアク

ティビティの他、お互いの経験を話し合うサポートグループが開催されたり、ポップコーンを食べながら映画を楽しんだり、心身のリフレッシュをするヨガのコースが開かれたり、コンピューターを使って脳を刺激したり、Emailを送るといった様々なアクティビティが用意されている。

### ●コミュニティールーム



▲コミュニティールーム（写真：caringkind ホームページより）

軽度認知障害の人が思い思いに過ごせる場所として、センター内にコミュニティールームがある。ここでは思い思いに音楽を聞いたり、読書をしたり、ボー

ドゲームを楽しんだり、他の人とおしゃべりをするなど、ゆったりとしたスペースで自分のペースで過ごすことができる。

3) Caringkind (<http://www.caringkindnyc.org/> 検索日：2016年10月13日)



## ●家族・介護者向けセミナー（参加費無料）

### ▶認知症の理解

アルツハイマーの他、様々な認知症に関する情報を学ぶセミナー。対象は家族・介護者や友人に限定しており、疾患について学ぶ他、参加者が困難に感じていることに対してどのような支援やサービスがあるかの情報提供や、将来に向けたプランニングについて話し合う。

### ▶認知症に関わる法的、経済的セミナー

長期的な介護を踏まえ、法的、経済的にどのような準備をするとよいかについて学ぶセミナー。対象は家族・介護者に限定しており、遺言や医療・介護の委任状、（民間の）介護保険、銀行口座の管理等について、弁護士、税理士等が説明する。

### ▶メディケイド（所得の低い人向け医療保険）による在宅ケアに関するセミナー

アメリカでは所得が一定以下である場合、「メディケイド」という公的保険に加入でき、それによって在宅医療・ケアを受けることができる<sup>4)</sup>。このセミナーではメディケイドを受給しながら在宅で医療や介護を受けるための方法について学ぶ。

### ▶家族・親戚等がナースিংホーム（施設）に入る際のセミナー

認知症の人の介護は長期にわたるが、家族や親戚を施設に入れるという選択は、費用面でも精神的面でも負担が大きい。このセミナーでは、長期介護のオプションとしてどのようなものがあるかを学び、その上で家族や親戚が施設に入るという選択をした場合における方法（施設選びや注意点）や、費用の支払い方、転居の負担を軽減するための準備、施設職員とのコミュニケーションの取り方などを学ぶ。

### ▶家族介護者向けワークショップ

10時間のワークショップで、パーソンセンタードケアに焦点を当てたワークショップ。認知症の理解の他、認知症の人とのコミュニケーション（非言語コミュニケーションを含む）、認知症の人の行動の意味、家の中での安全、介護者自身の健康、本人の力を活かした活動などについて学ぶ。

## ～ケアリングカインドが提供しているもの～

### ケアリングカインド エグゼクティブ・バイスプレジデント

#### ジェッド・レバイン氏（Mr. Jed A. Levine）との会話より

ケアリングカインドにおいて提供しているセミナーやプログラムは、認知症の人とその家族・介護者を支援するもので、現在、そして将来に向けて、認知症の人やその家族・介護者たちが孤立したりすることなく、地域や周囲の支援を受けながらより生活の質を高めていくためのガイダンスとサポートを行っている。特に、初期段階の認知症の人に対しては、安心してくつろげる空間の提供を通じ、他者とのつながりを持ち、他の認知症の人の経験を聞いたり、自分の体験を話したり、診断が自分の人生に及ぼす意味について考えたりすることで、お互いのきずなを作り、精神的な支えを得ることを目指している。

ケアリングカインドのセミナーやプログラムは科学的根拠に基づいて行っているものではなく、「認知症予防」の効果についての根拠となるデータは残念ながらない。しかし、認知症に伴う「リスクの軽減」を目指している。病気を理解し、本人の意思が尊重され、家族や介護者の尊厳も守りつつ、医療や介護の側面からだけでなく、法的側面や経済的側面からも将来に備えていくことで、認知症に伴う様々なリスクを軽減することができるであろうし、それが認知症の人と家族・介護者の生活の質（Quality of Life）の向上につながっていくと思われる。

