

平成 27 年度 愛知県委託事業

「認知症予防の効果的な取組に関する研究等事業」

実施報告書



平成 28 年 3 月

国立研究開発法人

国立長寿医療研究センター

## 目次

1	本事業の目的	1
2	認知症予防プログラム活用のための研修会	1
3	市町村への実地指導	9
4	今年度事業の効果および課題	25
添付資料		
認知症予防プログラム活用のための研修会		
	アンケート結果一覧	27



## 1. 本事業の目的

国立長寿医療研究センターが開発した有酸素運動と同時に計算や会話等を行うことにより認知症を予防する先進的な「認知症予防プログラム」の普及及び効果検証を行うことを本事業の目的とする。

## 2. 認知症予防プログラム活用のための研修会

介護予防業務従事者や市町村職員等を対象に、認知症予防の理解、予防プログラムの実施方法、留意事項等について講義と実習を交えて実施した。参加者の所属市町村と人数の内訳に関しては、表1および図1に示す。

表1 参加者の所属市町村内訳

市町村名	第1回	第2回	合計	市町村名	第1回	第2回	合計
名古屋市		1	1	尾張旭市		2	2
豊橋市	1	1	2	高浜市	1	1	2
岡崎市	1	1	2	豊明市		2	2
一宮市	1	1	2	日進市		1	1
瀬戸市	2		2	田原市		2	2
半田市	2		2	愛西市	1		1
春日井市	1	1	2	清須市	1	1	2
豊川市		1	1	北名古屋市	1		1
碧南市		1	1	みよし市	2		2
豊田市	1	1	2	あま市		2	2
安城市	1	1	2	長久手市	1	1	2
西尾市	2		2	東郷町	1		1
蒲郡市	1	1	2	豊山町		1	1
犬山市	1	1	2	大口町	1		1
常滑市		2	2	扶桑町	1		1
江南市		1	1	大治町	1		1
小牧市	1	1	2	東浦町	1		1
新城市		1	1	南知多町		1	1
東海市	1	1	2	美浜町		1	1
大府市		1	1	幸田町		1	1
知多市		1	1	設楽町	1		1
知立市	2		2	<b>総計</b>	<b>31</b>	<b>35</b>	<b>66</b>

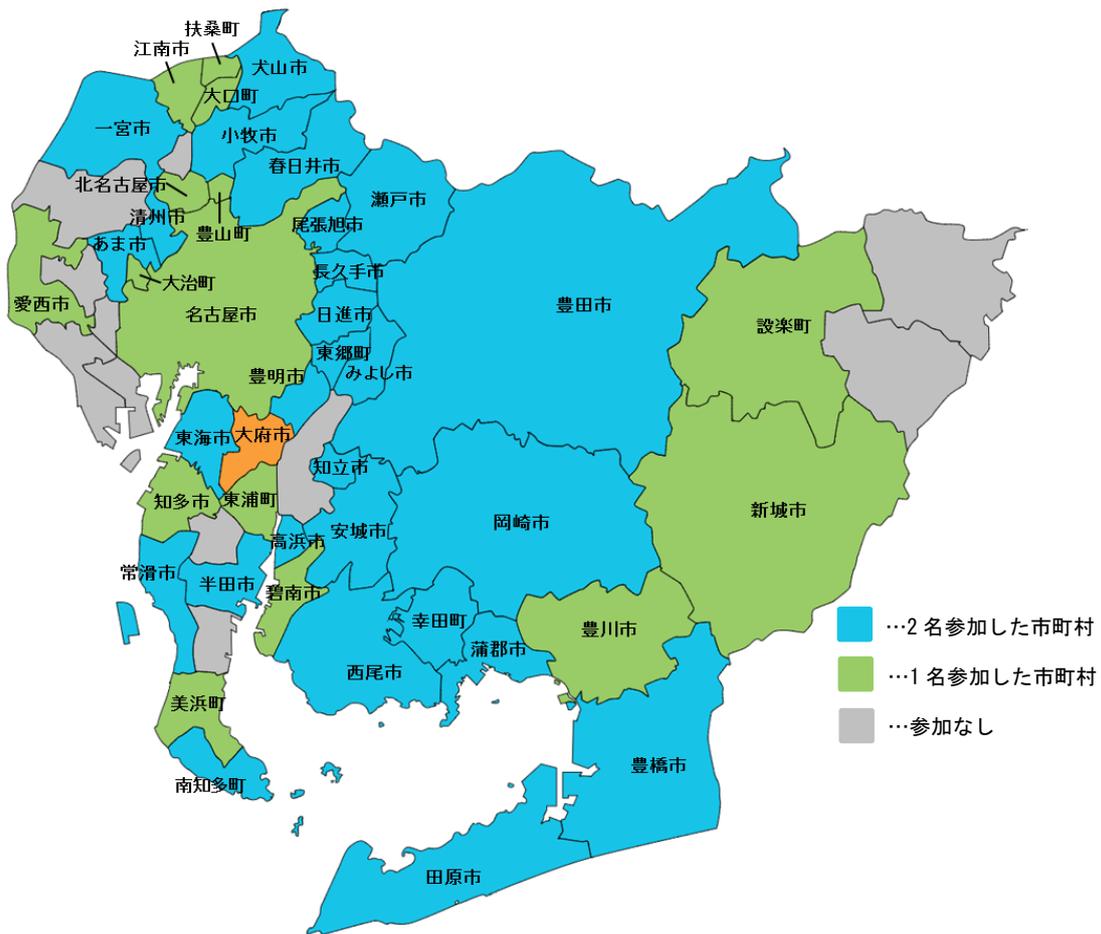


図1 各市町村の参加人数

## 2. 1. 研修参加者

研修参加者は、愛知県職員、市区町村職員、地域包括支援センター職員、および介護予防事業所職員であった。詳細な内訳を表2に示す。

表2 参加者の受講区分内訳

	第1回	第2回	合計
市町村職員	16	19	35
地域包括支援センター職員	12	12	24
介護予防事業所職員	3	4	7
合計	31	35	66

## 2. 2. 研修概要

研修日は、第1回は平成27年7月30日（木）、31日（金）、第2回は8月20日（木）、21日（金）の各2日間であり、研修会場は国立長寿医療研究センターの教育研修センターであった。研修では、7時限（1時限60分および90分）の講義および実技指導を実施した（表3）。

まず、1日目の講義では認知症や認知症予防における基本知識、認知機能評価の概要を説明し、高齢期における認知機能維持・向上の重要性および科学的な背景を理解してもらった。また、運動時のリスク管理についても重点的に講義を行い、参加高齢者の当日のバイタル（血圧・脈拍・体温・体調など）をチェックすることや、検査および活動中の転倒事故を防ぐための方法など、予防プログラムの実践者として注意すべき点を中心に指導を行った。さらに、予防プログラムの中心となる運動（コグニサイズ）の理論の概要を説明し、運動の有効性について学習してもらった（図2）。

表3. 認知症予防プログラム活用のための研修会のタイムテーブル

認知症予防プログラム実践者研修(8.5単位)

1日目	10:00～11:00	11:10～12:10	12:10～13:00	13:00～14:30	14:40～15:40	15:50～16:50
単位	1	1	昼休	1.5	1	1
科目	認知症概論	高齢者機能健診 (質問紙・運動含む)		認知機能評価の概要	リスク管理・予防活動の実践	コグニサイズ理論
2日目	10:00～11:30		11:40～13:10	13:10～13:30		
単位	1.5		1.5	修了式 (認定証授与)		
科目	コグニサイズ実践-I		コグニサイズ実践-II			



