

ITを利用した認知症予防プログラム「脳若トレーニング」の 効果と地域づくりへの広がり

2015年9月26日

光岡 眞里¹⁾ 若松 直樹²⁾

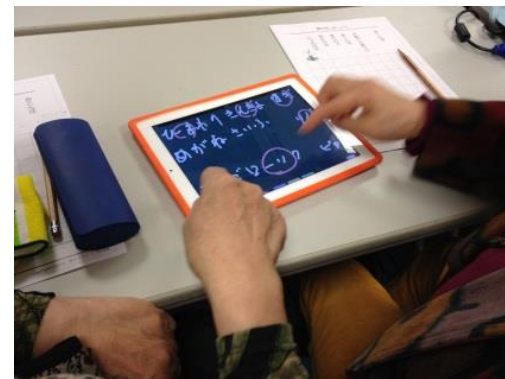
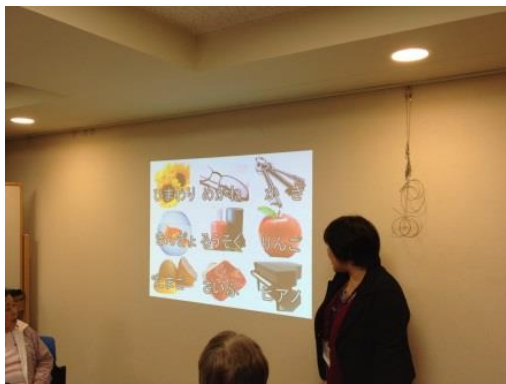
1)特定非営利活動法人 介護予防で日本を元気にする会

2)新潟リハビリテーション大学 医療学部リハビリテーション学科

1. はじめに

介護予防プログラム(「脳若トレーニング」)の特長

- ・最新のIT機器に触れる楽しさ
- ・講師を中心としたコミュニケーション重視の講座
- ・タブレット端末の操作性を活かしたトレーニング



- ・全国40市町村の介護予防教室(地域支援事業)にて実施。
- ・のべ受講者数は15,000人を超える。

1. はじめに

「脳若トレーニング」の構成

項目	目的および期待される効果
導入(今日の言葉)	遅延再生を行う言葉を覚える
チャレンジシート	見当識の確認
iPadアプリ体験	最新のIT機器体験 視覚・聴覚・指先への刺激
グループで楽しむクイズ	コミュニケーションの活発化
短期記憶トレーニング	即時再生による短期記憶トレーニング
グループ回想法	自尊心の向上 高齢者特有の抑うつ状態の緩和
音読	呼吸と声で自律神経を整える
書き写し	視覚認知トレーニング
遅延再生	近似記憶トレーニング

今日の何月何日ですか？	月□□□日
今は和暦で何年ですか？	平成□□□□年
今日は何曜日ですか？	曜日
昨日は何色の服を着ていましたか？	
昨日の天気はどうでしたか？	



2. 目的

「脳若トレーニング」の介入効果を評価するとともに、参加者が受講後に展開している地域づくりについて報告する。

	2013年度	2014年度	2015年度
F 県 K 町	実証実験	実証実験により、「脳若トレーニング」の介入効果を評価	生活支援サポーター
F 県 S 町		脳若トレーニング	脳若OB会
	「脳若トレーニング」が契機となった地域づくりの報告		

3. 方法

3-1. 「脳若トレーニング」の介入効果

対象者

F県K町に在住する65歳以上の高齢者5800名のうち、試験への協力を希望した400名より、二次予防事業対象者を除いた100名を無作為に抽出。

倫理的配慮

- ・対象者全員から調査に対する同意を得て本研究を実施。
- ・質問に対しての回答は強制ではない事を明記。
- ・調査によって得られたデータは全てID化し
個人情報を特定できない形で公表することを記載。

3. 方法

使用尺度

長谷川式認知症スケール(HDS-R)