<文責：国立長寿医療研究センター リサーチコーディネーター 進藤 由美>

4) アメリカの場合、医療やケアにかかる費用は大変高額であることから、遺産相続や所得の調整を行って収入を一定以下に減額し、メディケイドを受給して長期介護に臨む家族も多い。



## 認知症の人とその家族に対する初期段階の集中支援

### 「ミーティングセンター サポートプログラム」<sup>1)</sup>

オランダのアムステルダム自由大学の Rose-Marie Droes 教授が中心となり、認知症の人の生活の質の向上を最終の目標とした「ミーティングセンター」を開設。認知症の人とその家族・介護者が、認知症という病気の受容とその対処法を学びつつ、様々な支援・サポートを受ける機会を提供している。

#### ミーティングセンター開設の目的<sup>2)</sup>

- ▶ 家族・介護者に対し、認知症について学ぶ機会とコーピング（対処）法を取得する機会を提供する。
- ▶ 家族・介護者と認知症の人に対し、同じ境遇にいる他の人からの精神的サポートを提供する
- ▶ 社会的サポートを提供する
- ▶ 家族・介護者に休息の時間を持ってもらい、普段抱えている重荷／責任から解放する
- ▶ 認知症の人が認知症という疾患を受け入れ、認知機能の障害や低下に対応／対処することを支援・サポートし、最終的には認知症の人の生活の質を向上させる

#### ●職員配置

職員は、「プログラムコーディネーター」と呼ばれる心理士やソーシャルワーカーの他、看護助手、理学療法士、作業療法士等といった専門職が配置されている。その他、音楽や運動を担当する職員や福祉を学ぶ学生、地域住民などが参加している。

#### ●ミーティングセンターで提供しているサポートプログラム

ミーティングセンターでは、認知症の人とその家族・介護者の両者を対象に、様々なサポートプログラムを提供している（プログラムの内容はミーティングセンターごとに若干異なる）。

| 対象              | プログラム（開催回数）             | 内容                                                                                             |
|-----------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 認知症の人           | ソーシャルクラブ（週 3 回）         | 日常生活に関わる活動（買い物や昼食準備等）、レクリエーション、音楽鑑賞、読書、等                                                       |
|                 | 心理療法（週 3 回）             | 運動療法（Psychomotor Therapy） <sup>3)</sup><br>※認知症の人に対しては、不安感や興奮、夜間の覚醒などの症状がある方に対し、効果があったとの報告がある。 |
| 家族・介護者          | 情報提供ディスカッション（隔週 2 時間程度） | 心理士やソーシャルワーカー、医師等が認知症や医療・介護に関する講義を行ったり、その情報を元にディスカッションを行う                                      |
|                 | 相談（週 1 回 2 時間程度）        | 来所または電話による認知症に関する相談                                                                            |
| 認知症の人と家族・介護者の両者 | 全体ミーティングレクリエーション（月 1 回） | 認知症の人と家族・介護者が一緒に参加                                                                             |

1) MeetingDem. “Meeting Centers Support Programme” (<http://www.meetingdem.eu/> 検索日：2016 年 9 月 30 日)

2) Rose-Marie Droes, et. al. “Effect of Meeting Centres Support Program on feelings of competence of family carers and delay of institutionalization of people with dementia.” *Aging & Mental Health*, 8 (3), pp 201-2211, 2004

3) 運動療法は、鬱や摂食障害、アルコール・薬物中毒、認知症等の人を対象に欧米では広く取り入れられており、身体の動きをスムーズにしたり筋力を高めることによって身体的な効果と同時に、自信や達成感を通じて精神的な効果が期待されている。

ミーティングセンターで提供されているプログラムは、その内容によって「認知症の人」のみを対象にしたり「家族・介護者」のみを対象としている。また、認知症の人と家族・介護者の両者が参加する全体ミーティングや、レクリエーションも用意されている。

