

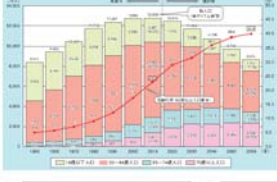
# 認知症予防のためのコミュニティの創出と効果検証

## 1. 研究開発プロジェクトの概要

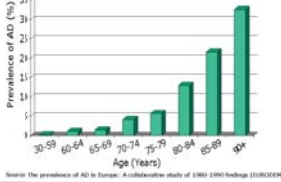
認知症は加齢とともに増加し、今後の後期高齢者の増加に伴い認知症者が急増すると推計され、その予防法や治療法の確立は急務の課題となっています。現在のところ、認知症の主な原因疾患であるアルツハイマー病や脳血管疾患の根治療法は確立されていませんので、認知症を予防または発症を遅延するための取り組みが認知症対策として重要な役割を担います。

### 高齢化と認知症

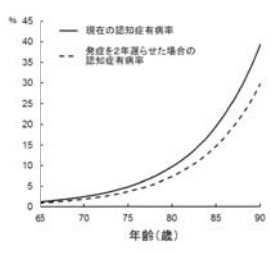
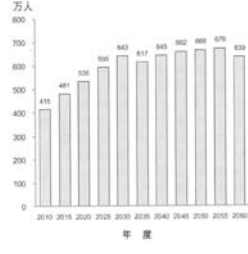
#### 高齢化率の推移



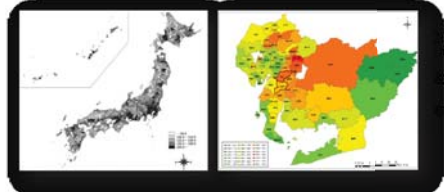
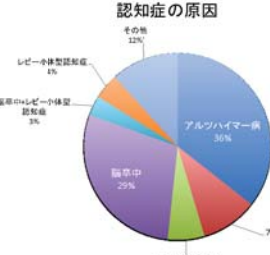
#### 加齢とアルツハイマー病有病率



### 認知症関連の社会保障費



### 認知症の原因疾患 久山町認知症研究



35年の後期高齢者の増加率 (95年-100の場合)  
 図: 日本における後期高齢者の増加率  
 図: 増加率における後期高齢者の増加率

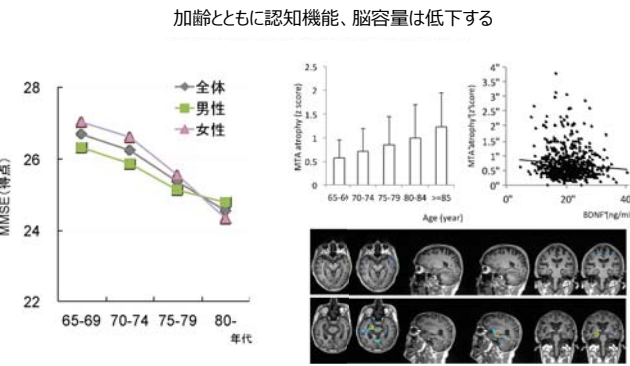
認知症患者数の将来推計  
 国立長寿医療研究センター・老化に関する長期縦断疫学研究より

認知症発症遅延による認知症有病率の変化  
 国立長寿医療研究センター・老化に関する長期縦断疫学研究より

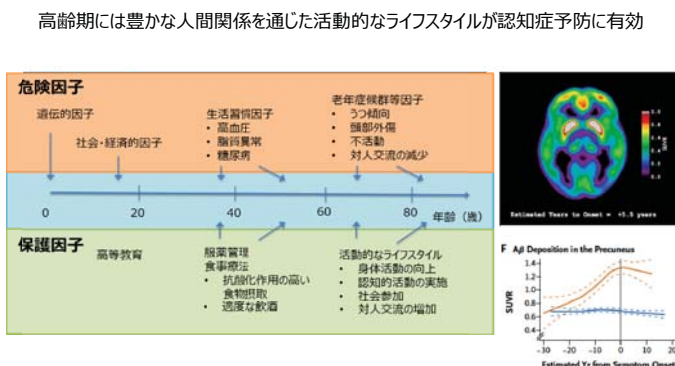
仮に、認知症の発症を2年遅らせることができれば...  
 ■ 医療および介護費用削減効果 9,700億円

