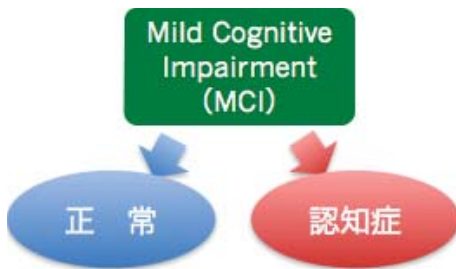
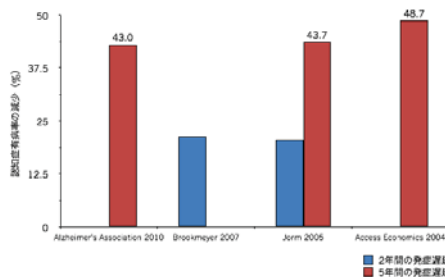


# 認知症予防の可能性



高齢者の20%がMCIと推定

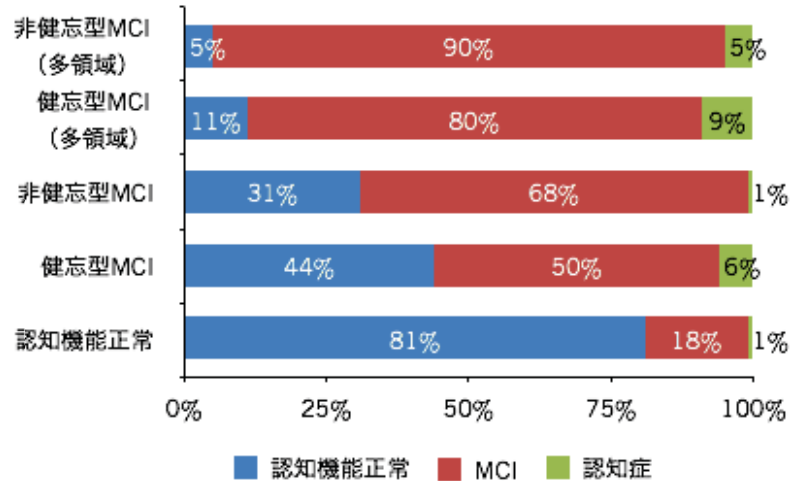
発症遅延なしに対して2年および5年間発症遅延した場合の2050年における認知症有病率の減少



A report for Alzheimer's Australia: Paper 20, 2012

2年間の追跡調査による認知症移行率の違い, %  
(n=437)

The Sydney Memory and Ageing Study  
対象者70~90歳の高齢者 (2年間の追跡調査)



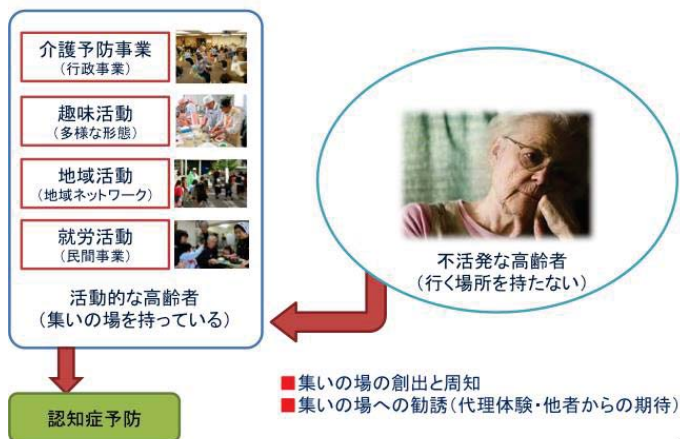
Brodaty H, Alzheimer's & Dementia 2013

# 身体活動と認知症予防



# 地域での認知症予防の担い手

## 活動的なライフスタイルの獲得のための課題



緑区に居住する皆様へのお知らせ

自分でできる予防法を学んで、地域と一緒に活動してみませんか。

認知症が予防できる?!

自分のため 家族のため 居住地域のため

認知症予防スタッフ

募集!

