

# 千葉県松戸市における 介護予防教室の効果について

旭神経内科リハビリテーション病院  
理学療法士 野路 健太郎

# はじめに

- ・当院では、2008年よりいくつかの地域で、寝たきり及び認知症予防に取り組んできた。今回は2018年に行った松戸市小松園地区で行った予防教室の立ち上げ援助とその成果について報告する。

# 松戸市小金原地区の高齢化率

	2015年	2017年	2020年	2025年
<b>松戸市</b>				
総人口	483,480	488,187	490,725	491,965
65歳以上	124,080	130,922	140,097	143,154
高齢化率	25.7%	26.8%	28.5%	29.1%
75歳以上人口比率	11.2%	12.7%	15.0%	18.1%
<b>小金原地区</b>				
人口	27,690	27,585	27,146	26,273
65歳以上	9,243	9,455	9,759	9,519
高齢化率	33.4%	34.3%	36.0%	36.2%
75歳以上人口比率	16.5%	18.3%	21.3%	25.6%

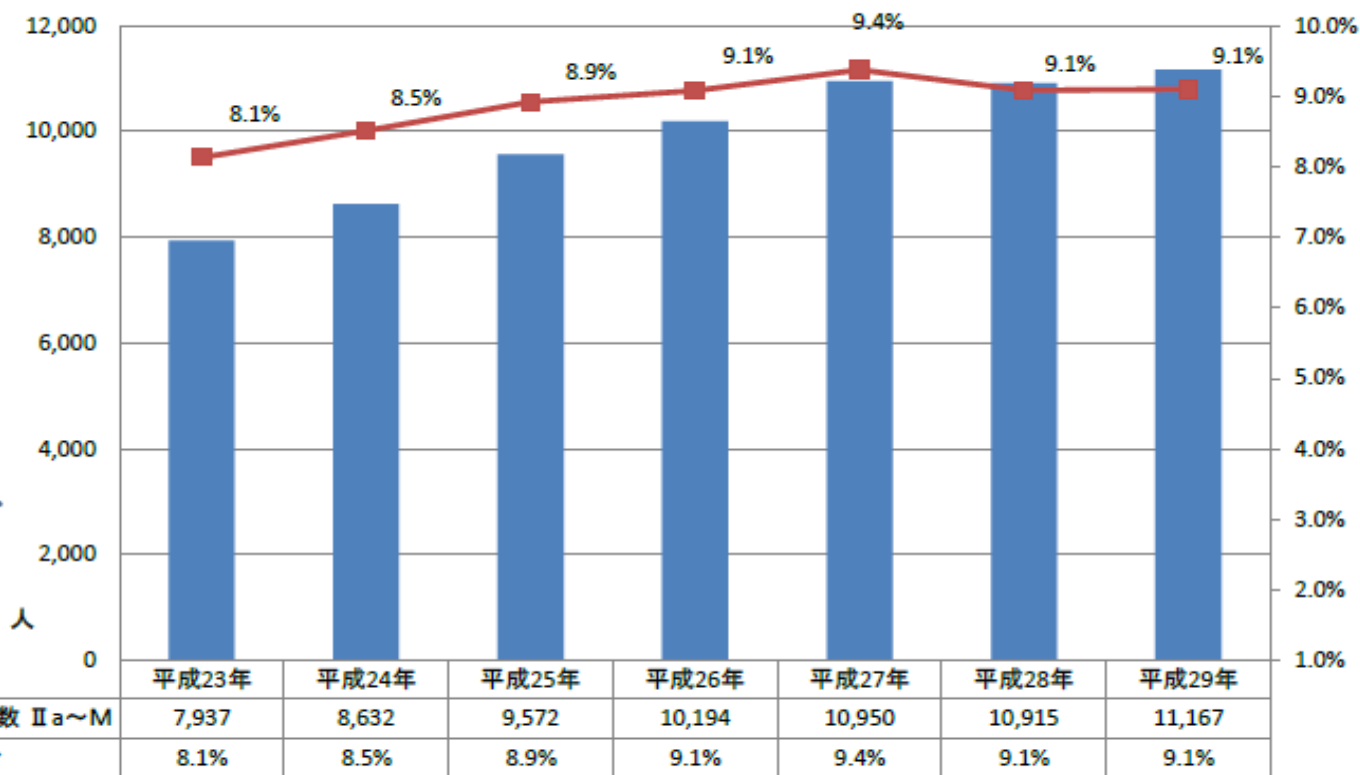
いきいき安心プランVIまつどより抜粋

# 松戸市の認知症高齢者数

認知症高齢者日常生活自立度Ⅱ以上の人数および65歳以上人口  
に占める割合

2017  
認知症の人：  
1.9～2.0万人  
(推計)

