

## 令和7年度 認知症予防教室「ひらめき」評価研究事業 報告書

### 1. 参加者の概要

男性2名、女性18名の計20名であり、平均年齢（標準偏差）は、78.5（3.4）歳、最少72歳、最高85歳であった。

家族構成、参加のきっかけ、参加目的、教室に対する期待は図1-4に示す。

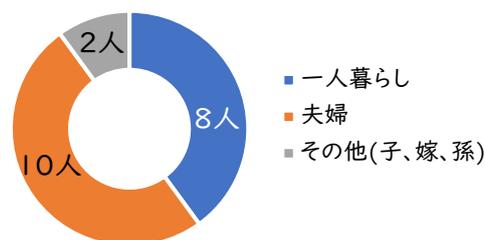


図1. 家族構成 (n=20)

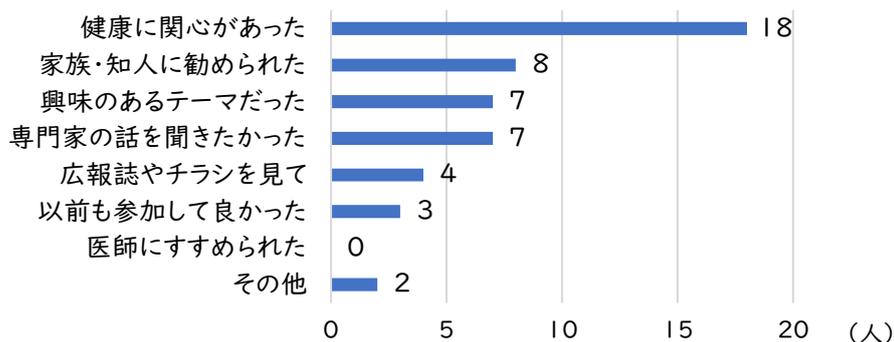


図2. 参加のきっかけ（複数回答） ※その他：「日吉先生の名前をみて」「物忘れが多くなったから」

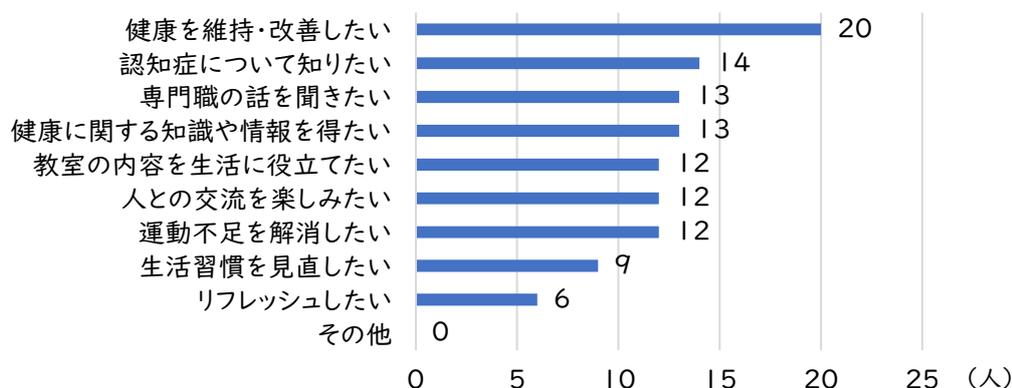
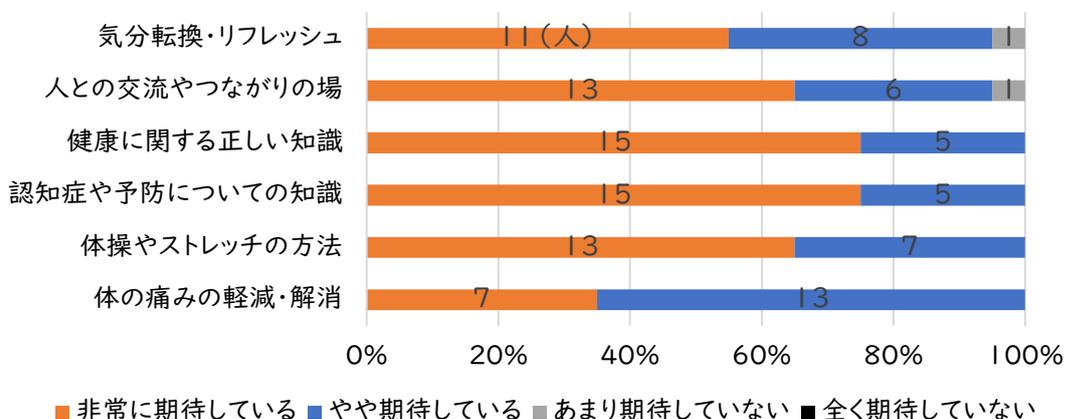