図 2. 認知症概論や高齢者機能健診に関する座学

2日目には、前日に学習したコグニサイズの理論および注意すべき点の確認をした後に、コグニサイズの実技指導を行った。まず、準備運動としてのストレッチ、および筋力・バランストレーニングとしての運動の紹介を行った(図3)。続いて、一人で実施できるコグニサイズや、グループで実施するコグニサイズ(図4)、ラダーを用いたラダートレーニングの紹介を行い(図5)、実技を通してコグニサイズへの理解を深めてもらった。



図 3. 基本的な運動指導方法(実技)



図 4. グループで実施するコグニサイズ



図 5. ラダーを用いたコグニサイズ

## 2. 3. 認知症予防プログラム活用のための研修会に対するアンケート結果

研修会后、参加者 66 名に対して、所属市町村における現在の認知症予防教室の実施状況や、コグニサイズや認知機能検査の今後の導入の可能性などに関してアンケートを実施した（図 9-10）。

### 2. 3. 1 質問 1 現状の認知症予防の教室等の実施状況

33 名（47.8%）が、認知症予防を目的とした教室を実施していると回答した（図 6）。開催期間は 2～10 か月間であり、頻度は月に 4 回の実施が最も多かった。教室実施時の評価は、基本チェックリストや主観的健康観の聴取、アンケートを実施しており、認知機能検査としては Mini Mental State Examination（MMSE）の実施が中心であり、その他にファイブコグ（Five Cognitive Functions）を導入しているという回答もみられた。

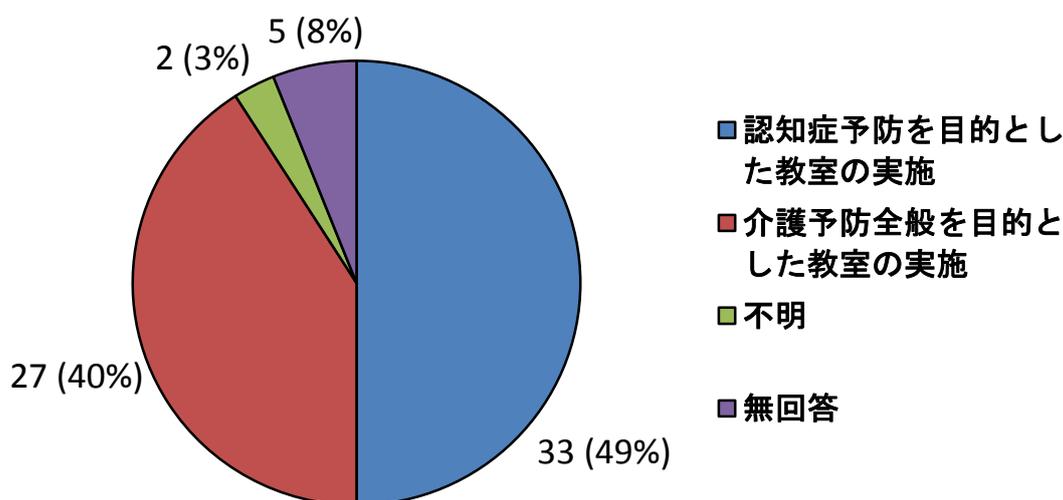


図 6 認知症予防等の教室の実施状況内訳

### 2. 3. 2 質問2 今後コグニサイズをプログラムとして導入する可能性

すでに導入しているという5名もふくめ、39名(58.2%)が「可能性はある」と回答した(図7)。今後の導入方法としては、出前講座での紹介や、コグニサイズの指導者の養成、すでに実施している運動教室のプログラム内容の一部として取り入れるなどを検討していると回答した。

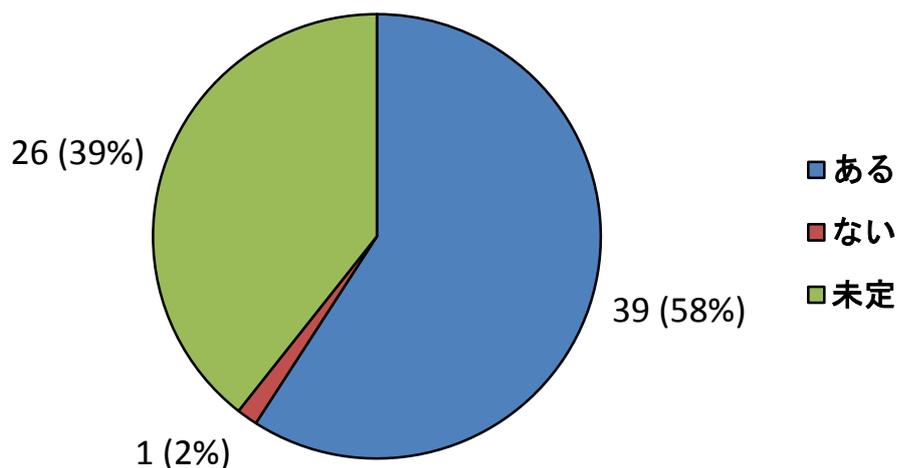


図7 今後コグニサイズをプログラムとして導入する可能性

### 2. 3. 3 質問3 認知機能検査実施の可能性

4市町村5名が「可能性はある」、また未定ではあるが検討する可能性を5市町村6名(計11%)が回答した(図8)。「可能性はある」と回答した者は、市町村におけるイベント時や当該施設、教室において実施する方法を検討していた。

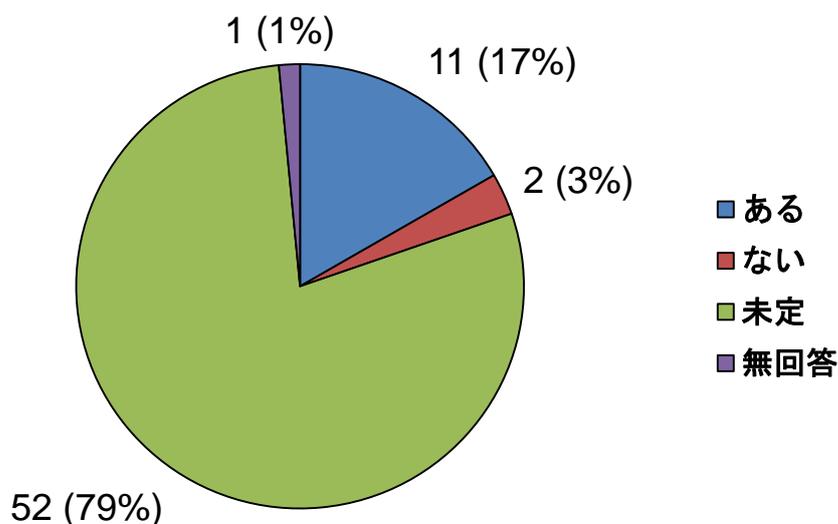


図8 認知機能検査実施の可能性

愛知県認知症予防運動プログラム研修 アンケート

市町村名	
勤務先	
氏名	

質問1 認知症予防の教室等の実施状況について記入してください。

教室名	
対象者	
開催期間 (頻度)	か月間 月に 回
評価方法 (事前・事後)	
評価に要する時間	(1人あたり) 分

質問2 今後、コグニサイズを導入する可能性はありますか。

ある一どのような方法を予定していますか。  
( )  
ない  
未定

質問3 今後、国立長寿医療研究センターが開発した認知機能検査を実施する可能性はありますか。

ある一どのような方法を予定していますか。  
( )  
ない  
未定

質問4 本日実施した研修会を自分の市町村職員向けに実施する希望はありますか。(「市町村表場担当」として基地での継続した研修(認知症予防プログラム管理研修)の実施を予定しています。)

