

特集

# 認知症不安

## ゼロ作戦

「認知症を予防できる  
まちを目指して」

脳は、人間の活動を制御している重要な器官です。脳がうまく働かなければ、精神活動も身体活動も円滑に実施できなくなります。

認知症とは、さまざまな原因で脳細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたために障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態のことです。認知症は、年齢を重ねるとともに発症するリスクが上昇することが明らかになつており、超高齢社会を迎えている日本では見逃せない健康問題となっています。

今回の特集では、「どうすれば認知症を予防できるのか?」という点について、国立長寿医療研究センターと大府市が共同で進めてきた事業や、その中で分かつてきことについて紹介します。



65歳以上の高齢者のうち、認知症を発症している人は、2012年時点でおよそ462万人に上ることが、厚生労働省研究班(代表者・朝田隆)の調査で分かりました。認知症になる可能性がある軽度認知障害(MCI)の人も約400万人いると推計され、65歳以上の4人に1人が認知症かMCIである計算となつており、誰にでも起こりうる病気ということが分かるかと思います。超高齢社会を迎えた日本においては、今後も高齢者人口に対する認知症発症者の割合は増えていくことが予想されます(図1参照)。

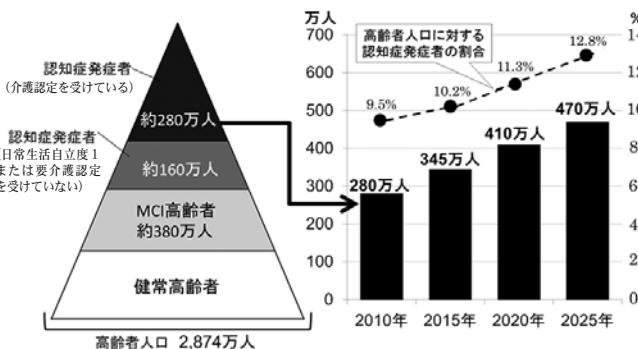


図1 認知症高齢者の推移(厚生労働省2012年資料より作成)

※提供：国立長寿医療研究センター

## 65歳以上の 4人に1人が 認知機能に異常



### 認知症を予防できるまちを目指して

国立長寿医療研究センターは、健康長寿社会の構築のため医療と研究を行う機関として平成16年に設立され、病院だけでなく地域での健康増進を目的としたさまざまな事業を大府市と協働のうえ実施してきました。中でも、平成27年度より始まった「認知症不安ゼロ作戦」は認知症予防を推進するとともに、認知症になつても安心して暮らしていくけるまちを目指した事業です。主な取り組みとしては、認知機能検査や体力検査などさまざまな機能評価を行い、自分

の健康状態を確認することができる「脳とからだの健康チェック」を実施しています。認知機能の低下については自分では気づきにくく、検査を受けることで初めて自身の脳の機能が年齢相当か否かについて、客観的に捉えることができます。さらに、平成28年度からは75歳以上の市民の方々を対象に認知機能検査を含む「プラチナ長寿健診」を実施し、受診した後、認知症予防の取り組みとして「コグニーノート」という活動の記録票を使って、日々の活動をセルフモニタリング(自己管理)することを奨励しています。



### 堤本 広大さん

国立長寿医療研究センター  
予防老年学研究部

# 認知症不安 ゼロ作戦

認知症にならないために市と国立長寿医療研究センターが共同で進める認知症不安ゼロ作戦。ここでは、認知症不安ゼロ作戦の3つの取り組み「脳とからだの健康チェック」「プラチナ長寿健診」「コグニノート」や、その中で分かってきたことについて紹介します。

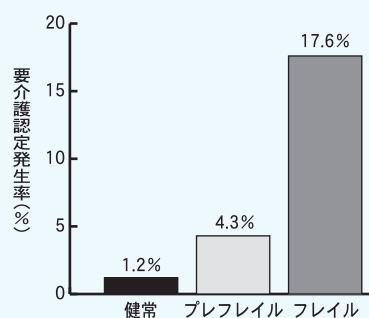


図2 身体的フレイルと新規要介護認定との関係(24カ月間の追跡調査)