図3. 参加目的（複数回答）



■非常に期待している ■やや期待している ■あまり期待していない ■全く期待していない

図4. ひらめき教室に対する期待 (n=20)

## 2. 参加状況

全 14 回のうち、全て参加した者が 4 名いた。出席回数 13 回は 3 名、12 回は 8 名、11 回は 4 名、10 回が 1 名であった。欠席理由は、友人との旅行や医療機関受診等であった。

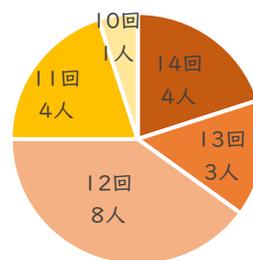


図 5. 参加回数 (n=20)

## 3. 教室への思い

14 回の教室終了後、教室の満足度を「0：とても不満」～「10：非常に満足」の 11 段階で評価したところ、85.7% (12 人) が「非常に満足」と回答した。

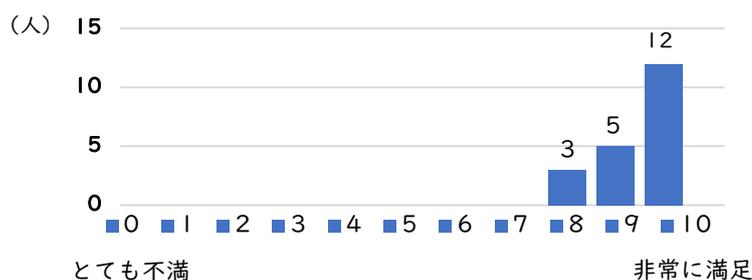


図 6. 教室の満足度 (n=20)

## 4. 心身の変化

### 1) 体力 (表 1, 図 7)

教室前・後の体力変化として、移動機能指標である TUG 値は、教室前に比べ教室後の値が有意に短くなっており、歩行能力、敏捷性、動的バランスの改善効果が得られていた。

表 1 体力の変化

項目		初回 Mean (SD)	最終 Mean (SD)	t 値	Paired-t test p 値
握力 (kg)	男	32	32	-	-
	女	18.3 (5.4)	18.5 (5.2)	-0.4	0.69
椅子立ち上がり (回)	男	20	22	-	-
	女	16.3 (3.6)	16.8 (4.3)	-0.8	0.42
TUG (秒)		7.0 (1.0)	6.3 (0.9)	4.5	< 0.001*

分析対象：男 1 名、女 16 名 \*： $p < 0.001$

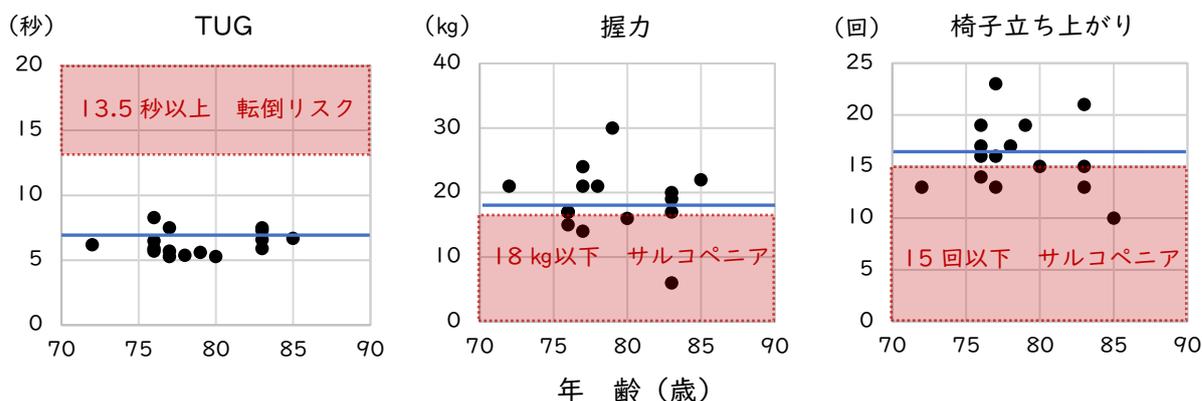


図 7. 女性の体力 (最終) と健康リスクとの対比 (n=16)