ある  
ない  
未定

質問5 その他、実地指導についてご要望がございましたらご記入ください。

図9 研修時に実施したアンケート

### 3. 市町村への実地指導

認知症予防プログラム活用のための研修会に参加した市町村のうち、希望した市町村において、介護予防事業の参加者に対して認知症予防プログラムに基づく指導や事後のデータ収集を行うことを目的とした実地指導を行った。講師は国立長寿医療研究センター職員が務め、講義および実技指導を実施した。各実地指導において、対象が異なるが、認知症予防の概論とコグニサイズの理論の紹介、および実技を交えたコグニサイズの体験が中心となった（表4）。

また、各研修後には統一されたアンケート（図10）を実施し、本実地指導（短期指導）の参加目的や習得したこと、コグニサイズの今後の活用方法などについて自由記述で回答をしてもらった。

参加目的としては、実施中の事業・教室に導入するための技術習得や地域住民への紹介のための習得を挙げる者が多かった。また、習得内容としては、コグニサイズの具体的な方法の習得に加え、認知症予防全般に対する重要性の理解や知識習得も挙げられていた。さらに、今後の活用方法として、現在実施している予防教室や出前講座などに取り入れることを検討する意見が多く、より一層のコグニサイズの実施の展開が予想される。なお、アンケート結果は、一部抜粋のうえ、巻末資料として記載する（p95～p98）。

愛知県認知症予防研究等事業

市町村実地指導「短期指導」第1回(小牧市) アンケート

市町村名	
勤務先	
氏名	

<開始前に記入>

- 1 「短期指導」の参加目的(この研修で修得したいこと)をご記入ください。

<終了後に記入>

- 2 「短期指導」で修得したことはどのようなことですか。

- 3 コグニサイズについて、今後どのような場面で活用できると思いますか。

- 4 その他、ご意見等ありましたら、ご記入ください。

図 10. 研修後実施したアンケート

### 3. 1 第1回 小牧市

第1回実地研修では、小牧市在住の一般市民を対象に認知症予防の概論とコグニサイズの紹介を行った（図11）。

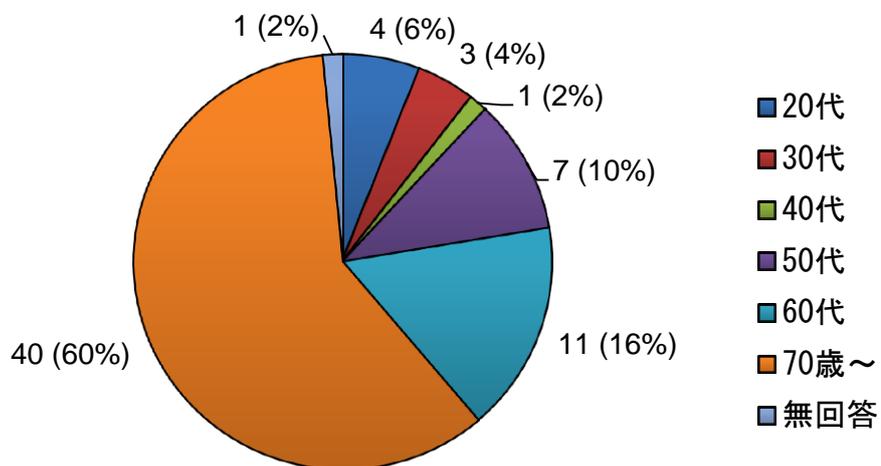
研修・講座名	認知症フォーラム「頭と体を動かして認知症予防！～コグニサイズを知ろう～」
目的	誰しもがなり得る認知症について理解を深め、身近なことからできる予防の取組みを学び、体験してもらう。
対象者	一般市民
受講者数	70名
実施年月日	平成27年11月7日（土）
場所	小牧市役所 東庁舎5階 大会議室
研修内容	<ul style="list-style-type: none"><li>・認知症のメカニズム</li><li>・認知症を引き起こす原因や早期対応の大切さ</li><li>・生活習慣と認知症の関係</li><li>・コグニサイズの体験（実技）</li></ul>
結果	参加者からは「職場や家庭に持ち帰って、みんなでやりたい」「普段の運動に加えるなど、多方面で取り入れられると思った」「説明が分かりやすく、実際に体験もできたので勉強になった」という声が多数寄せられた。また、次回も同様の講座を希望する声が多く、認知症の予防に対する意識の向上につながったのではないかと考えている。
研修により期待する効果	今回参加した大多数の方は「コグニサイズ」という言葉を初めて聞いたと思う。アンケートの結果からは、今まで運動していた方にとってもいい勉強になった様子が見て取れた。今回参加した方がさらに周りに広めていくことによって、オリジナリティあふれる取組みにつながることを期待したい。