本研究では次のように分類

- ・健常域群: 27～30点
- ・軽度認知症が疑われる群: 22～26点

集団式松井単語テスト

即時再生と遅延再生の評価に使用

3. 方法

3-2. 地域づくりへの広がり

高齢者自身による取組みの調査

F県S町、ならびにF県K町で2014年度に「脳若トレーニング」を受講した高齢者を対象に、受講後の取組みについてインタビューを実施し、地域づくりに関わる動機や現状を確認した。

自治体担当者による評価の調査

F県S町、ならびにF県K町の担当者にインタビューを実施し、高齢者の地域づくりといえる活動に対する評価を確認した。

4. 結果

4-1. 「脳若トレーニング」の介入効果

○即時再生の変化

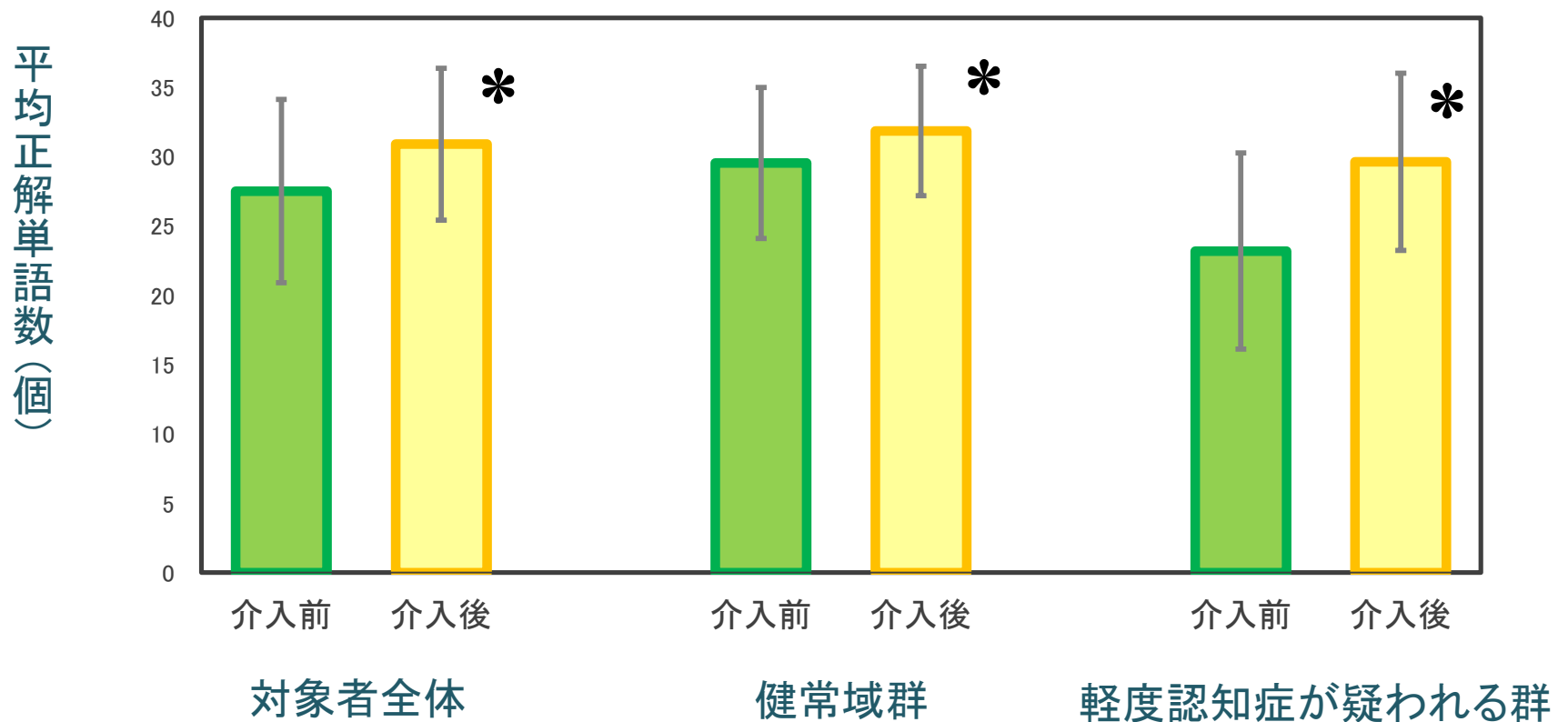


図1 脳若トレーニング介入前後における即時再生の正解単語数の変化 (n=57)

* :t検定 (p<0.01)

4. 結果

○遅延再生の変化

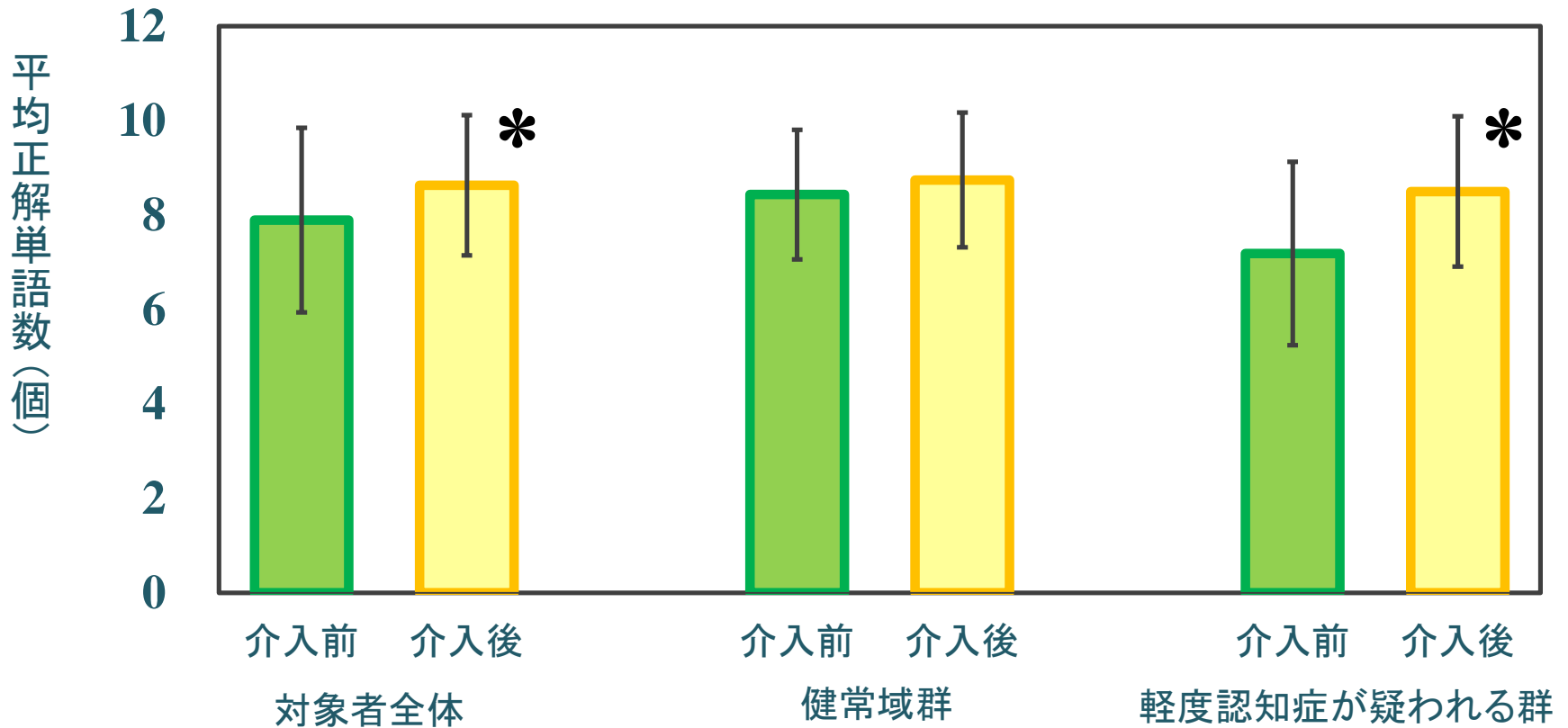


図2 脳若トレーニング介入前後における遅延再生の正解単語数の変化 (n=57)

