

住民主体の認知症予防のための運動教室におけるプログラム評価

井手 一茂¹⁾, 武田真理²⁾, 嶋田愛梨子²⁾, 竹内由夏²⁾, 桐谷亮太²⁾, 谷恵²⁾, 滝口洋美²⁾, 鈴木利保²⁾, 齋藤千亜紀²⁾³⁾, 長澤康弘²⁾

- 1) 医療法人社団誠和会 長谷川病院 リハビリテーション部 地域包括支援課
- 2) 医療法人社団誠和会 長谷川病院 リハビリテーション部
- 3) 医療法人社団誠和会 長谷川病院 デイケアセンター



認知症予防のための運動教室の概要

A市 当院の隣市 全人口 : 177,385人
車で約30分 高齢化率 : 27.6% 平成27年4月末

- A市内の地区社会福祉協議会 : **14**地区
- B地区社会福祉協議会 : **高齢化**が進行!



B地区地域福祉フォーラム 平成27-29年度 助成金獲得
事務局 : A市B地区社会福祉協議会

表 : B地区内にあり、運動教室を立ち上げた地域の高齢化率

項目 (単位)	C	D	E	F	G	H
全人口 (人)	1,120	473	393	1,448	1,739	547
65歳以上 (人)	392	143	181	639	380	157
高齢化率 (%)	30.9	30.2	46.1	44.1	21.8	28.7