## 2) TDAS

TDAS 得点 14 点以上を認知症疑い、7 点以上 13 点以下を MCI（軽度認知障害）、6 点以下を正常域として分類したところ、教室前・後において変化が見られた。

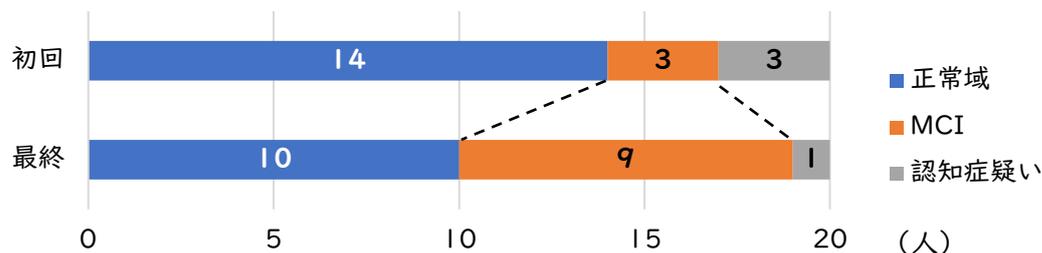


図 8. 認知機能の変化 (n=20)

幸福度、生活満足度、健康状態認識について 11 段階 (0: 全く～10: 非常に) で尋ねた。いずれの項目も、教室後の段階があがっていた。全国との比較において、幸福度や生活満足度は高いことが示された (図 9)。

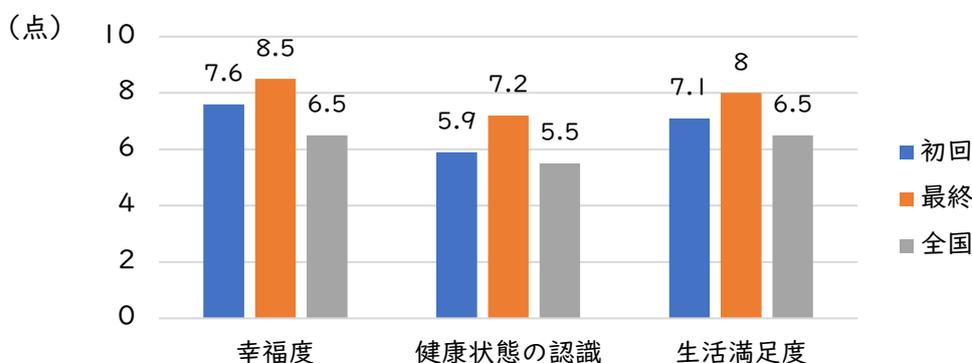


図 9. 健康関連指標の変化 (n=20)

※各指標の全国結果は下記を参考とした

幸福度 : デジタル庁地域幸福度指標 2025 年度 幸福度 (宮崎県)

健康状態: 内閣府 満足度・生活の質に関する調査報告書 2025 分野別満足度 (健康状態)

生活満足: 内閣府 満足度・生活の質に関する調査報告書 2025 生活満足度 (65 歳以上)

健康関連指標の変化を TDAS 得点の変化別にみると、健康状態の認識に特徴がみられた。正常域から MCI に移行した者は、教室後の健康状態の認識が健康でない方向に、MCI から正常域に移行した者は、健康である方向に変化した (図 10)。