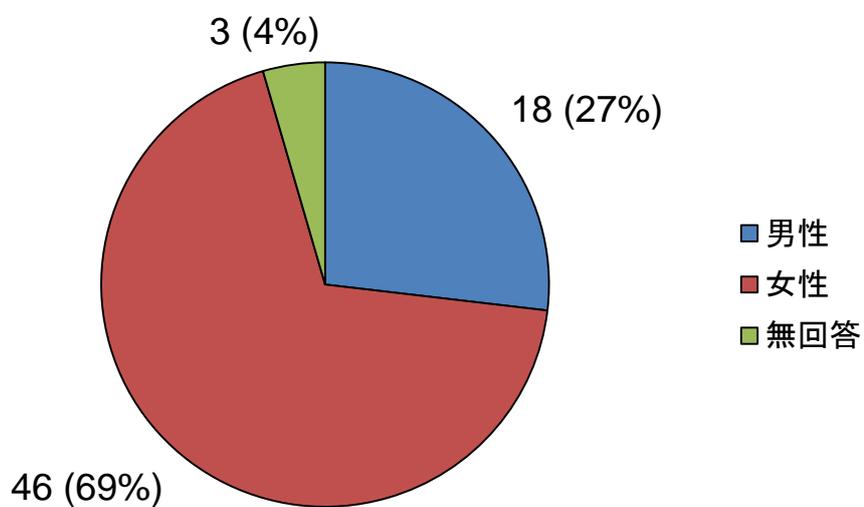
図 11 一般市民を対象とした認知症フォーラムの様子

なお、本研修は一般市民が対象であり、個別のアンケートを実施した(図 12)。

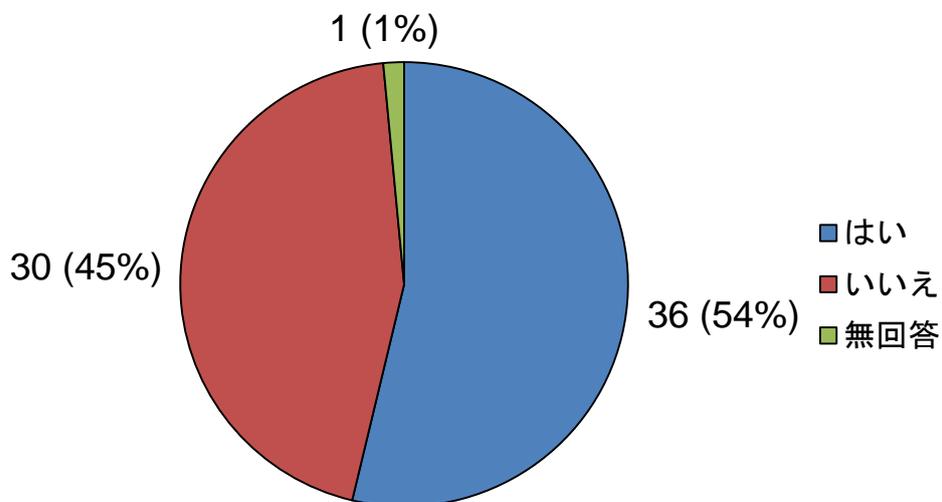
### 1. 年齢



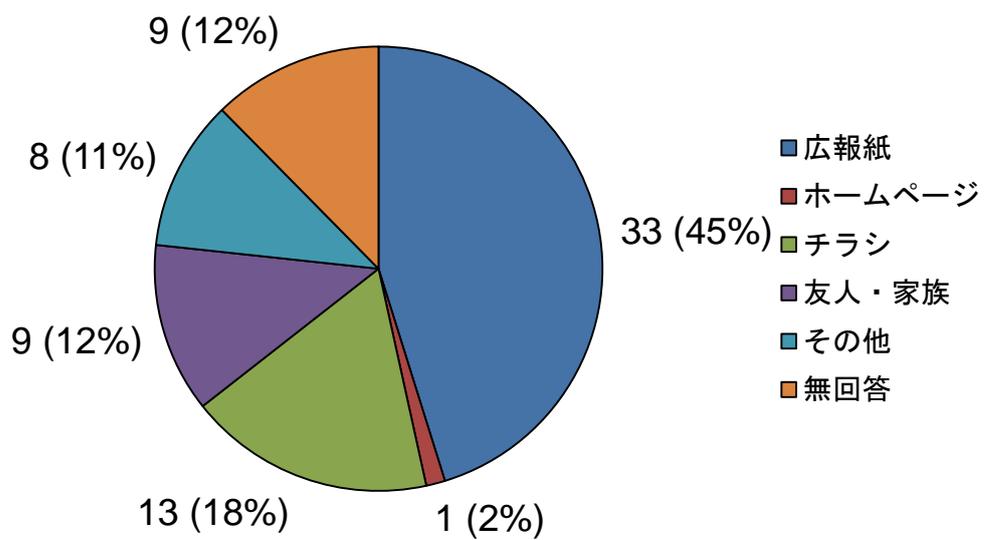
### 2. 性別



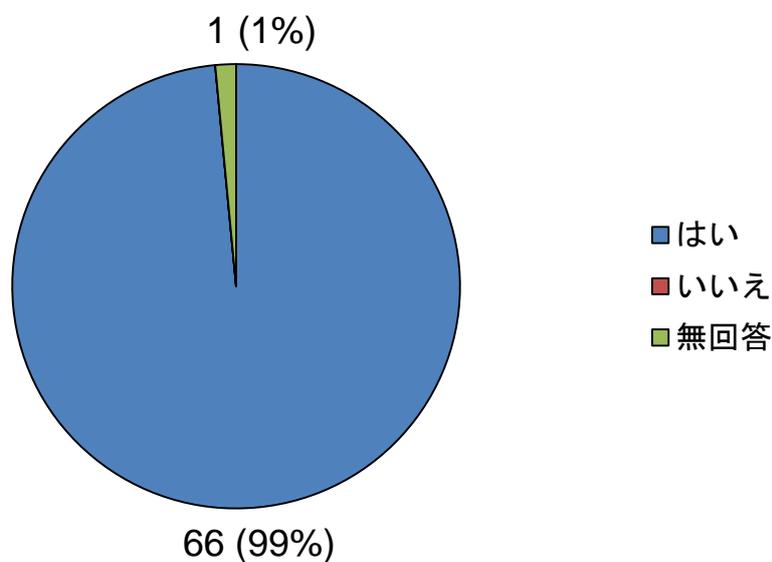
### 3. 認知症サポーターかどうか



### 4. 認知症フォーラムをどこで知ったか（複数回答可）



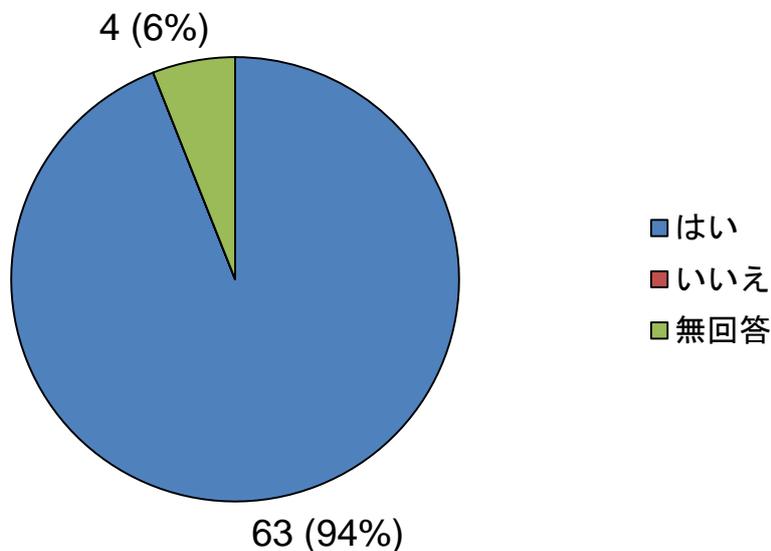
## 5. 参考になったか



### その回答を選んだ理由

- ・とても楽しかった。参加者が笑顔になる様子が見られて良かった。
- ・職場や家庭に持ち帰って、みんなでやりたい。
- ・普段の運動に加えるなど、多方面で取り入れられると思った。
- ・認知症予備群から脱却するのに役立てたいと思った。
- ・継続することの大切さが分かった。ぜひ続けてやってみたいと思った。
- ・説明が分かりやすく、実際に体験もできたので勉強になった。
- ・高齢者になったときの心構えを持ちたいと思う。
- ・運動が有効であることがよく分かった。
- ・コグニステップは難しかったが、みんなでできたので楽しかった。

## 6. 今後もこのようなフォーラムは必要か



### その回答を選んだ理由

- ・身近な問題なので、誰もが参加してもよいと思う。広く普及するとよい。
- ・常に新しい情報を得て実践したい。忘れないように、何度でも聞く必要があると思う。
- ・運動を始めようというやる気が起こるため。
- ・これからの自分たちの活動に活かしたいため。周りの人と一緒に参加したいと思う。
- ・家族などに迷惑をかけたくないと思うから。
- ・みんなと一緒に運動して、体を動かすことの楽しさを知ることができたため。
- ・本やテレビからでなく、専門の方から話を直接聞いたため、理解が深まった。
- ・医療費削減のために必要だと思う。
- ・市役所では遠いため、市民センターなどでも開催してほしい。

### 今後どんな内容を希望するか

- ・筋力トレーニング
- ・今回のような内容で、体験できるプログラムがよい（同様の回答が多数あり）
- ・日常生活の中でできることをもっと知りたい
- ・早期発見、早期治療の大切さを知りたい
- ・頭を使ったレクリエーション

### 3. 2 豊橋市における実地指導

第 2 回実地研修では、豊橋市内の地域包括支援センター職員および豊橋市職員 46 名を対象に認知症予防の概論とコグニサイズの紹介を行った。

研修・講座名	豊橋市 認知症予防運動プログラム研修
目的	認知症予防運動プログラムについての理解と実践に向けての実際を学ぶ。
対象者	① 豊橋市内の地域包括支援センター職員 ② 豊橋市担当課職員
受講者数	① 44 人 ② 2 人 合計 46 人
実施年月日	平成 27 年 11 月 16 日 (月) 13 時～15 時 30 分
場所	豊橋市役所 東 86 会議室
研修内容	国立長寿医療研究センター 堤本氏による「認知症予防運動プログラム」についての講義と実践
結果	・認知症予防についての理解が深まり、コグニサイズについての実践が学べた。 ・コグニサイズについては、失敗して笑って楽しくできることが大切で、当初想像していたものより気軽に紹介できそうである。
研修により期待する効果	・包括の職員が、地域での啓発活動で実施すること。 ・啓発を重ねることで、高齢者が自身でまたはグループで継続して行う活動になることを期待する。

