

第5回

日本認知症予防学会学術集会

The 5th Annual Meeting of Japan Society for Dementia Prevention

プログラム・抄録集

エビデンスレベルの高い
認知症予防を目指して

会 期 2015年9月25日(金)～27日(日)

会 場 神戸国際会議場 〒650-0046 兵庫県神戸市中央区港町中島6-9-1

大会長 浦上克哉 (鳥取大学医学部保健学科教授・日本認知症予防学会理事長)

副大会長 山本泰司 (神戸大学医学部附属病院 精神科神経科講師)

2A-2

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

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

【目的】

「脳若トレーニング」は認知症予防を目的に平成 22 年より開発に着手し、平成 27 年度には全国約 40 自治体の介護予防講座に採用されている認知機能トレーニング・プログラムである。

その特徴は、iPad やクラウドなど IT の積極的活用に加え、講師を中心としたインタラクティブなカリキュラムにより、参加者のコミュニケーションを促進する点にある。今回は「脳若トレーニング」による介入効果と、参加者が受講後に展開している地域づくりともいえる活動を報告する。

【方法】

平成 25 年に F 県 K 町の協力のもと、町内 100 名の高齢者を対象として「脳若トレーニング」を実施した。平均年齢：男性 73.9 歳、女性 73.5 歳。介入頻度・期間：1 回/1 週間・約 3 ヶ月間。参加者は長谷川式認知症スケール(HDS-R)において 27～30 点を健常域群、21～26 点を軽度認知症が疑われる群とした。トレーニングの主な内容は積極的に発語を喚起する課題やプログラムである。

【結果】

健常域群では短期記憶、軽度認知症が疑われる群では短期記憶および近似記憶の向上がうかがわれた。また、受講後、F 県 S 町では予防講座受講生から趣味や体操等を教え合う自主運営グループが誕生し、定期的な活動を継続している。また、F 県 K 町では受講者の中から生活支援サポーターが誕生し、地域の介護予防の担い手となっている。

【考察】

高齢者にも IT 活用した介入は十分可能である。むしろ、IT 利用により男性高齢者の参加が促進される傾向は特筆すべき点である。本プログラム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みられた。介入期間に限られていても、「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。

【倫理的配慮】

受講者には本研究への同意を書面で得た。また、個人情報の管理には最大限の配慮をした。