介護状態につながるリスク

平成23～24年の「脳とからだの健康チェック」を受けた人を対象にその後の経過も追跡調査を行いながら解析を実施。当時、健常と判定された人が、適切な支援によって、生活機能の維持向上が可能な状態のことです。

フレイルとは、加齢による運動機能・認知機能などの低下が見られるが、適切な支援によって、生活機能の維持向上が可能な状態のことです。

が起こすリスク(なりやすさ)につながっていることが分かってきました。

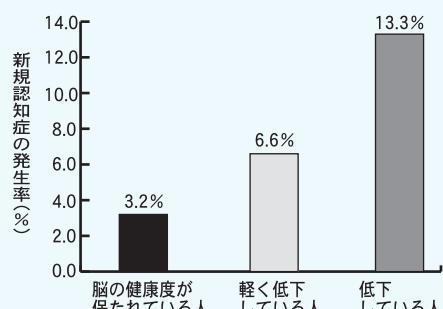


図3 脳の健康度と新規認知症発症との関係(43カ月間の追跡調査)

認知症につながるリスク

また、脳の健康度認知機能検査が保たれていると判定された人に比べ、軽く低下していると判定された人は約2倍、低下していると判定された人は約4倍、認知症になるリスクが高いという結果が出ています(図3参照)。

た人がその後、要支援・要介護に新たに認定された割合が1・2%だったのにに対して、身体的プレフレイル(フレイルの一歩手前)は4・3%、身体的フレイルに至っては17・6%とリスクが高いことが明らかになりました(図2参照)。

機能改善の可能性

平成23～24年の検査で脳の健康度が、軽く低下している人は39～57%、低下している人であっても20%台の人たちが、平成27～28年の検査では、脳の健康度が正常に戻っていることが分かりました。脳の健康度が回復した人の中には、生活習慣を改善した人や認知症予防を目的とした運動教室へ参加した人が多くいました。この結果から、脳の健康度が低下していると分かった場合でも、予防活動に努めることで、脳の健康度が改善される可能性は高いと考えられます。たとえ悪い結果でも、落ち込むのではなく、積極的に認知症予防のための取り組みや健康的な暮らしを行うなど、予防活動に努めましょう。

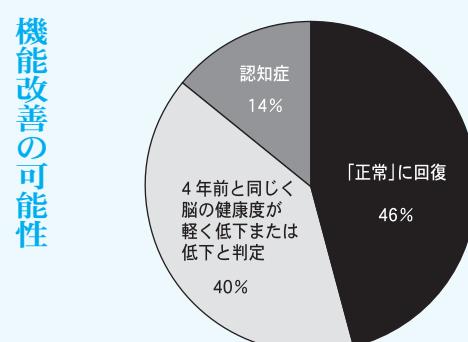


図4 脳の健康度が軽く低下または低下と判定された方の4年後

プラチナ長寿健診

# 自分の脳とからだの健康度を 知ろう

認知症やフレイルの予防のために、自ら意識して健康な行動をとることが必要とされます。そのためには、まず自分の脳とからだの健康度について知ることが重要です。

高齢者で、市の健診に参加した人を対象に実施しています。この健診は高齢期において予防すべき認知症やフレイルに特化した内容になつております。認知機能検査や、体力測定、スタッフによる質問調査などを行います。受診後は脳とからだの健康度が分かる報告書が自宅に送られます。また、毎日を健康に過ごすための改善策や介護・認知症予防のための健康管理について学べる結果説明会にも参加できます。

受診を希望する方は、まずは市の健診に参加してください。受診後に届くプラチナ長寿健診の案内に沿って、会場や日程を確認し、保健センターへ事前に電話で予約してください。

毎日の頑張りの記録が  
健康につながる



# コグニノート

ると、後日、活動記録がグラフ化された結果用紙が自宅へ郵送されます。これにより、漠然と記録をつけるだけではなく、頑張っている月やさぼつてしまつた月を、改めて確認することが可能となつています。この確認する作業が、活動をしていくこういう意識の向上につながります。

2017年4月26日に、コグニート贈呈式・表彰式と題し、昨年よりコグニートの記録を開始している方々に対して、新年度用のコグニートを配布するとともに、ほぼ毎日、記録・データ送付をしてくださった方に、大府市長および国立長寿医療研究センター長老年学・社会科学研究センター長より表彰状が授与されました。