### 3. 3 第3回 豊明市における実地指導

第3回実地指導は、豊明市を中心とした民生児童委員23名を対象にコグニサイズの紹介および実技指導を行った。

研修・講座名	認知症予防研修会（コグニサイズの講義と実践）
目的	コグニサイズとはどのような目的で実践されているか等を学び、身体を動かすことの大切さを感じ、健康寿命を延ばすことを目的とする。
対象者	民生児童委員
受講者数	23名（うち豊明市は17名）
実施年月日	平成27年11月18日
場所	あいち健康プラザ（講義：会議室5、実技：体育館）
研修内容	<p>【講義】パワーポイントを使用して、コグニサイズとは何を目的にしているのか等を学んだ</p> <p>【実技】実際に身体を動かして体験して、コグニサイズを継続することの大切さを学んだ。</p>
結果	<p>【講義】認知症予防には身体を動かすことが大切で、継続するとより予防に繋がると感じた。</p> <p>【実技】笑顔が一杯で楽しくコグニサイズの継続の必要性を体験できた。</p>
研修により期待する効果	受講生が認知症予防の大切さに気づき、コグニサイズを継続実践することにより、健康寿命を延ばすこと。
実地研修に関する要望等	色々な研修があると思われるので、もう少しPRをして受講可能な研修に参加したい。

### 3. 4 西尾市における実地指導

第4回実地研修は、西尾市を中心とした地域包括支援センター職員や介護予防事業実施者52名を対象にコグニサイズの紹介および実技指導を行った。

研修・講座名	実地研修「短期指導（第4回）」コグニサイズの理論と実践
目的	地域包括支援センター職員が、コグニサイズを理解し、高齢者対象のサロンや集まりでコグニサイズの実践ができるようにする。
対象者	西尾市地域包括支援センター職員及び他市町村参加希望者
受講者数	52名（他市町村参加者13名含む）
実施年月日	平成28年1月15日（金） 13時30分～15時30分
場所	西尾市幡豆いきいきセンター
研修内容	「コグニサイズの理論と実践」 【講義】認知症の基礎知識、コグニサイズとは、効果、注意点 【実践】椅子に座ってコグニサイズ、ラダーを使ったコグニサイズ
結果	アンケートに多くの参加者が介護予防教室等でコグニサイズを活用したいと記入してあった。
研修により期待する効果	参加者：各種介護予防教室等でコグニサイズの実践活動ができる。 高齢者：認知症予防に取り組むことができる。
実地研修に関する要望等	

### 3. 5 半田市における実地指導（長寿医療研究センターに招聘）

第5回実地研修では、実地指導受講者である健康づくりリーダー15名を長寿医療研究センターに招聘して実施した。プログラム内容にコグニサイズを取り入れているグループ（大府市）の活動の様子を見学し、実際に準備運動やコグニサイズの体験を行った（図12）。その後、活動における工夫点や、現在健康づくりリーダーが実施している教室で困っている点などについて、意見交換を行った。最後に、講師より認知症予防の背景やコグニサイズの理論の説明を行った。



図12 活動の見学および体験の様子

研修・講座名	健康づくりリーダーに対する「コグニサイズ実地指導研修会」
目的	健康づくりリーダーを対象に、コグニサイズの概論や実技に関する理解を求め、地域での活動にコグニサイズを取り入れ、運動による認知症予防効果をさらに高めることを目的に実施する。また、新たにコグニサイズに特化した介護予防教室を開催し、自主活動グループの結成を目指す。
対象者	半田市健康づくりリーダー
受講者数	14名＋職員2名
実施年月日	平成28年1月25日
場所	国立長寿医療研究センター
研修内容	認知症予防及びコグニサイズ概論に関する講義 （国立長寿医療研究センター 牧迫先生・中窪先生） コグニサイズ自主グループの活動見学、活動に関する質疑応答（大府市 リフレッシュクラブ）
結果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動と認知症予防との関係性、コグニサイズに関する研究で得られた効果、実施時のポイント・注意点などについて、説得力のある講義であり、コグニサイズ実施への意欲が高まった。</li> <li>・自主グループ見学では参加者の自主性、積極性、リーダーシップ、仲間との連帯感など全てにおいて、健康づくりリーダーにとって大きな刺激となった。また、自分たちの活動との相違点を洗い出し、日々の活動の反省点、参考となることなどについて考える機会となった。</li> </ul>
研修により期待する効果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・研修後、活動の中にコグニサイズを取り入れている様子が視え、普及に前向きな姿勢が現れている。</li> <li>・コグニサイズ教室の立ち上げについて、具体的な話し合い、モデルとなるプログラム作り、実際の教室運営への協力が期待できる。</li> </ul>
実地研修に関する要望等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コグニサイズ教室開催時の評価方法・指標などについての助言</li> <li>・コグニサイズ教室開催後のレベルアップ手法への助言</li> <li>・健康づくりリーダーに対するコグニサイズプログラムのレベルアップを目的に、コグニサイズ自主グループとの交流の場の調整</li> </ul>

### 3. 6 春日井市における実地指導

第6回実地研修では、春日井市の地域包括支援センターや健康づくりリーダーなどを対象として実施した。

研修・講座名	認知症予防運動プログラム指導者養成講座
目的	認知症予防運動プログラムの理論、指導方法等の理解を深め、地域での普及を図る。
対象者	地域包括支援センター職員、健康管理事業団職員、スポーツふれあい財団職員、市役所職員、介護予防講師、愛知県健康づくりリーダー等
受講者数	47名
実施年月日	平成28年2月10日
場所	春日井市福祉文化体育館（サン・アビリティーズ春日井）
研修内容	運動による認知症予防～コグニサイズのスズメ～ 1 コグニサイズ理論 2 コグニサイズ実践 リフレッシュ運動、コグニステップ、コグニラダー 1人でできるコグニサイズ、集団でできるコグニサイズ
結果	アンケートの問い「実地研修で習得したことを今後活用できると思いますか？」の回答は「大いに活用できる」が22名、「活用できる」が25名、「活用できない」が0名であった。 すでに運動教室でコグニサイズを取り入れているリハビリ職や、日頃から指導の機会が多い運動指導員、介護予防講師は実践に結びつきやすいと考えられる。 初対面同士でも楽しく実施できるので、講座のアイスブレイクとしても活用できるとの声も聞かれた。
研修により期待する効果	地域サロン、老人会、自主グループ等への指導を通して、地域住民がコグニサイズを知り、自分達で楽しく取り組むことができるようになる。
実地研修に関する要望等	・介護予防効果が高いと検証されたプログラムの指導 ・新しいプログラムの提案

### 3. 7 一宮市における実地指導

第 7 回実地研修では、一宮市における転倒予防教室実施者である健康づくりリーダーや理学療法士などを対象として実施した。

研修・講座名	認知症予防指導者研修 「コグニサイズの理論と実践」
目的	市内で実施している 60 歳以上の市民を対象とした転倒予防教室でプログラム内にコグニサイズを取り入れていくため。
対象者	60 歳以上の市民を対象とした転倒予防教室の担当者（健康づくりリーダー、理学療法士） 平成 28 年度認知症予防運動プログラム事業の担当者
受講者数	25 名
実施年月日	平成 28 年 2 月 24 日
場所	一宮市役所
研修内容	・ 認知症予防概論及びコグニサイズの有効性について講義 ・ コグニサイズの実技
結果	運動を行う効果として、運動機能の維持向上のみでなく認知症予防につながることを学んだ。さらに、頭を使いながら運動を実施することでより認知症予防に効果があることを学べた。 コグニサイズの実技を行ったことで、実際の方法について学ぶことができた。
研修により期待する効果	市内で実施している 60 歳以上の市民を対象とした転倒予防教室でプログラム内にコグニサイズを取り入れていく。 市民に対するコグニサイズの周知。
実地研修に関する要望等	コグニサイズの有効性について、グラフでの視覚的な資料だけでなく、数値化した資料があると分かりやすいと感じた。 数値化した資料があれば教えていただきたい。