年齢制限はありません

認知症予防スタッフとは?  
認知症予防における知識や予防プログラムを学びつつ、地域で活動していただく方です。自分の健康と地域貢献のために活動していただき、認知症になりにくい地域をつくるのが活動目標となります。

独立行政法人 国立長寿医療研究センター 緑区

TEL:0562-46-8294

受付時間 平日(休前) 9:00~17:00

# 地域資源を活用した認知症予防の取り組み

### ③ 【コナミスポーツクラブ】

- ・ 水曜15:05~16:35コース 25名
- ・ 木曜15:00~16:30コース 32名

コナミスポーツクラブ  
鳴海山下

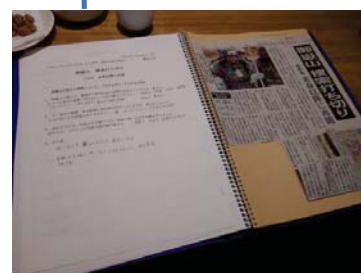


① コーブフィットネスWish

- ・ 月曜08:50~10:20コース 19名
- ・ 月曜10:30~12:00コース 20名

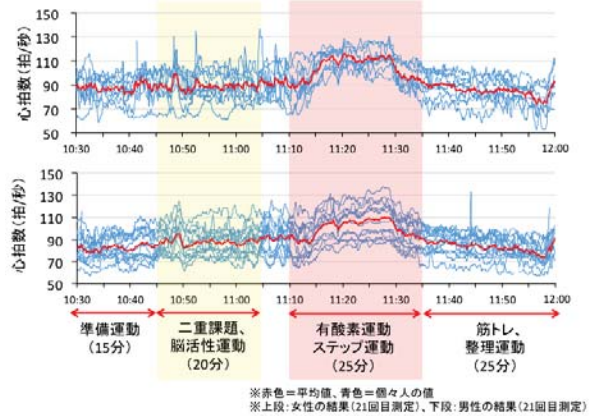
### ② 【コバンスポーツクラブ緑】

- ・ 火曜08:15~10:00コース 23名
- ・ 木曜08:15~10:00コース 21名





# プログラムの内容



**ストレッチ** < 大腿・臀部のストレッチ >

ももの裏側を伸ばす

- 両足に立ちます。
- 右足を踏み出し、つま先を床面に置き、右足裏を伸ばします。
- 膝裏から股関節、背中・腰のあたりまで伸ばします。

※両足を踏み出すとストレッチ効果が最大になります。

【目安】30〜60秒程度を目安に、両側を繰り返します。

**筋トレ** < 体幹・股関節を伸ばす >

ドロイン

【ポイント】

- 両手で床をしっかりと握ります。
- 両足を踏み出す際、両足の間隔は肩幅より広く、つま先は揃ったままにします。
- 股関節の動きがスムーズに行きます。

【目安】片側10〜15回を目安に繰り返します。

**有酸素運動** < ステップ運動 > 【目安】1分30秒以上

ステップ運動

【ポイント】

両足を踏み出す際、つま先を床面に置き、両足裏を伸ばします。

※両足を踏み出すとストレッチ効果が最大になります。