### ▲コグニノート読み取り機利用の様子



#### ▲ヨグニノート表彰式の様子



#### ▲コグニノートの結果用紙(※)

# LET'S コグニサイズ

認知症のリスクを減らすためにできることからやってみましょう。ここでは、コグニサイズをはじめとした運動プログラムの効果や、コグニサイズのやり方、参加することで健康長寿に近づくことができる講座などを紹介します。



同じ課題を何度も続けて行うと、慣れてきてしまい、効果があまりなくなってしまいます。慣れてきたら課題を変えるなど工夫をしてみましょう。また、市ではフレイルや認知症予防を目指した運動教室などを開催しています。みんなと一緒にコグニサイズを行って、動きを間違えても笑い合えたり、試行錯誤しながら楽しく続けるのでお勧めです。

「頭を使いながら全身運動をする」というルールさえ守っていれば、どんな方法でもコグニサイズとなります。例えば、しりとりをしながらウォーキングをする、ステップ台を昇降しながら引き算をする、数を数えながら足踏みをするなど、難しく考えずに色々チャレンジしてみてください。

## 認知症予防を目指した運動

コグニサイズとは「頭を使いながら全身運動をする」という国立長寿医療研究センターが開発した認知症予防を目指した運動方法のことです。

## チャレンジ! コグニサイズ

### コグニ ステップ

#### ステップを覚える

- ①右足右へ
- ②右足戻す
- ③左足左へ
- ④左足戻す
- ①～④を1セットとし、リズムよく繰り返します。

#### STEP 2



#### 3の倍数で拍手

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数を数え、「3」の倍数で手をたたきます。

#### STEP 1



#### ステップ+3の倍数で拍手

#### STEP 3



「ステップ3」を10分間程度繰り返します。

コグニサイズは間違えることが前提になっています。楽しくやってみましょう。

## 健康長寿塾

フレイル予防を目的とした教室で、ストレッチ、筋力トレーニング、コグニサイズなどを行います。また、保健師、理学療法士、歯科衛生士、管理栄養士による健康相談も行つています。



### ▼その他

- 医師の診断で運動制限がある方や、血圧測定の結果、収縮期血圧180ミリメートルエイチジーまたは拡張期血圧100ミリメートルエイチジー以上の方は運動はできません。
- 塾の内容は毎回同じではありません。不定期で健康講座や測定会などを行います。

### 健康長寿塾 参加者の声

今回初めて参加しましたが、コグニサイズなどが思うようにできなかつたのでまた来週も来て早くできるようになりたいです。参加者のみんなで頭を使って運動していると、失敗する場面があつたりして、自然と笑顔になっていました。ちょっとできないくらいが楽しくて良いんだと思います。



島田 真希  
保健センター  
保健師

### 日々の生活を充実させることで 健康長寿に近づこう

要介護状態や認知症にならずに健 康な状態を少しでも長く保つために は、ご自身の状態を客観的な評価に

## 運動だけでなく記録を残すことで さらにプラス

国立長寿医療研究センターが実施した研究において、コグニサイズを含めた複合的な運動プログラムを約1年間実施した結果、全般的な認知機能・記憶・言語機能の維持・改善効果が認められました。改善が見られた方が多くがコグニサイズだけではなく、毎日の歩数や活動の記録も合わせて行つていきました。つまり、コグニノートのような活動も、合わせて重要であるということです。



### 運動を見える化して メンバーのやる気をアップ

市内で認知症予防を目的とした運動などを行っているグループ「大府リフォレッシュクラブ」。その中心メンバーの3人に話を聞くと「最初は歩くのが苦手なメンバーが多かったのですが、万歩計の記録を管理し、グラフ化してみんなに見せていたら、多くのメンバーが自主的にウォーキングをするようになりました」と記録することの効果を話してくれました。



大府リフォレッシュクラブ  
左から下村洋子さん  
浅田善守さん  
浅田正敏さん

よって適切に理解し、日々の生活において、より活動的な暮らしを行っていくことが重要です。生活の中で、運動や頭を使った活動、人と交流することなどは、ちょっとした工夫で増やすことができるので、自分の好きな活動から少しづつ取り組んでいきましょう。市では、皆さまの健康長寿達成のためのお手伝いをこれからも推進してまいります。