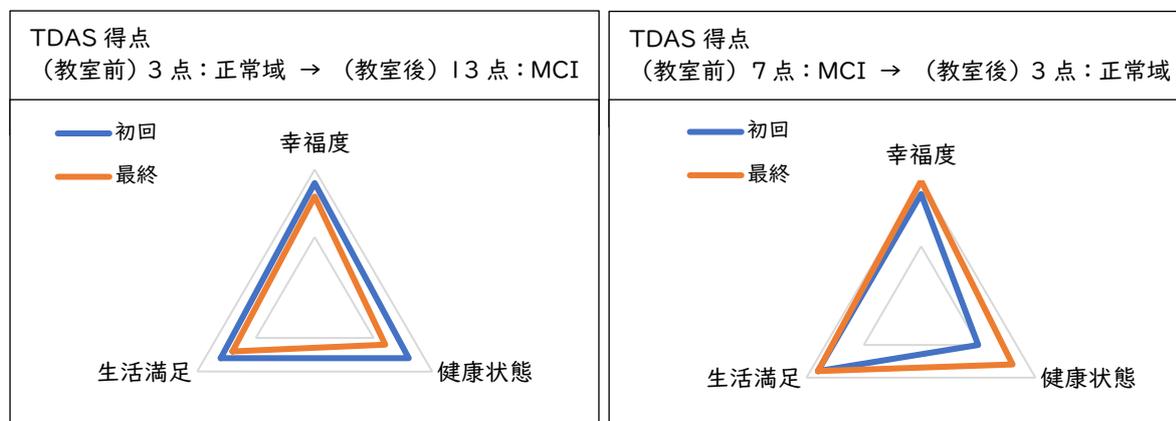


図 10. 健康関連指標の個別変化

## 5. ひらめき教室の感想

14回の教室に参加しての感想を18名から得ることができた。参加者の思いの特徴を抽出するために、すべての記述をKH Coderによる階層的クラスター分析（類似性の高い語どうしをグループ化する）したところ、4つのクラスターが抽出された（図11）。参加者の思いは、「夢旅行を計画したこと」「楽しく参加したこと」「継続の必要性や良さ」「日吉先生の教室」「日々の生活への感謝」であった。全ての記述内容を末尾に示す。

