



令和7年度 日南市 認知症一次予防「ひらめき教室」報告書

1. 対象者
 - ①日南市在住の満65歳以上の方
 - ②物忘れなど、日常生活に不安を感じている方
 - ③認知症予防に関心のある方
 - ④会場まで自分で通える方、運動制限のない方
2. 実施期間 令和7年10月16日～令和8年1月22日（9：30～11：30）計14回
3. 実施場所 北郷ふれあい交流センター、北郷福祉センター
4. 教室内容
 - ・運動内容：身体ほぐし、ストレッチ、低強度筋トレ、ウォーキング、リズム体操
 - ・グループワーク：トランプ、音読、夢旅行計画
 - ・講座：認知症予防の基礎知識、健康な生活について、口腔フレイルについて
 - ・セルフチェックノート「家トレファイル」記入
 - ・教室前後での効果判定：タッチパネル式認知機能「TDAS」
体力測定「握力、TUG、30秒間イス立ち上がりテスト」
 - *開始前個人情報シート
 - *教室前後の主観的幸福感と身体的健康・社会的健康に関する調査の実施
 - *宮崎大学医学部看護学科との共同研究を兼ねる
5. 教室の流れ

初回申し込み者は24名で男性3名、女性21名であった。平均年齢は78.6歳（最年少72歳、最高齢85歳）であったが、途中キャンセルが4名あり最終的には20名であった。個人情報シートによる参加動機や期待することは、自身の健康の維持増進や認知症予防についての知識であった。参加者の健康状態としてはほとんどの方が関節痛を有しており、同じように内科疾患の服薬治療を行っていた。

申込時のタッチパネル式認知機能 TDAS はアルツハイマー型認知症のスクリーニングと介入効果を簡易に示すもので、6点以下は正常域・7点～13点を予防域、14点以上は医療機関対応を示す。申し込み時（24名）では正常域16名、予防域4名、医療機関対象4名であった。一般に認知症有病率は70歳代から5歳刻みに高くなることは知られており

85～89歳40%、90～94歳60%、98歳以上80%と推測される。高齢化が進む中で75歳以上の高齢者が要介護状態となる原因に、認知症の前段階である軽度認知障害（MCI）、転倒、サルコペニア（加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下）、尿失禁等のフレイル状態が考えられる。フレイル（虚弱）は加齢により心身が老い衰えた状態を示し、身体的・認知的・社会的・オーラルフレイル対策に取り組むことで改善が期待されるものである。教室前の体力テストでは上肢筋力を握力、下肢筋力を椅子立ち上がりとして測定した。共に平均より上値であり、転倒リスクの指標となる TUG 測定も問題なかった。そこで今回の運動プログラムは体力維持を目標として、腰・膝関節疾患の緩和としての下肢関節のストレッチと下肢筋力強化（バランスを含む）を中心とした。散歩を含めて、歩行能力を高めることは体力向上のみならず、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の改善や気分好転にもつながるものと考えられる。

高齢者を対象とした認知症の有病率に関する2012年の調査においては

認知症15%（462万人）軽度認知症（MCI）が11.3%（400万人）だったが10年後の2022年の調査では、認知症12.3%（443万人）、軽度認知障害（MCI）11.3%（559万人）で認知症の有病率や患者数は少し減っており、グレーゾーンの軽度認知障害（MCI）が増えていたとの報告がなされた。理由として近年、認知症予防への関心が高まり、対策に取り組む人が増えてきたためと考えられている。多くのエビデンスを参証して、短期的・単一な取り組みで認知症予防に取り組むのではなく、高齢期のフレイル予防として包括的な生活習慣改善に気づくことを目標としてプログラムを組み立てた。グループワークとしてのトランプゲームは初歩のコミュニケーションの役割となる。また、回想法を入口とした夢旅行計画は他者との協力を通じて、遂行能力を高める効果が期待できると考える。在宅高齢者にとって、顔見知りだけでなく新しい人との出会いや交流は認知症予防に効果的であることは立証されている。身体機能の維持を目的とした運動プログラムと新しい人との出会いや刺激を与えるプログラムを提供することを今回の主軸とした。同時に音読や一日の振り返り記録、家トレを自主的な知的活動として提案した。また、講座として認知症予防や健康観を振り返るプログラムを組み込んだ。

日南市の担当スタッフ及び介護予防サポーターに対する感謝と共に事業報告とする。

令和8年2月9日

認知症予防専門士
健康運動指導士

日吉 真理子