表 4 実地指導の詳細なスケジュール

開催回	市町村	日程	場所	対象者	内容	講師	他市町村参加者数 (市町村数)
第 1 回	小牧市	11 月 7 日 (土) 13:30～15:30	小牧市役所 東庁舎 5 階 大会議室	一般住民 70 名	小牧市認知症フォーラム 「頭と体を動かして認知症予防！～コグニサイズを知ろう～」	国立長寿医療研究センター 健康増進研究室 室長 牧迫飛雄馬氏	豊田市、扶桑町 5 名 (2)
第 2 回	豊橋市	11 月 16 日 (月) 13:00～15:30	豊橋市役所 東館 東 86 会議室	地域包括支援センター職員 46 名	地域包括支援センター職員研修 「認知症予防プログラム (コグニサイズ) について」	国立長寿医療研究センター 健康増進研究室 特任研究員 堀本広大氏	岡崎市、豊川市、豊田市、 蒲郡市、新城市、田原市、 幸田町 18 名 (7)
第 3 回	豊明市	11 月 18 日 (水) 13:00～15:00	あいち健康プラザ 会議室 5 体育館	民生委員 17 名	豊明市民生委員研修会 「コグニサイズについて」	国立長寿医療研究センター 健康増進研究室 研究員 堀田亮氏	安城市、豊田市、知立市、美 浜町 5 名 (4)
第 4 回	西尾市	1 月 15 日 (金) 13:30～15:30	幡豆いきいきセンター 2 階つじホール	専門職 39 名	指導者対象研修 「コグニサイズの理論と実践」	国立長寿医療研究センター 健康増進研究室 研究員 土井 剛彦氏	岡崎市、津島市、碧南市、刈 谷市、豊田市、蒲郡市、幸田 町 13 名 (7)
第 5 回	半田市	1 月 25 日 (月) 13:00～16:00	国立長寿医療研究センター 研修センター 大会議室	健康づくりリーダー等 16 名	健康づくりリーダーへのコグニサイズ講習	国立長寿医療研究センター 健康増進研究室 特任研究員 中窪 翔氏	
第 6 回	春日井市	2 月 10 日 (水) 13:00～16:00	サン・アピリアーズ春日井 (市民福祉体育館)	専門職、行政職、認知症ボランテ ィア 35 名	認知症予防運動プログラム指導者養成講座	国立長寿医療研究センター 健康増進研究室 室長 牧迫飛雄馬氏	津島市、小牧市、尾張旭市 12 名 (4)
第 7 回	一宮市	2 月 24 日 (水) 13:30～15:30	一宮市役所 会議室	専門職、健康づくりリーダー 25 名	認知症予防指導者研修 「コグニサイズの理論と実践」	国立長寿医療研究センター 健康増進研究室 特任研究員 中窪 翔氏	津島市、常滑市、江南市、小 牧市、岩倉市、愛西市、清須 市 10 名 (7)

#### 4 今年度事業の効果および課題

本年度は、当研究センターに対象者を招聘して実施した「認知症予防プログラム活用のための研修会」と、当研究センター研究員が講師を務めた計 7 回の実地指導の 2 種類の形態の研修を実施した。

認知症は加齢とともに増加し、80 歳代から急激に有病率が向上し、90 歳以上では地域にかかわらず 30%以上の高齢者が認知症を有すると推定されている。とくにアジアにおける高齢者数の増大は、今後 40 年間において認知症者の著しい増大を迎えると予想されている。認知症の増加にともなう社会保障費や家族の就労困難等の間接費用が上昇し、日本全体の認知症関連費用は約 3 兆 5000 億円に達し、全世界においては米国に次ぐ世界第 2 位の費用となっている。団塊世代が今後 10~20 年の間に認知症の好発年齢を迎え、その予防が急務の課題となっている。平成 27 年 2 月に認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）が発表され、「認知症の人の意志が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指す」とした基本理念のもとに多くの戦略が実施されることになる。この戦略を効果的に実践するためには、地域における認知症予防の担い手を養成することが必須であり、愛知県は先駆的に本研修事業を遂行した。

「認知症予防プログラム活用のための研修会」においては、まず認知症予防概論や認知機能評価をはじめとした評価の重要性について講義を実施した。その後、予防プログラムとして中心となりうる運動であるコグニサイズについて、効果の有効性の背景となる理論の理解と、体験を通してより深くコグニサイズについて研修を行うことが可能であった。近年、認知機能改善、またはその低下予防に対して身体活動量の増進や有酸素運動による習慣的な運動介入の有効性に関するエビデンスが構築されつつある。運動による介入プログラムは比較的 low コストで実施でき、短期間で効果を得ることが期待できることから、認知症予防の具体的方法として期待されている。認知症と運動習慣との関連を調査した縦断研究によると、有酸素運動の実施が保護因子として多く報告されている。また、近年のシステマティックレビューによると、認知症の危険因子である糖尿病、高血圧、肥満やうつ、身体活動不足、喫煙が、アルツハイマー病発症にどのような影響を与えているか分析した研究では、米国においては身体活動不足が最もアルツハイマー病に強く寄与していたことが明らかとされた。これらの結果は、認知症の予防のためには、習慣的な運動習慣を身につけることが重要であることを示唆している。さらに、認知症予防のための取り組みとして運動介入を実施する場合にコグニサイズを導入することで、運動のみを実施するより高い効果を期待できることが示唆されており、介護予防事業等での実施が望まれている。このような背景があり、実習を含めてコグニサイズを集中的

に研修した結果、コグニサイズに関しては、半数を超える市町村において導入の予定があるという回答が得られ、また未定ではあるが検討したいという回答も多く見受けられたため、コグニサイズを中心とした認知症予防プログラムの普及は高い効果があったと考えられた。

また、実地指導においては、各市町村で活動する健康づくりリーダーなどの実際の教室実施者が対象となっていたこともあり、コグニサイズの具体的な実施方法や、注意点に重きを置いた内容を実施することができた。また、コグニサイズの体験に十分な時間を確保できたため、一人で行うコグニサイズや集団で行うコグニサイズなど多様なプログラム内容まで実施できた。中でも、アンケート結果より、運動強度や課題の難易度の具体的な設定方法や、教室参加者へ指導する際の工夫すべきポイントの提示が研修参加者に対して有用な情報であった。一方で、各教室対象者の機能レベルに合わせながら課題の設定方法に苦渋するという意見もみられ、今後、個別の課題設定時の留意点などを継続して検討し、今後のプログラムに取り入れていく必要があると考える。

次年度に向けての課題としては、愛知県内への予防プログラムの普及という観点から検討すると、研修会および実地指導への参加がなかった 8 市町村に対して、当センターおよび愛知県の双方からの積極的な声掛けなどのアプローチが必要であると考えられる。そのためには、愛知県内における普及および導入の実現度を周知し、コグニサイズを用いた予防プログラムの効果をより明瞭に提示していく必要があると考えられる。また、予防プログラムの効果検証を行ううえでは、個々の対象者の機能評価および介入効果の検討も非常に重要であるが、一方で行政事業として今後実現可能であるかどうかという観点からの検討も必要であるため、平成 28 年度においては 3 市においてモデル的に予防プログラムの効果検証を実施する予定である。よって、次年度は、本認知症予防プログラムの重要性についての深い理解が得られ、また「認知症予防プログラム活用のための研修会」への積極的な参加の呼び掛けと、モデル事業として実施する予防プログラムの効果検証を重点的に進めていく必要があると考えられる。