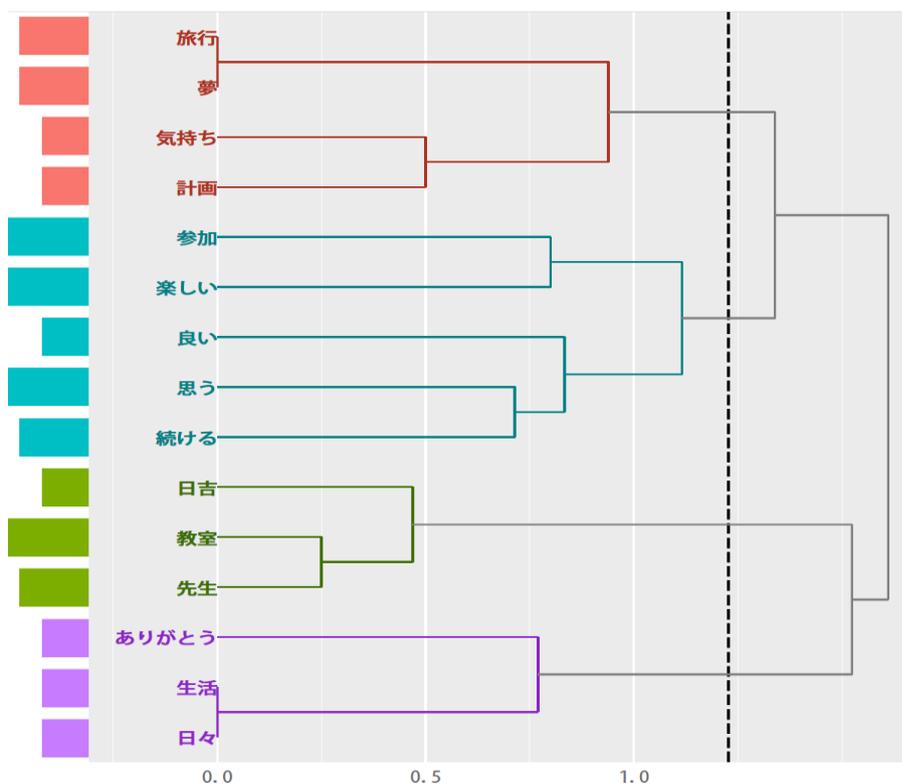


図11. 感想（自由記述）の階層的クラスター分析（n=20）

### （自由記述の内容）

- ① 認知症についての先生の話は、勉強になり、健康に関心が持てるようになりました。
- ② 教室に参加できたこと感謝します。市包括の方がお誘い下さり日吉先生に出会い、体ばかりか脳トレもできて認知症の予防もできたのではと思います。筋トレばかりではなく、このような体、脳と大変貴重な体験ができました。機会があるのでしたらまた参加したいです。この教室を知らない方々へ教えてあげたいです。多くの方々が参加できたらいいのになぁと思います。
- ③ 日吉先生の指導、楽しくて元気になります。「ひらめき教室のノート」に1週間の感想を赤ペンで書いていただき読むのが楽しみでした。スタッフの皆さん親切で幸せな気持ちが一日中残っています。参加させていただきましてありがとうございます。感謝 感謝 感謝
- ④ いつも楽しいストレッチ体操で毎日少しずつ続けて行きたいです。有難うございました。もう少し続けて欲しかったです。ありがとうございました。
- ⑤ 色々な事を忘れてしまいます。ひらめき教室に行っている間、とても楽しいです。
- ⑥ 短い間でしたが楽しいひと時でした。ありがとうございました。
- ⑦ 日吉先生の人柄がでた楽しい指導、スタッフの皆さんの協力、このような教室に初めて参加しましたが、本当にタメになったと思います。

- ⑧ 機会があればまた参加したいと思います。日吉先生、吉永先生またお会いしたいです。
- ⑨ 楽しかった。できるなら令和7年度も参加したいです。ありがとうございました。
- ⑩ 自分自身の認知症と主人の認知症を考えると少し不安ですが、体操をしながらお話して下さる事が大変いいです。この教室にまた参加したいです。
- ⑪ 運動は、体のつながりの説明をしながらでわかりやすかった。日吉先生の会話が楽しかった。昨日の振り返りは、思い出しと考える時間が持ててよかった。家トレ記録はできない時もあり目標だけを書きました。
- ⑫ 14回の教室を1回お休みしました。13回の教室で日常生活に素晴らしい影響がたくさんありました。身体を動かすことの大切さ、いろんな人と出逢い頭を使い考えること、自分が今、幸福であることに感謝できること、日吉先生の一言、一言が残っています。
- ⑬ 毎週教室に行けるという張り合いがあって、身体を動かして頭も使って楽しい4ヶ月間でした。腰痛、膝痛があり歩くのが苦痛で散歩がおっくうで実現できていない。できるだけ続けたいのでまた機会があったらお願いします。
- ⑭ 全身に痛みがあり、体操についていけるのか心配でしたが、体幹やバランスが良くなり、宿題のスクワットや腿上げもできるようになった。散歩も少しずつやる気が出てきている。毎日の教室や通院、地域のボランティア、観光ガイドボランティア等、やりすぎていたところも少しずつ減らしバランスをとりながらやっていくことにした。ひらめき教室はそのきっかけになりました。ありがとうございました。
- ⑮ ひらめき教室に初めて参加しました。日吉先生の指導もすごく好感持てました。サポーターの方たちからも声掛けをしてもらったりして、楽しい教室でした。ありがとうございました。グループ毎の旅行計画は苦になることもありましたが、和気あいあいグループ活動ができて楽しかったです。良い思い出のひとつです。
- ⑯ 楽しいことに挑む気持ちが強くなった。体を使って動くことの意義がわかりました。大変楽しかった。ありがとうございました。
- ⑰ ひらめき教室に参加できて、大変よかったと思っております。大変お世話になりました。
- ⑱ 仕事に行っていて、木曜日が休みでした。1日だけの休みでも休まず行けて楽しかったです。書くことが苦手で字が汚くてすみません。ありがとうございました。

以上

-----

令和7年度 実施内容

- 1) 体力測定・個別結果票の作成：
 

第1回と第14回において、参加者の体力測定を実施し、個別結果票を作成した。
- 2) 健康講話：
 

第8回において、健康講話（テーマ：「運動のすすめ」「お口の健康」）を実施した。
- 3) 体力およびTDAS、健康関連認識、教室満足度に関する調査・分析・評価を実施した。

2026年2月9日  
宮崎大学医学部看護学科  
吉永砂織、蒲原真澄