



認知症不安ゼロのまち



おおぶ



 大府市





大府市長
岡村 秀人



はじめに

本市は、昭和45年の市制施行以来「健康都市」を都市目標に掲げ、昭和62年には、個人の健康のみならず、地域社会全体で健康なまちとなることを目指す「健康づくり都市宣言」を行い、平成18年には、WHOが提唱する健康都市連合に加盟し、市として健康づくりに取り組むことができるような環境を整え、市民一人ひとりの健康づくりを応援してまいりました。

日本は大変なスピードで高齢社会、そして超高齢社会へと突き進んできました。現在、65歳以上の高齢者は人口の27%を超え、「4人に1人が高齢者」という国になりました。最近の国からの報告によりますと、65歳以上の高齢者のうち、認知症患者の割合は約15%、高齢者人口に当てはめて計算すると460万人もの高齢者が認知症を患っているという推定がなされています。さらに、認知症の前の段階である「Mild Cognitive Impairment (MCI)」と呼ばれる方々も、およそ400万人に上ることが報告されています。今後のさらなる高齢化に伴い、認知症あるいはMCIの方々が急増するとも推定されています。

こうした現状を背景として、近年、認知症の予防が重要な国民的課題となっています。本市では、早くから「認知症を予防できるまち」「認知症になっても安心して暮らせるまち」を目指したまちづくりに取り組んでまいりました。平成21年に認知症地域資源活用モデル事業、平成22年には、介護予防実態調査分析支援事業への参加、平成23年からは65歳以上の市民全員を対象とした「脳とからだの健康チェック」の実施など様々な取り組みを進めてまいりました。そして、平成27年度からは認知症不安ゼロ作戦と称して、国立長寿医療研究センターと共同で、認知症を予防するための大府市プログラムの作成を開始し、健康な高齢者の方も含めて、まち全体で認知症予防に向けた取り組みに参加できるスキームづくりを進めています。さらに、「認知症になっても安心して暮らせるまち」の実現に向けて、市民や関係者が一体となって取り組んでいけるよう、取り組みの基本理念や各関係主体の役割、市の責務などを定めた全国初となる「大府市認知症に対する不安のないまちづくり推進条例」を制定いたしました。これらをもとに、「健康都市おおぶ」にふさわしいまちを市民の皆様と共に目指してまいります。

最後になりましたが、本プログラム作成にあたり、ご尽力いただきました国立長寿医療研究センターに厚く御礼申し上げます。



大府市と国立長寿医療研究センターの取組み



2010年

大府健康長寿サポート会議の発足

国立長寿医療研究センター予防老年学研究部と大府市の連携会議

2011年～
2012年

脳とからだの健康チェック2011

大府市在住の65歳以上の高齢者を対象とした包括的機能健診



2012年～
2016年

二次予防事業対象者への「健康長寿塾」の実施



2013年

認知症予防のためのコグニサイズを中心とした運動介入研究の実施

コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した「頭を使いながら運動する」認知症予防のための運動プログラム

2014年

大府市認知症不安ゼロ作戦の発案

2015年

大府市認知症不安ゼロ作戦事業の開始

2015年～
2016年

脳とからだの健康チェック2015-2016

大府市在住の65歳以上の高齢者を対象とした包括的機能健診

2016年～
2017年

プラチナ長寿健診

75歳以上の特定健診受診者にオプション検査として実施した機能健診

2016年～
2017年

コグニノートの配布

コグニノートとは、高齢者が自分の活動を記録し活動性を向上させるツール

2017年

大府市認知症に対する不安のないまちづくり推進条例制定



大府市認知症不安ゼロ作戦とは？

「大府市認知症不安ゼロ作戦」では、大府市に在住の高齢者を中心として、認知症になりにくい街づくり、または認知症になっても安心して暮らせる街づくりというコンセプトにそって各事業を推進してまいりました。大府市認知症不安ゼロ作戦は、「脳とからだの健康チェック」、「プラチナ長寿健診」、および「コグニノート」という事業を柱にした複合的な事業となっています。

「脳とからだの健康チェック」においては、老年期における重大な問題である認知症および要介護認定に影響を与える因子を抽出するため、網羅的に検査・評価を実施しました。ここで抽出された因子に焦点を絞り、検査項目を厳選した「プラチナ長寿健診」を考案・実施いたしました。そして、一部のリスクの高い人に着目したハイリスクアプローチだけでなく、大府市にお住まいの高齢者全体の健康増進を図るために、ポピュレーションアプローチとして「コグニノート」という記録型の健康増進システムを開発し、運用しています。これらの事業を軸に、大府市における「認知症不安ゼロに向けたスキーム」を開発し、皆様の健康長寿に寄与できるよう取り組んでいます。



高齢者はなぜ認知症に対して"不安"を感じるのか？

認知

認知症について知ろう!!