コグニサイズを介した認知症予防プログラムが、地域において行政事業として社会実装されるためには、研修を通じた行政職員の理解の促進、事業予算の確保、他の予防事業との調整、運営組織やスタッフの育成、実施場所の確保、事業継続のための仕組みづくり、住民理解の促進、行政外の団体との協力関係の構築など、課題は山積している。これらの課題解決については、画一的な研修のみでは十分とはいえず、各自治体の状況に応じた対策が求められる場合が多い。そのため、愛知県内に認知症予防が成功したモデル自治体を創出することによって、周辺自治体の具体的な参考となり、アドバイスできる自治体を数か所確保することが今後の課題である。

## 資料編

# 認知症予防プログラム活用のための研修会 アンケート結果

参加回	「短期指導」の参加目的 (この研修で修得したいこと)	「短期指導」で修得したことはどのようなことですか	コグニサイズについて、今後どのような場面で活用できると思いますか	その他、ご意見等
第1回	実務の中でもコグニサイズについて紹介はしますが、なかなか実践しながら行うことがないので、指導の方法やコグニサイズ自体についても理解を深めたいと思います。	新しいステップのコグニサイズを知ることができて参考になりました。実践する際のポイントも色々教えていただき、その中でも特に運動の程度について運動も今ままでやっていた中で足ふみを中心としたが足ふみも少し息があがる程度の運動になるようにしていきたいといかないと感じました。	介護予防教室などで活用していきたいと思います。認知症サポーター養成講座などでも取り入れると有効ではないかと思えます。	
第1回	現在、介護予防事業に携わっており、日々認知症に関する相談も増えていると感じます。豊田市で行っている介護予防教室ではコグニサイズを取り入れています。指導員から質問を受けることが多いので理解を深めようとして出席することに致しました。	実際の指導場面を見られてよかったです。コグニサイズを参加者でつくっていくという発想が今までなかった。指導者に伝えたいと思う。	・アルツハイマーデーのイベント。 ・介護予防教室。	
第1回	扶桑町で東川老人会で太極拳を教えてください(2人で)。ただ8才が2、3名おられるのでお茶の時間に手の運動を扶桑町で習い他の事も教えてくださいただければと参加しました。	コグニサイズを色々今後取り入れて老人会を活性化して行こうと思います。	お茶の後10分間でも行いたいと思います。(太極拳、太極球の後)	コグニサイズが1回では理解が出来ないので今後この様な研修があれば参加したいと思えます。
第1回	高齢者の方々と健康体操時にコグニサイズを取り入れ認知症予防をしたい。脳トレというストレスに感じる方がいるので負担にならないコグニサイズが知りたい。	「認知症の危険因子の一番が身体的不活発。そして週2、3回の息がはずむ位の有酸素運動がリスクを少なくするのは、脳トレもストレッチも運動の基盤に必要でその上で上記が認知症予防に有効な」と再認識できた。少し息のはずむ位のコグニサイズは楽しく負担にならないと感じることができたと思う。	・健康体操で楽しみながら取り組める。 ・地域のコミュニティで活用したい(自分の予防になる)。 ・1人ではなかなか続けられない。仲間と楽しみながら話し合っって続けるきっかけが大切と思つた。	とても有意義な講義でした。
第1回	高齢者を対象とした体操教室や脳トレ教室を行っているが、認知症予防を担った軽度の脳トレ体操やレクを取り入れている。更にコグニサイズの知識を深め、幅広く取り入れていきたい。	運動習慣の大切さを再確認しました。コグニサイズの有効性と必要性。実技も大変良く勉強出来ました。	高齢者向け体操教室と脳トレ教室。地域でのコミュニティ活動の中での取り組み。	このような機会を作っていただけで事に感謝します。これからもこうした勉強会、講演会、レッスンを行ってください。
第2回	コグニサイズの実技指導を実践するため。効果的に行うためのポイントを確認し、対象者に分かりやすい説明指導を行うため。	コグニサイズの基礎知識。認知課題と運動課題を組み合わせて脳活性をはかる。慣れた課題を変えて少し間違えそうになるくらい難しさをやる。運動は中強度で汗ばみ息が少しはずむくらいが効果的。	イベントで認知症予防の取り組みとして紹介し体験してもらおう。各地区の老人クラブや健康教室等に取り入れられる。高齢者の集う場で体験してもらおう。	記録表が参考としてあるとよかつた。
第2回	来年度コグニサイズを含めた教室を考えているので参加しました。できれば住民主体の活動につながる教室を考えているので、住民説明会の参考にしたいと思っており講義を特に知りたいと思えます。	講義の中にゲーム感覚で記憶をイメージする問題を取り入れるとアイスブレイクにもなるしイメージしやすくとてもよかったです。イスで座つてやろうとコグニサイズを体験できてよかったです。危険因子と保護因子は認知症予防、介護予防の動機づけにとっても使えるところだった。	福祉出前講座として運動に取り入れられる。認知症サポーターの講座の認知症予防の場面で取り入れられる。介護予防の講座や講演会のアイスブレイクとして取り入れられる。	講義と実技が両方あるのがいいなあと思いた。今後の研修も楽しみにしています。ありがとうございました。

参加回	「短期指導」の参加目的 (この研修で修得したいこと)	「短期指導」で修得したことはどのようなことですか	コグニサイズについて、今後どのような場面で活用できると思いますか	その他、ご意見等
第2回	認知症対応型通所介護、通所介護の職員として日々のケアの中で認知症の進行予防になる活動を取得し、現場で活かしていきたいと考えています。	認知症の予防において、頭を使って運動と有酸素運動を組み合わせて行うコグニサイズは有効。そればかりではなく、他のプログラムも合わせて行うことで予防につながっていく。実際に現場で行っていく上での注意点や進め方を指導いただく中で疲れや難しさを身体で感じることでできました。	介護認定の降りている方の通所介護の中で実践していくのは少し難しいかと考えましたが先生が数字ではなく、しりとり・簡単な言葉で伝える等の指導を受け、工夫しだいでほとんど取り入れていくことを実感しました。	楽しい研修をありがとうございました。
第2回	8月にコグニサイズ研修に参加してとても勉強になり、今後の地域啓発での講座にてぜひ取り入れたいと思います。もう一度、本日も受講してより正確に理解をして指導できるようにになりたいと思います。	生活の中で誰でもやろうと思えばお金をかけずにできることがずばらしいです。ぜひ一人でも多く知ってもらいたいと思います。	地域啓発の中で少しずつ導入して知ってもらいたいです。	国や県が大府市のようにMICスクリーニングを用出して健康診断のように行って予備軍を出し声かけし、ラジオ体操のように誰でも行えるようにしてほしいです。(包括のみでは限界あります)
第2回	老人会やサロンなどの地域啓発の場で認知症予防に関する話を話したい。その為、少しでも多くの情報を得たい。	・「認知症予防は早めにやった方が良い」ときっかけを作りやすくできる。(コグニサイズすることで) ・地域啓発の場でも運動+頭を使うことの認知症予防について分かりやすく説明できるようになると思った。	老人会などの出前講座など。又はサロンで情報提供ができると思っています。 又、独居者訪問で若い方(60代)にもコグニサイズについてなら、興味を持ってもらえらると思います。	内容については参加される方々の様子をみながら簡単にしたり難しくしたりレベルを変え、「続けられよう」と思ってもらえる楽しい雰囲気を作ることが、指導する側は留意しておくポイントだと思いました。
第2回	コグニサイズの本は事業所にあり、拝見しているが実際はどのように進めていくのが、修得したいと考えております。	いすに座っても十分なコグニサイズができる。レベルを調整することは簡単だしバリエーションがきく。	老人クラブ等の集まり 地域サロン	認知症予防については、とても関心のある方とほとんどあまり関心のない方の二極化があると思われる。あまり関心のない方へのアプローチ手法があれば、ご紹介していただきたい。
第2回	認知症予防のために有効とのコグニサイズ、その方法を理解し健康講座などの日々の業務に活かしたい。	コグニサイズの実際のやり方が分かった。健康講座で行うことができそうだ。	椅子を使つてのコグニサイズは高齢者の集まった場面で、でも行うことができると思う。(〇〇講演会の休み時間等でも)いろいろな機会にコグニサイズを紹介し、皆が取り組めるようにできると良いのでは。	定期的にコグニサイズが行える教室等を市役所又は社協で各地に作ってもらえらると豊橋の認知症予防につながるのでないでしょうか。
第2回	地域の方々にコグニサイズを説明したり実践できるように学びたい。自分でもコグニサイズができるようになりたい。	あまり考え込まず、自分の身近なもので今日から取り組むことが分かった。基本を押さえておけばアレンジ自在。まちがいOKなところが大切。笑いながら(楽しみながら)やるのが重要。生活習慣(運動)と認知症が大きく関わっている。	地域のの方々(老人会とか) 認知症サポーター養成講座、脳の若返り教室、体操で元氣はつらつ教室 コグニサイズ単独でも教室がやれそう	ありがとうございます。勉強になりました。さっそく取り入れたいです。
第2回	自分がコグニサイズをできるようになる。継続してできる取り組みの方法について学ぶ。(啓発→参加→継続→認知機能up)	コグニサイズを始めるにあたり認知症や予防方法についても適切に伝え予防プログラムに参加してもらうことが必要。	老人会の集まりでやってみたが(30分程度)コグニサイズを知ってもらいきっかけとして地域啓発ができそうだが継続していくためにはサポーターや講師役となる人が必要。	「長期指導」があるのが気になった。ゴールを決めて(こまめには包括がサポーター)どのように展開していくか検討していく必要があると感じた。