平成31年1月末

7拠点
立ち上げ

“認知症予防に特化した**地域**での取り組み”を希望
→**住民主体の認知症予防のための運動教室**

B地区管轄の**地域包括支援センター**を介し、
当院にサポートの依頼あり

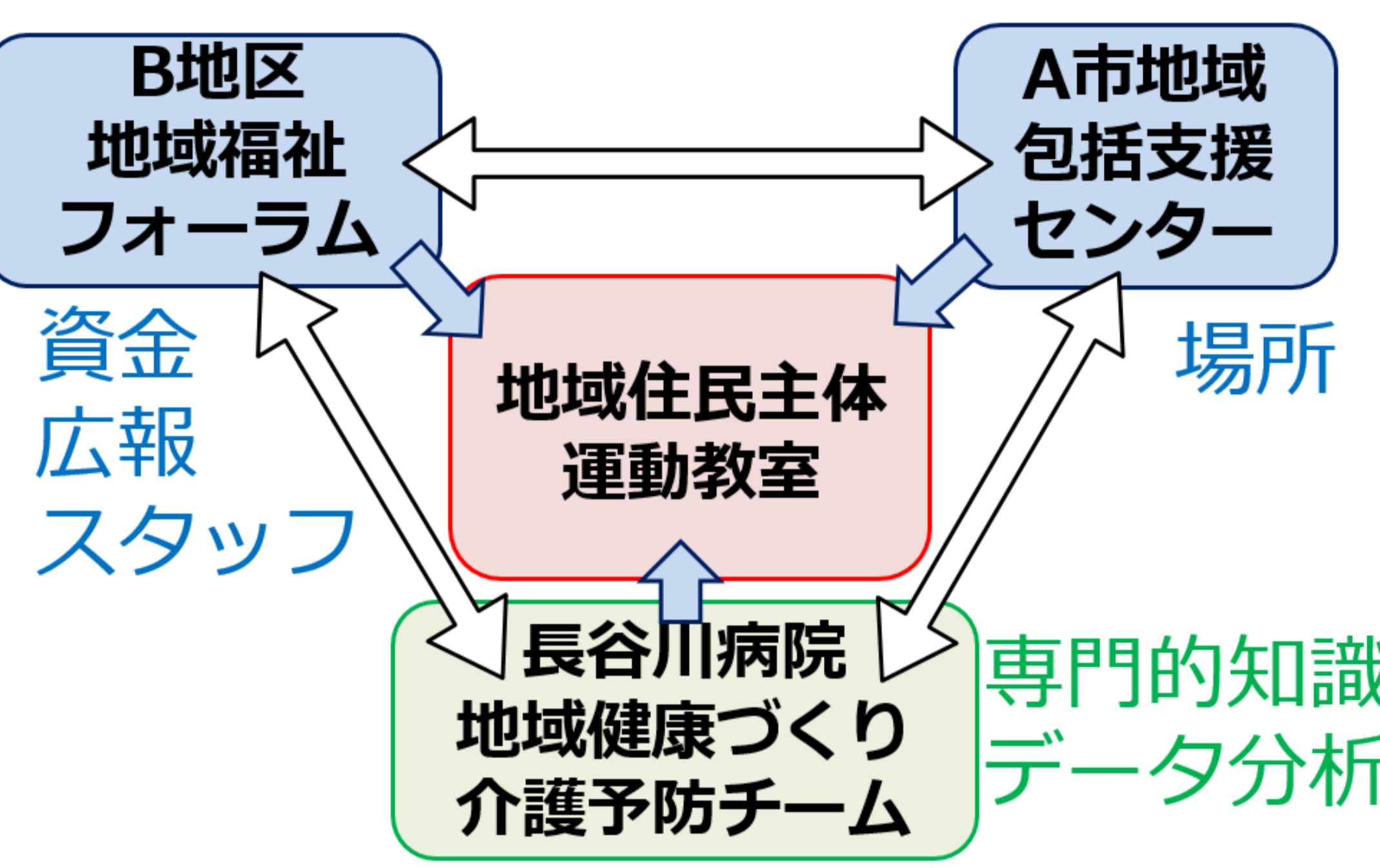


図 : 組織図と主な役割分担

開始 教室立ち上げの流れ

- ①講話