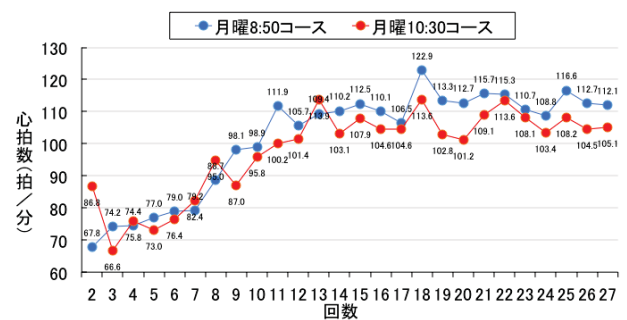
**脳活性運動** < 手足のストレッチ > 【目安】1分30秒以上

手足のストレッチ

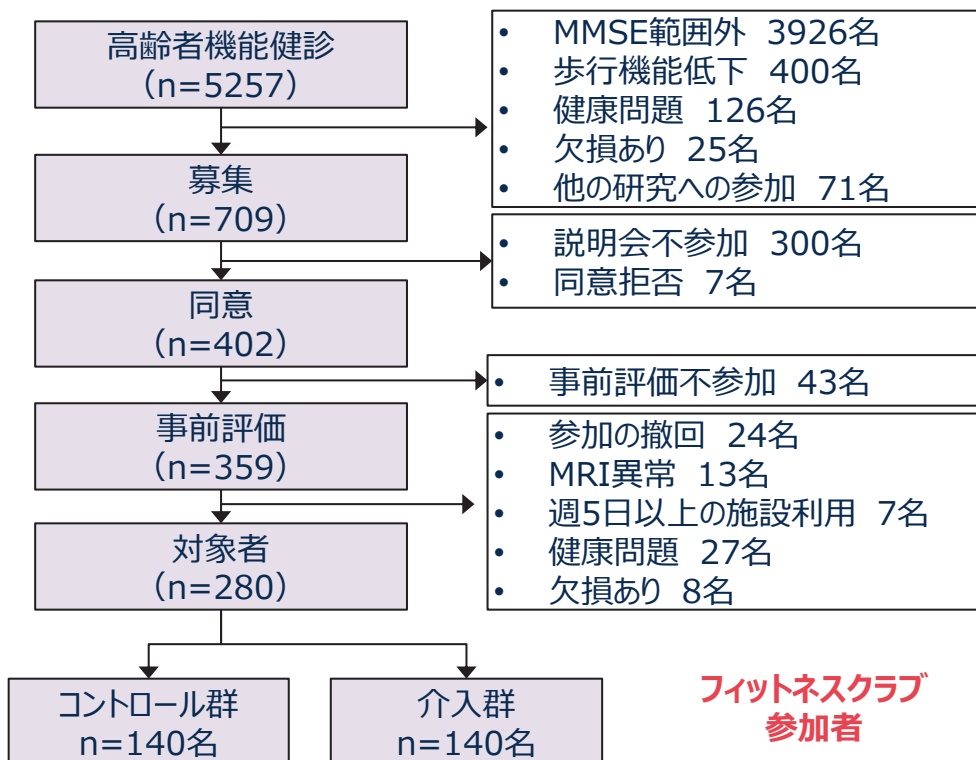
【ポイント】

両足を踏み出す際、つま先を床面に置き、両足裏を伸ばします。

※両足を踏み出すとストレッチ効果が最大になります。



# プログラムの効果検証



**対象者**  
認知機能の低下した70歳以上の高齢者280名

**介入期間**  
10か月間

**介入頻度**  
週1回(フィットネスクラブ)  
月2回(小グループ活動)

**介入時間**  
1回1時間

**フィットネスクラブ参加者**

## 地域調査：住民全体への波及効果検証

認知症予防の取り組みに  
対する評価

認知症予防に  
対する考え方



地域全体の認識  
の向上

地域での認知症予防活動  
の活性化・発症の減少

### 【事前調査：2013年6～8月】

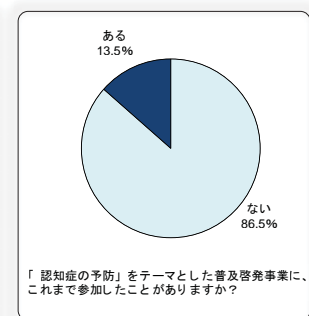
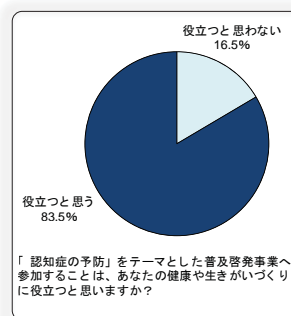
名古屋市緑区在住の70歳以上全員（24,508名：要介護・要支援認定者を除く）に郵送による質問紙調査を実施して回答率は66.4%であった。

### 【事後調査：2015年6～8月】

回答の得られた16,276名に再度質問紙調査を実施して、本PJの効果を検証する。

#### 事前調査の例

8割以上の者は認知症予防事業へ参加することは有益と思っているものの、実際に参加経験のある者は15%に満たない



## 社会実装に向けた準備



愛知県名古屋市  
ナゴヤ版介護予防  
複合プログラム策定検討会  
委員長 島田 裕之

### 【名古屋市における介護予防を考える会】

介護予防総合事業にフィットネスクラブの参入を促すと共に、行政事業終了後の受け皿としてのフィットネスクラブの役割についての検討会を開催した



認知症施策推進総合戦略  
効果的な認知症予防法の開発