2025年  
認知症の人：  
2.7～2.9万人  
(推計)  
「いきいき安心プランⅥ  
まっど」より抜粋



(各年の処理日における、4月1日の認定者を抽出)

# 2018年10月 認知症予防教室

- 松戸市栗ヶ沢 小松園地区在住の高齢者  
23名に対し、週1回2時間のペースで
  - 自主運動プログラム(万歩計)
  - 自主認知プログラムを3ヶ月の間実施した。
- 参加者の内、12名には初期評価において軽度認知機能低下及び軽度運動機能低下の傾向が見られた。

内容：H30.12～H31.2の毎週金曜日15:00～16:30

健康講話、レクリエーション、健康体操を実施

万歩計、日誌を配布し自主的な健康管理を依頼

対象：松戸市栗ヶ沢 小松園地区在住の高齢者

20～25名

# 健康度測定 測定結果

対象：松戸市栗ヶ沢 小松園地区在住の  
認知症予防教室参加者

16名（平均年齢77.3歳）

測定日：初回（H30.11.30）、3か月後（H31.3.1）

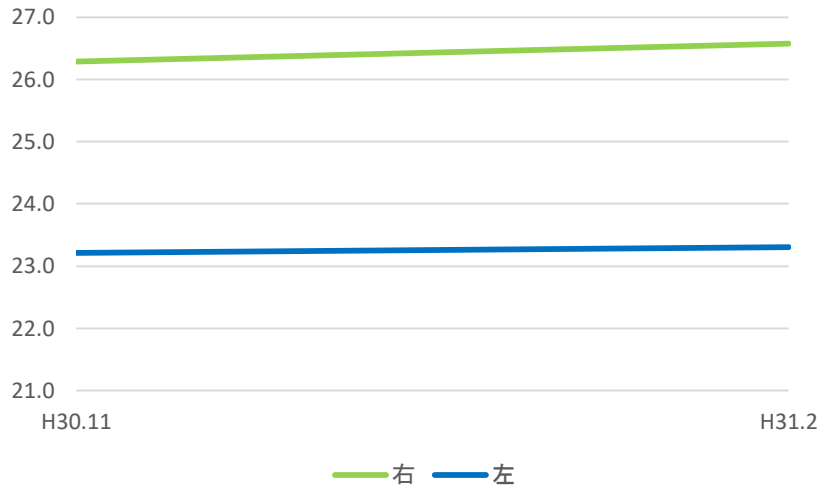
測定項目：

認知テスト 集団式松井単語テスト（即時再生）、（遅延再生）、山口漢字符号テスト、語想起テスト

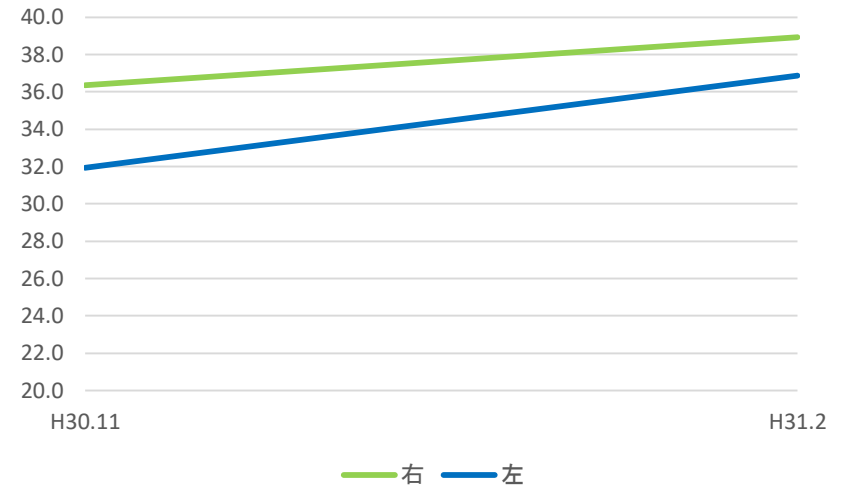
運動テスト 握力、開眼片足立ち、TUG、  
5m最大歩行時間

# 健康度測定結果（運動機能）

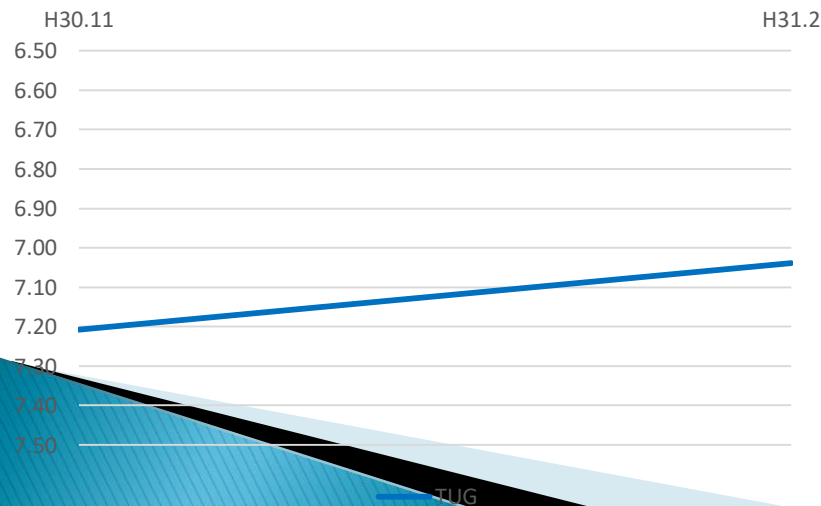
## 握力



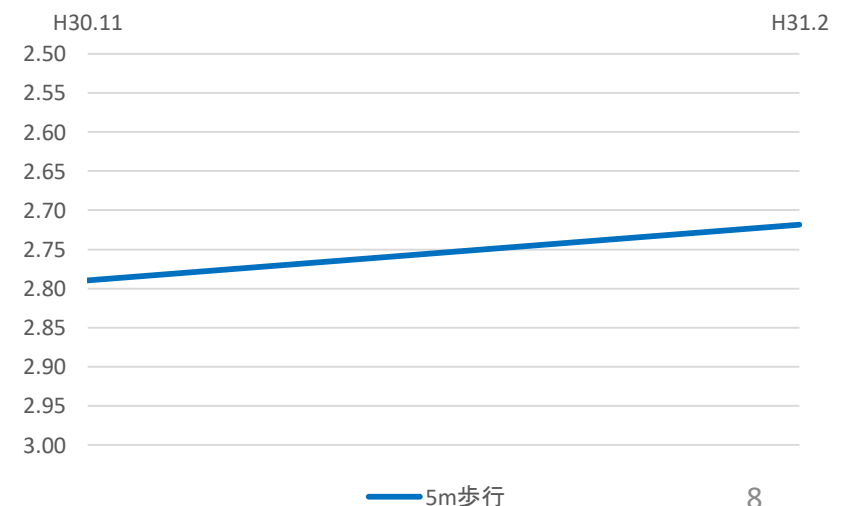
## 片足立ち



## TUG



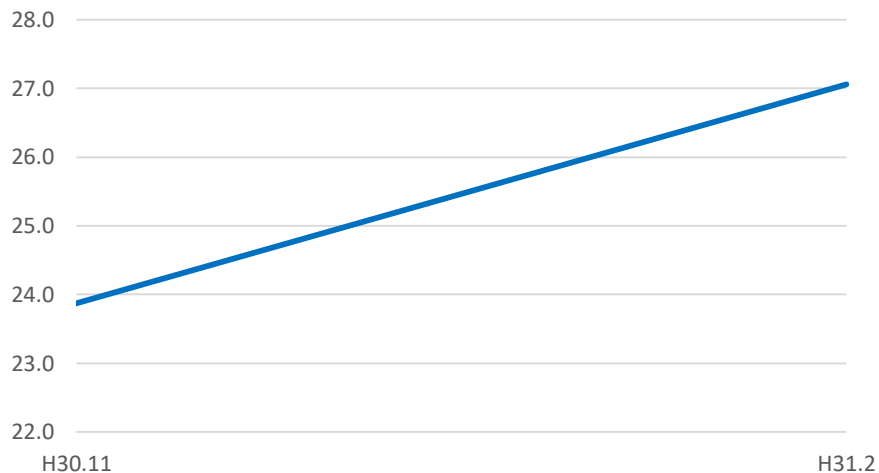
## 5m歩行



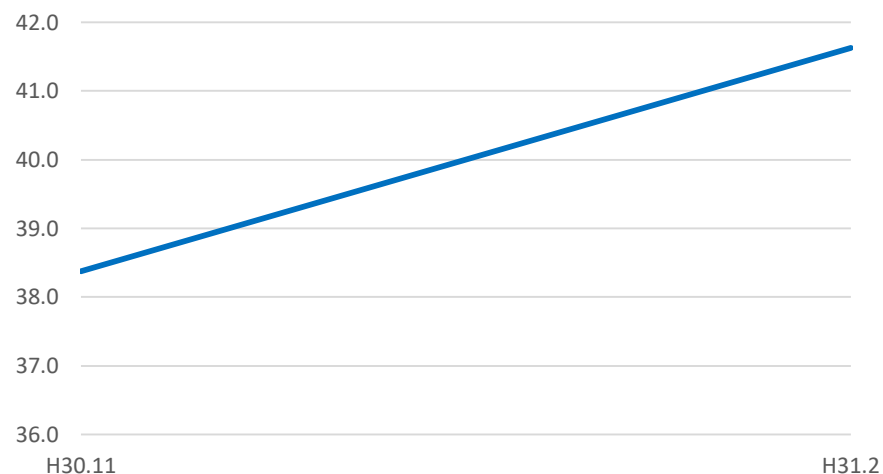