 - ・認知症予防
 - 個人 : 運動
 - 地域 : 社会参加
- ②教室開始 (週1回)
- ③リーダー選定
- ④リーダー指導
- ⑤住民主体へ移行...

＜教室の内容＞

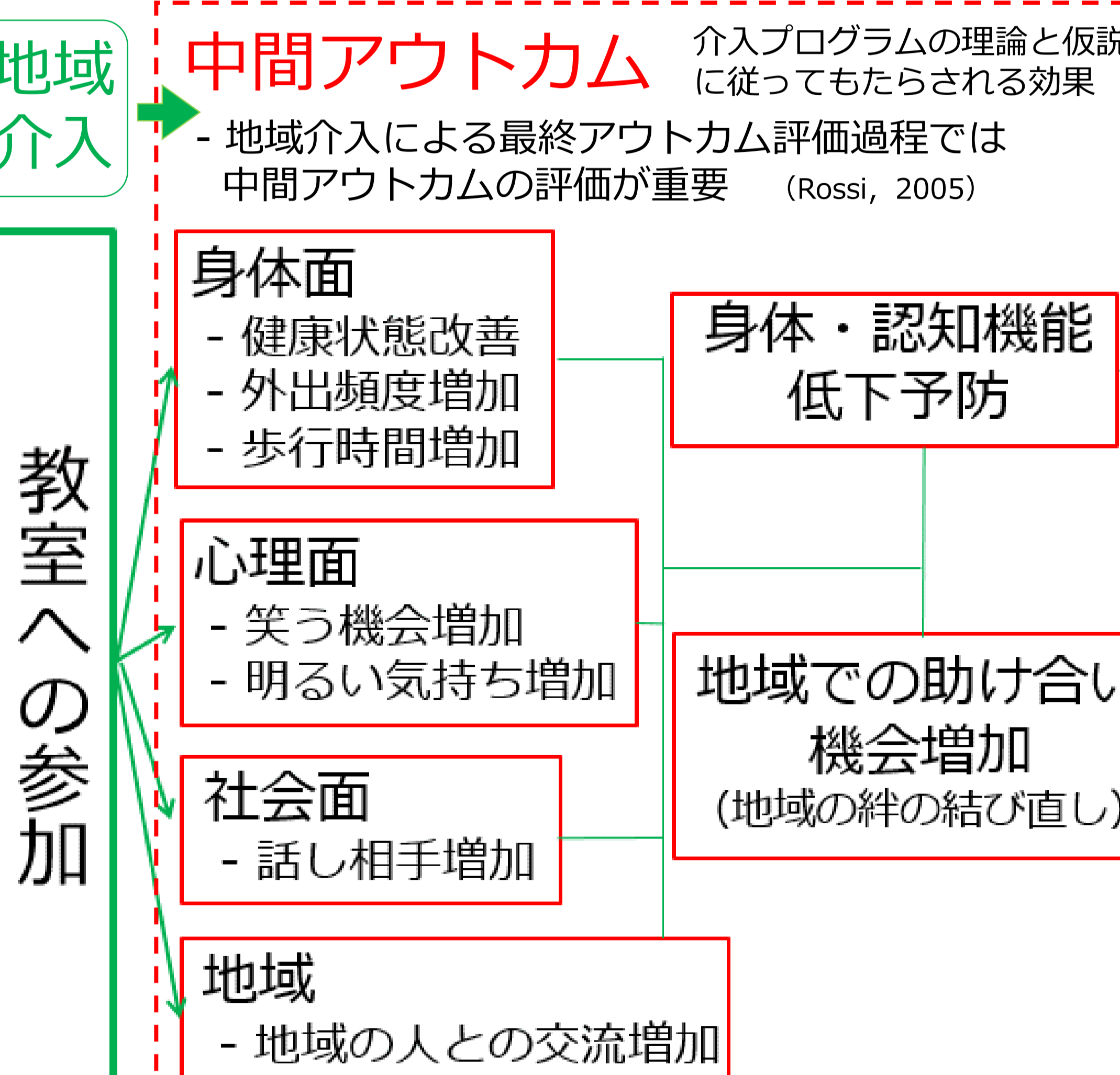
- ・ストレッチ
- ・スロートレーニング
- ・ラダートレーニング
- ・コグニサイズ
- ・笑いヨガ
- ・音楽体操