認知症についての知識がなく、現在の自分の状態が果たして認知症のリスクがあるのかわからないことが不安につながります。

大府市では、国立長寿医療研究センターの協力のもと、認知症の周辺症状として現れる認知機能低下についての健診を行っています（「脳とからだの健康チェック」や「プラチナ長寿健診」）。

同じ年代の平均値と比較した結果を示し、高齢者個人個人における「脳の健康度」を知ってもらう機会を創出し、認知症に対する不安を軽減・解消しています。

認知症の具体的な予防法は？

発症した認知症を根治させる治療法は確立されていませんが、対策することで認知症は予防できる可能性があることがわかってきました。より活動的な生活を送ることによって、認知症を予防できる可能性があるのです。活動的な生活とは、からだを使った身体活動だけを指すのではなく、頭を使う知的活動や、人と交流する社会活動と多岐にわたります。これらの活動を促進するためのツールとして、「コグニノート」というシステムを開発し、具体的な予防法を示し、高齢者の抱える認知症に対する不安を軽減・解消しています。コグニノートだけではなく、大府市には様々な活動を実施できる場が豊富にあり、それらを活用することも有用な手段となります。

認知症になったら、どうすればいいの？

認知症になっても、できることはたくさんあります。できなくなってきた部分は、介護・福祉サービスや地域における「お互い様の助け合い」で補い、住み慣れた場所で安心して生活し続けることができます。補う力を強めていくことが、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりだといえます。