# 健康度測定結果（認知機能）

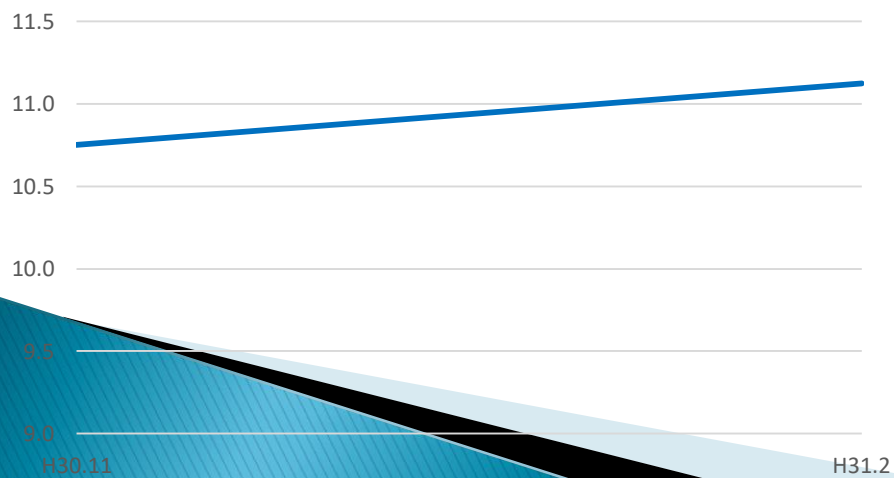
即時再生



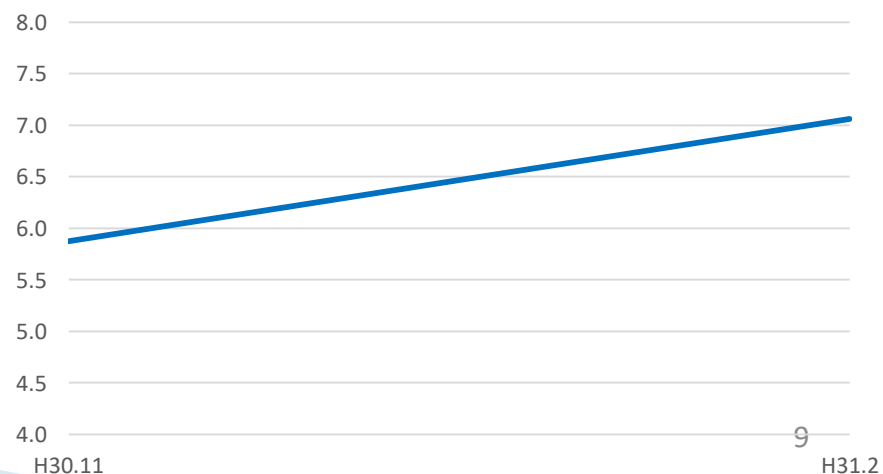
符号変換



語想起



遅延再生



# まとめ

- ▶ ・運動プログラムの実施により、認知機能の改善もみられた
- ▶ ・自主的な課題の継続を促すため、毎週の予防教室にて結果を記録してもらった
- ▶ ・他の参加者と競うように課題の継続がなされた結果機能の向上に繋がったと思われる
- ▶ ・松戸市の要介護認定者の疾病第3位である認知症を予防することで要介護認定者の抑制に繋がると思われる

# 今後の課題

- ▶ ・予防教室の立ち上げから当院セラピストが毎週参加しており、施設側の負担が大きい
- ▶ ・今後予防教室の立ち上げから継続させるまでのセラピストの配置をどう少なくしていくかが課題となる