1回 60分

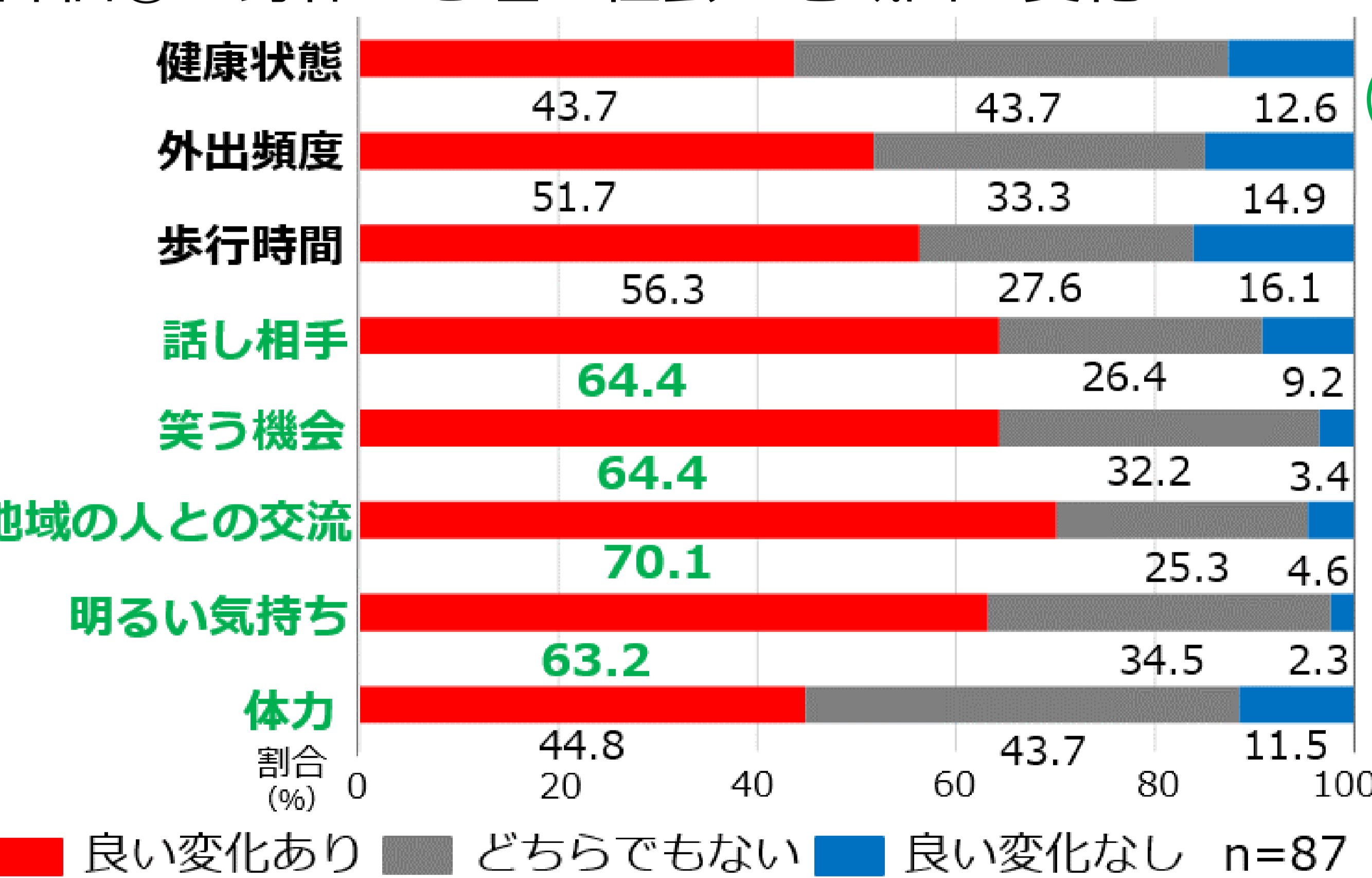
3~6ヶ月 各地域の状況に合わせて
住民主体の運営へ移行



プログラム評価 ; 方法・結果



評価① : 身体・心理・社会・地域面の变化



評価② : 身体・認知機能の変化

項目	単位	初回	半年後	P値
握力	Kg	24.3±6.5	25.7±6.4	P < 0.001
5回立ち上がり	秒	9.6±3.1	8.3±2.6	P < 0.001
TUGT	秒	7.3±1.7	6.8±1.4	0.002
10m歩行	秒	6.2±1.4	6.4±1.3	0.696
増加率	%	24.5±21.5	20.9±17.9	0.599
GDS	点	2.6±2.7	2.2±2.2	0.169
認知症リスクスコア	点	4.4±2.3	2.7±1.5	0.818

項目	単位	初回	1年後	P値
握力	Kg	24.1±6.3	24.5±6.3	0.539
5回立ち上がり	秒	9.7±3.1	8.3±3.4	P < 0.001
TUGT	秒	7.1±1.7	6.6±1.3	0.006
10m歩行	秒	6.3±1.6	6.2±1.4	0.771
増加率	%	29.2±22.6	20.9±18.2	0.006
GDS	点	2.5±2.8	2.1±2.1	0.705
認知症リスクスコア	点	4.5±2.1	4.3±2.0	0.298

対応のあるt検定, Wilcoxon符号順位検定

・半年前と比較した変化 : **良い変化あり**・どちらでもない・良い変化なし
とてもそう思う・そう思う・どちらでもない・そう思わない・まったく思わない

評価③ : 地域での助け合い (地域の絆の結び直し) 評価

1年半以上	項目	該当人数 (%)
	友人・知人	75 (90.4%)
	情緒的サポート受領	41 (49.4%)
	情緒的サポート提供	41 (49.4%)
	手段的サポート受領	6 (7.2%)
	手段的サポート提供	14 (16.9%)
	他者気になる	78 (94.0%)
	社会参加	41 (49.4%)

この教室の参加をきっかけに ○○がありましたか? n=83

- ・友人・知人 : 新たに知り合いや友人が増えましたか?
- ・情緒的サポート受領 : 心配事や愚痴を聞いてもらうこと
- ・情緒的サポート提供 : 心配事や愚痴を聞いてあげたこと
- ・手段的サポート受領 : 体調が悪い時、世話や看病をしてもらうこと
- ・手段的サポート提供 : 体調が悪い時、世話や看病をしてあげたこと
- ・他者気になる : いつも参加している人が来ていないと気になる
- ・社会参加 : 他のサークルや集まりに参加すること

限界 ①バイアス - 思い出し - サンプリング
②対象群なし - 本事業に未参加の高齢者との比較なし
③一地域の一部高齢者 - 高齢者人口に対する参加率低い

まとめ

- 住民主体の認知症予防のための運動教室におけるプログラム評価の一環として、中間アウトカム評価を実施
- 心理・社会・地域面の改善, 身体・認知機能維持, 地域における絆の結び直しを確認
- 最終アウトカム達成に向けた取り組みを継続

*倫理的配慮 : 測定データの公表については口頭・書面で説明し, 同意を得ている