公民館・保健センター
プラチナ長



65歳以上の市民全員を対象とした

脳とからだの
健康チェック

☆認知
☆体質
☆質問

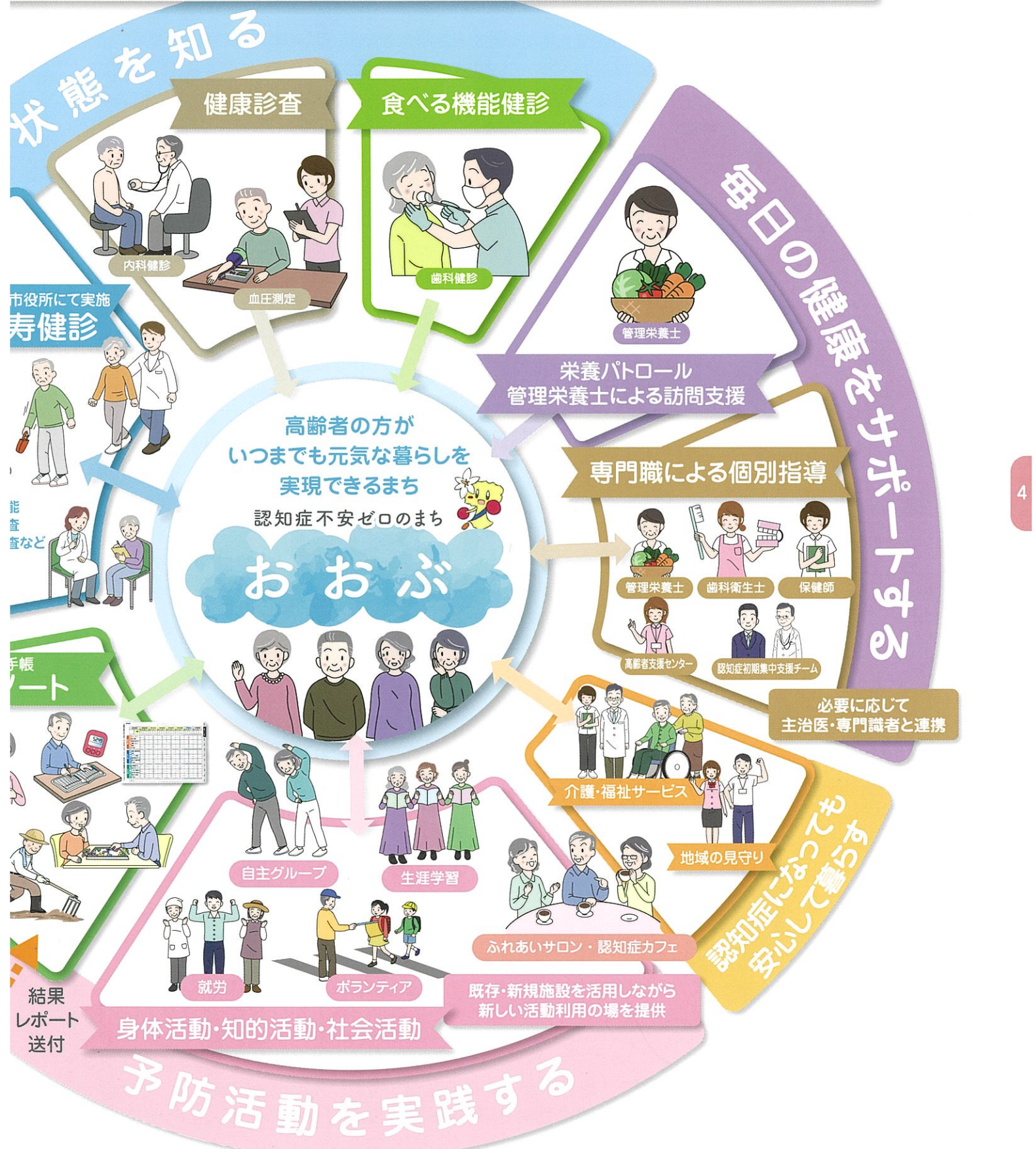
活動誌
コグニ

セルフケアが促せるよう
応援コメント・健康管理情報の提供

毎日の身体活動・知的活動・社会活動を記録。公民館・保健センター・市役所にて定期的にノートをスキャン。



症不安ゼロのまち おおぶのスキーム



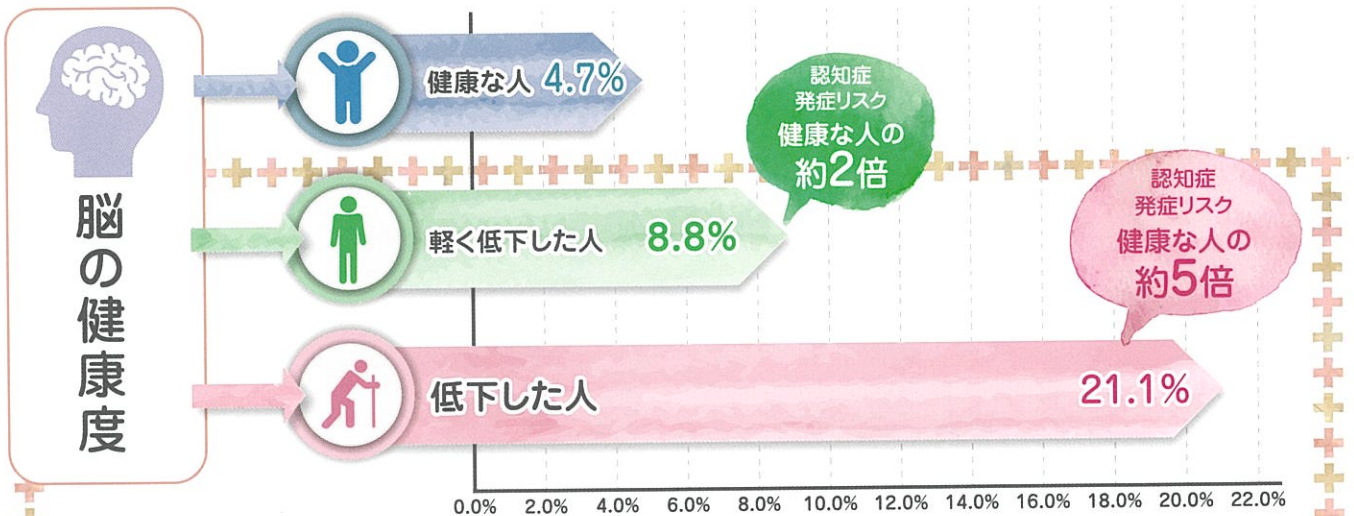
認知症にならないために



認知症にならないためには、脳の健康度（認知機能）を良好に保つことが重要であると言われています。実際に、大府市のご高齢の方においても、脳の健康度が良好であった人に比べ、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5倍程度、将来に認知症を発症するリスクが高いことがわかってきました。