## ●サポートプログラムで焦点を当てていること

ミーティングセンターにおけるサポートプログラムでは、認知症の人と家族・介護者のニーズ、疾患の受け入れ状況等によって異なるが、基本的には下記のようなことに焦点を当てている。

- ✓ 認知機能障害等、障害の受容とコーピング（対処）法の獲得
- ✓ 不安や怒り、悲しみといった感情のバランスのとり方
- ✓ 自分を卑下することなく、肯定的にとらえていくこと
- ✓ 専門職との友好的、効果的な関係のもち方
- ✓ 地域の方や親戚、友人等との関係の維持
- ✓ 将来への準備

認知症の人への支援は、認知症の人が以前のように活動的になったり、社会とのつながりを修復・継続したり、感情が安定することを目指している。

また、家族・介護者への支援は情報提供から心理的、社会的サポートまで様々である。

## サポートプログラムの効果

サポートプログラムの効果を調べるために、オランダ国内にある7つのセンターを対象に、新たにサポートプログラムを導入したところとしていないところの2群に分け、認知症の人の行動障害の変化について調べた。

対象となったのは112名の認知症の人で、そのうち89名がサポートプログラムを受けた人たちで、23名はサポートプログラムを受けなかった。また、用いられた指標はMMSE（Mini-Mental State Examination：認知症などの疑いのある方に対し、口頭による質問で認知障害の程度を測る指標）である。

サポートプログラムを導入した際と7か月後にMMSEを行ったところ、サポートプログラムを導入したグループにおいて、活動性の向上、非社会的行動の改善、鬱の改善、自信／自尊心の回復などが見られた。

資料：Rose-Marie Droes, et.al "Effect of combined support for people with dementia and carers versus regular day care on behavior and mood of persons with dementia : Results from a multi-centre implementation study." International Journal of Geriatric Psychiatry. 19, pp673-684, 2004.

## ～「ミーティングセンター」のポイント～

ミーティングセンターで行っているプログラムは、日本でいうところのデイサービスと認知症カフェ、家族介護教室等が一体となったようなものと言えるが、日本との大きな違いは、それを一体的かつ集中的に提供していることと、心理的アプローチを積極的に取り入れているところである。

ミーティングセンターには心理士やソーシャルワーカーがプログラムコーディネーターとして配置されており、認知症の人やその家族・介護者の心理的状況を踏まえながらコーピングスキル（対処法）を学んでいくことを支援している。つまり、認知症が進行していく過程において「起こりうるリスク」を想定し、それに立ち向かうことができるよう、あらかじめ情報を提供したり、環境を調える準備をすることを支援している。

「認知症」と診断されることに対する心理的ダメージの程度は、認知症の人やその家族・介護者によってそれぞれ異なるが、その心理的ダメージを乗り越え、障害に向き合いつつ、未来に向かって生活を設計していくことが認知症の「悪化予防」に重要であろう。

<地域事例 掲載自治体所管部署一覧>

|                          |
|--------------------------|
| 荒川区 健康部健康推進課             |
| 豊島区 保健福祉部高齢者福祉課          |
| 浦安市 健康福祉部高齢者福祉課          |
| 前橋市 福祉部介護高齢課             |
| 北名古屋市 福祉部高齢福祉課           |
| 南足柄市 健康福祉部高齢介護課          |
| 宇佐市 福祉保健部介護保険課           |
| 町田市 いきいき生活部高齢者福祉課        |
| 北九州市 保健福祉局認知症支援・介護予防センター |

(本編の掲載順)

## 認知症の予防に向けて ～自治体の取組事例集～

平成 28 年 11 月

登録番号 (28) 295

禁無断転載

発行 東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課  
東京都新宿区西新宿二丁目 8 番 1 号  
TEL 03-5320-4276

編集 合同会社 HAM 人・社会研究所  
東京都板橋区仲宿 52-18 401  
mail info@ham-ken.com

印刷 松田印刷株式会社