* :t検定 (p<0.01)

4. 結果

4-2. 地域づくりへの広がり

①F県S町

- ・2014年度の脳若トレーニング参加者(24名)より、自主教室「脳若OB会(17名:男性8名、女性9名)」が誕生
- ・2015年年度卒業生より新たに3名参加(男性2名女性1名)



4. 結果

①F県S町

参加者インタビュー(脳若OB会世話役)

受講生同志コミュニケーションをとるメニューが多く短期間で親しくなれた。

脳若トレーニング終了時、せっかく親しくなった仲間とこのままでは終わりにたくないという気持ちが芽生えた。

自治体担当者インタビュー(介護福祉課職員)

予防教室より自主教室が生まれたのは初めての例であり、男性参加者が地域づくりに大きな力となる事を期待している。町としても協力していきたい。

28年度から総合事業に移行するにあたり、住民主体のきっかけ作りとなった。

3. 結果

②F県K町

- ・2015年度からの「日常生活支援総合事業」を見据え、2014年度後半より「生活支援サポーター」育成に着手
- ・2014年度の「脳若トレーニング」卒業生からも「生活支援サポーター」が誕生

Aさん(81歳女性)

歳をとっても体が動くうちは外出したい。楽しく続けられるものに参加している。またボランティア活動も人と接するのが楽しく、役に立つ間は活動したい

Bさん(76歳女性)

ボランティア団体に属さず個人で出来る範囲のボランティア活動をしたいと思う。楽しみながら社会貢献したい

4. 結果

②F県K町

自治体担当者インタビュー(介護福祉課職員)

27年4月より総合事業移行。一般介護予防事業には力を入れてきたが、今後はいかに住民主体で支える側(ボランティア)を増やしていくかが課題。

一般介護予防事業(脳若トレーニング)で集まった元気高齢者を大切な地域資源としたい。

特に、生活支援においては元気な女性高齢者の生活支援サポーターの育成に力を入れていきたい。



5. 考察

5-1. 「脳若トレーニング」の介入効果

脳若トレーニング介入の効果

健常域群に対しては即時再生による単語の正解回答数が増加し、軽度認知症が疑われる群に対しては即時再生および遅延再生による単語の正解単語数が増加することが明らかになった。



脳若トレーニングを行うことで、健常域群においては短期記憶が、軽度認知症が疑われる群においては短期記憶および近似記憶の向上もしくは維持が期待される。

5. 考察

5-2. 地域づくりへの広がり

「脳若トレーニング」がもたらす、高齢者の地域づくりへの参加。

「脳若トレーニング」は年齢や健康度を問わず認知機能を賦活する可能性があり、受講後にはコミュニティの形成や介護予防の担い手を輩出する発展が見られた。



介入期間が限られていても、「脳若トレーニング」には、仲間づくり、地域づくりに寄与する可能性が示唆された。

日本認知症予防学会 COI開示

特定非営利活動法人 介護予防で日本を元気にする会 光岡真里

演題発表に関連し、開示すべきCOI関係にある企業などとして、

①顧問:	なし
②株保有・利益:	なし
③特許使用料:	なし
④講演料:	なし
⑤原稿料:	なし
⑥受託研究・共同研究費:	なし
⑦奨学寄付金:	なし
⑧寄付講座所属:	なし
⑨贈答品などの報酬:	なし