しかし一方で、脳の健康度が低いと判定された方であったとしても、その内46%の方については、脳の健康度が正常状態に回復していました。

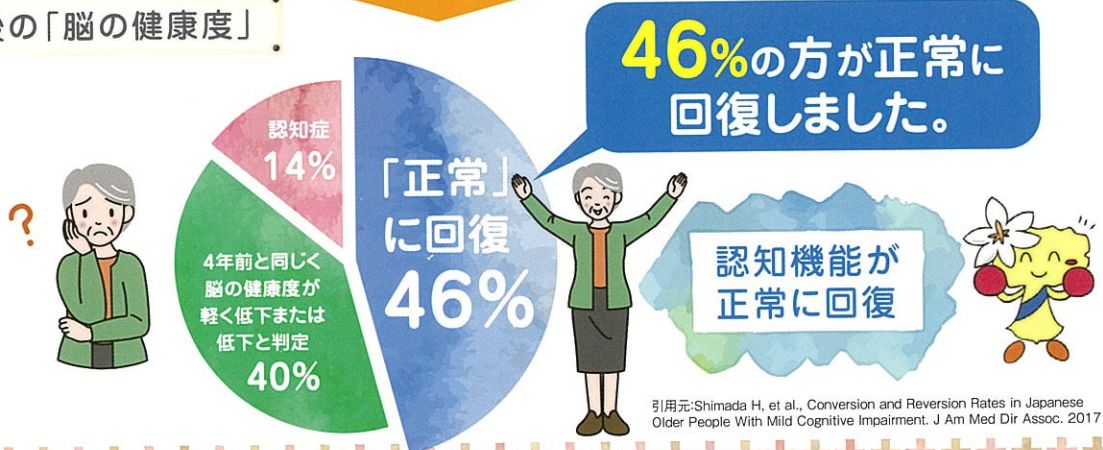
脳の健康度別にみた認知症発症のリスク（4年間の追跡調査）



一方で脳の健康度が、**軽く低下** または **低下** と判定された人の

4年後

4年後の「脳の健康度」



引用元: Shimada H, et al., Conversion and Reversion Rates in Japanese Older People With Mild Cognitive Impairment. J Am Med Dir Assoc. 2017

ポイント

脳の健康度が低下していると分かった場合には、落ち込むのではなく、出来るだけ早く積極的に認知症予防のための取組みを行う必要があると考えられます。



コグニート(活動記録手帳)とは?



コグニートとは、認知症や介護状態への移行を予防する上で重要であると考えられている身体活動(運動や菜園手入れなど)、知的活動(読書や楽器演奏など)、社会活動(ボランティアや集会参加など)を毎日自分で記録することができるノートになっています。

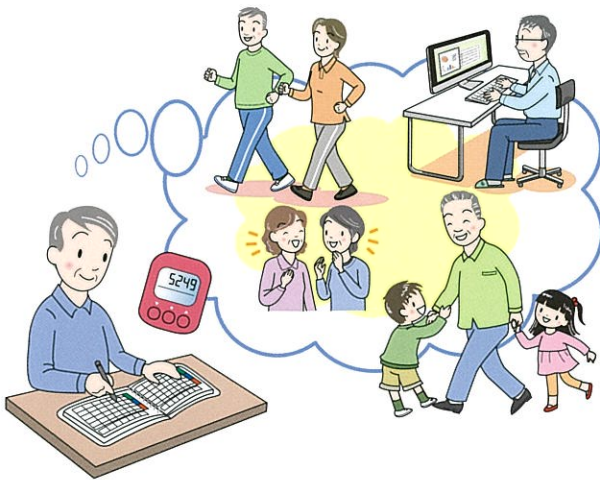
ただ記録を付けるだけでなく、記録を付けた用紙をノートから切り取って、大府市内11か所(大府市役所、保健センター、全有人公民館9か所)に設置してある専用読み取り機で読み取ることで、後日、前月の結果と比較することができる結果用紙が送られます。

これにより、漠然と記録をつけるだけでなく、頑張っている月やさぼってしまった月を、改めて確認することが可能となっています。この確認する作業が「活動をしていこう」という意識の向上につながります。コグニートは、プラチナ長寿健診を受診してくださった75歳以上の高齢者全員に配布し、現在約900名の方にご利用いただいています。ノートを渡した高齢者の「渡した直後」と「1年後」を見比べると1日の平均歩数が有意に向上しており、今後も継続してコグニートを利用することで健康増進効果の可能性が見込まれます。

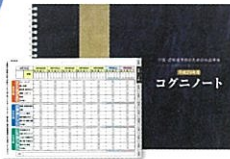
記録を付けた用紙をノートから切り取る



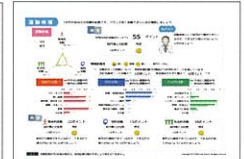
専用読み取り機で読み取り



コグニート



結果レポート



本当に手助けが必要な方は保健師が橋渡し



コグニートで、自分で自分の健康づくりに励んでもらう一方で、そのようなことをご自身で行うことが困難な方がいるのも事実ではあります。たとえば、プラチナ長寿健診のデータを基に、脳の健康度が低下してしまっている方などは、より手厚いサポートが必要になってきます。そこで、大府市では手厚いサポートが必要な方には、保健師がご自宅を訪問し、日常生活に不自由していないかどうか、サポートしてくれる方が傍にいるのかどうかを確認しています。それぞれの状況に合わせて、適切な介護予防のための教室や医療・介護サービスにつなげることで、より有機的なサポートを実施しています。






大府市公式マスコット
おぶちゃん

認知症不安ゼロのまち

おおぶ

監修・編集

 国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター

発行年月

平成30年3月

発行元

 大府市

健康文化部 健康増進課(保健センター)

〒474-0035 愛知県大府市江端町四丁目2番地
電話番号:0562-47-8000 ファックス番号:0562-48-6667
メールアドレス:hkn-c@city.obu.lg.jp