参加回	「短期指導」の参加目的 (この研修で修得したいこと)	「短期指導」で修得したことはどのようなことですか	コグニサイズについて、今後どのような場面で活用できると思いますか	その他、ご意見等
第3回	一般向けの介護予防教室を実施しているが、新しい内容の介護予防教室を開催したいと考えたため。	コグニサイズ基礎知識、実施をする上で注意事項	介護予防教室で活用していきたいです。	
第3回	認知症予防について、効果的な運動について、日常的に継続して行う為はどうしたらよいか学びたい。	少しずつでも続ける事の重要性。場面を変化させて考えていく事。動く事。	認知症予防体操などの講座や老人クラブ、サロンなど。	
第3回	昨年コグニサイズを知り、研修会があったら参加したいと思っていた。10月18日ふくしまつりにて認知症予防のコグニサイズを住民の方に知って頂くために寸劇形式で周知したが、自身が一度も研修を受けてないので、研修をうけ今後知った内容を加え住民に周知をしたいと考えている。	コグニサイズの目的と効果。実際に体験できてよかった。	介護予防事業。ポピュレーションアプローチとして、サロンや講座で活用したい。	講師派遣の依頼お願いするかもかもしれません。
第3回	コグニサイズについての基本的なことを学びたい。町で実際に実施できるかどうか考えたい。(対象者や一度に実施できる人数等)	なぜコグニサイズが有効と考えられるのか理解できた。コグニサイズがそれほど難しいことではなく、楽しいことがわかった。又これまで行ってきたこともコグニサイズだとわかった。	各地区でのサロン事業や健康体操の事業	健康づくりリーダーが指導者として活動できるとよいかと思います。
第4回	頭の体操 認知機能の維持向上に役立つ運動、体の体操、その他の情報等、スキルアップ、総合事業に使用したい。	頭を使いながら運動することで脳に与える効果は大きいと思いました。	新たに実施する教室のプログラムの中に取り入れたいと思います。自主グループに移行していくことができればいいと思います。	実技が分かりやすく楽しんできました。
第4回	介護予防教室でコグニサイズを取り入れたいため。どのような取り入れられるか迷っているため参加。	予防事業を展開する際に、高齢者機能健診をハリスケ者特定をすることの大切さを再認識できました。また、健診にボランティアとして市民の力を借りることも、とてもよい方法だと思いました。	老人クラブ、いきいきふれあいサロンなどに高齢者機能健診に行けるようなボランティアを育成し、コグニサイズを高齢者自身が「やりたい」「やらなくては」と気付けるようなきっかけづくりを今後していきたいと考えています。年1回は高齢者機能健診をすることで、モチベーション維持にもなるだろうと思っています。	いろいろな研修に参加させていただきありがとうございます。
第4回	コグニサイズの理論、効果、実施するにあたり方法等について知り、理解を深めたい。	頭を使って有酸素運動、慣れるまではゆっくり簡単な方法から、飽きずに「継続」できるように目標を持って取り組むとよい。	①数人集まる機会があれば運動できるよう習慣化への働きかけを、②認知機能を維持向上するための脳と体(身体)の体操を、③記録しながら、歩数(万歩計)を教えながら行うと継続できる。等の認知症予防への取組を提案できたらと思う。	

参加回	「短期指導」の参加目的 (この研修で修得したいこと)	「短期指導」で修得したことはどのようなことですか	コグニサイズについて、今後どのような場面で活用できると思いますか	その他、ご意見等
第4回	地域の高齢者の方々に、認知症予防のためにコグニサイズが有効であることをお伝えするために、今回実践方法を学びたく参加した。	コグニサイズの有効性、コグニサイズ(頭を使いなから運動すること)は、実際にやってみると難しいということが認識できました。	地域の高齢者の方の集いの場(サロン)や一次予防教室で活用していきたいと思います。	まず自分で練習して、地域高齢者の方々に伝えていきたいと思っています。
第4回	コグニサイズを始められたので、実際の場面でヒントになることがあれば、と思い参加。	集団指導や継続のための動きかけの方法について教えてもらうことができて良かったです。	今コグニサイズ教室1か所、来年度も新規で1か所開催するので活用していきたい。 また、シルバー元気教室など認知症の教室開催時にも興味を持ってもらおうきっかけ作りに役立てたい。	理解力にかなり個人差があるので、同一会場で行うのが難しいと思うことがあります。
第4回	コグニサイズの意義を正しく学び、実践につなげるため。	簡単すぎない頭を使えるものであれば、バリエーション豊かであることがわかった。 参加者に意義を理解してもらうことが重要であることを学んだ。	教室、サロン、ボランティア研修、老人会、町内会、職員研修。	人によってレベルが違うところが難しいと感じた。
第6回	認知症予防(コグニサイズ)の活動を取り入れ、介護予防に取組んでいる	身体を動かしながら、頭を使うことの難しさ、楽しさを知ることが出来ました。	生きがいサロンの活動に取り入れて行きたい。	個人差やレベルの差があるので、早極めながら進めていくのが難しいと思いますが、楽しみながらレベルアップしていけたらと思います。
第6回	指導者研修を受講したが、実際地域でどう展開していくか興味があるため	少し変化をつけることで、随分頭が混乱することがわかった	高齢者の教室で	春日井市さんが、どの様な方を対象に実地指導していたか興味がありました
第6回	市民や健康づくりリーダーさんへの指導に生かしたい(以前、センターで一度研修を受講済み)	わかりやすい説明の仕方(言葉)	・健康づくり 介護予防教室 ・総合事業	・市にお願いして尾張旭市の市民対象のこうした講座を行ってほしいと思います。楽しく勉強になりました。ありがとうございました