認知症予防の取り組みを効果的に実施するためには、より高い効果が期待でき、かつ対策の必要性が高い高齢者を地域から抽出する必要があります。軽度認知障害 (mild cognitive impairment: MCI) は、本人や家族から認知機能低下の訴え (たとえば、もの忘れなど) があるものの日常生活に大きな問題がない状態を指し、認知症の前駆段階と捉えられています。我々は、MCIのときに認知症にならないための努力をすることが、認知症を予防するために重要であると考えています。認知症を予防するための方法はまだ十分明らかになっていませんが、1) 習慣的な運動の実施、2) 抗酸化物質や抗炎症成分を多く含む食物の摂取、3) 社会参加、知的活動、生産活動への参加や社会的ネットワークが重要と考えられています。

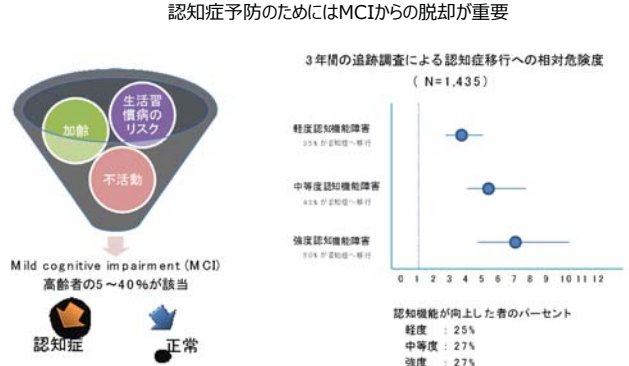
### 認知機能と脳容量の加齢に伴う変化



### 認知症の危険因子と保護因子



### MCI予防による認知症発症遅延



### 【達成目標】

認知症を予防するためには、MCIの状態にある方を地域から探して、活動を促進する取り組みに参加してもらうことが必要であると考えられます。我々の目指す到達点は、コミュニティ全体の認知症予防への関心が高まり、一人でも多くの高齢者が積極的な認知症予防の取り組みを始めることにあります。その実現へ向けて、現在元気な中高齢者の方々やMCIの状態の方々と一緒に活動できる場 (コミュニティ) を作り上げていきます。

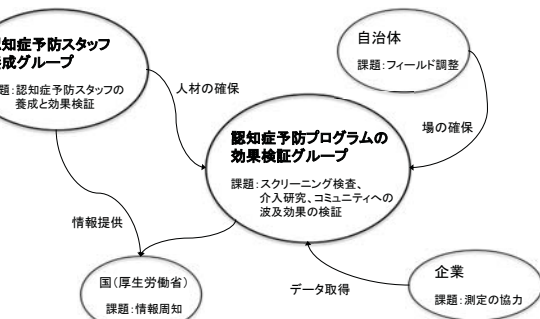
## 2. 全体計画

本研究事業は、国立長寿医療研究センターが大阪市、名古屋市緑区の協力を得て、共同で行っている事業です。また、NPOや企業との協力体制の下で実施しております。

自治体とは、研究事業内容の打合せを月1回の定例会を通じて意見交換を行っています。なお、メールや電話を通じ、現場での問題を順次相談しながら、進行しています。

研究チームは大きく、認知症予防プログラムの効果検証グループと、認知症予防スタッフ養成グループとに別れています。当センターの研究員により構成されており、事業計画や効果検証等に関し、意見交換を重ねて進行しています。

平成25年には地域調査、スタッフ養成、スクリーニング検査を実施致しました。平成26年には「脳とからだの健康チェック」により、軽度認知障害の高齢者をスクリーニングし、教室を実施する予定です。また、スタッフを活用してコミュニティを創りを進展させ、平成27年には教室実施による個人評価と、地域調査によるコミュニティの評価を実施する予定です。



研究体制  
 研究グループは、国立長寿医療研究センター研究員で構成されており、本研究プロジェクトを一元として取り組んでいく構成とした。また、自治体や企業とも定期的に会合を開いて、研究準備を進めている。

項目	24年度下半期	25年度上半期	25年度下半期	26年度上半期	26年度下半期	27年度上半期
対象地域との折衝						
認知機能が低下した高齢者のスクリーニング検査実施						
認知症予防スタッフの養成マニュアル開発						
認知症予防スタッフの養成						
コミュニティ・プログラム介入研究実施						
コミュニティ・プログラムの効果測定(個人)						
コミュニティ・プログラムの効果測定(地域全体)						
結果の分析			健診			介入

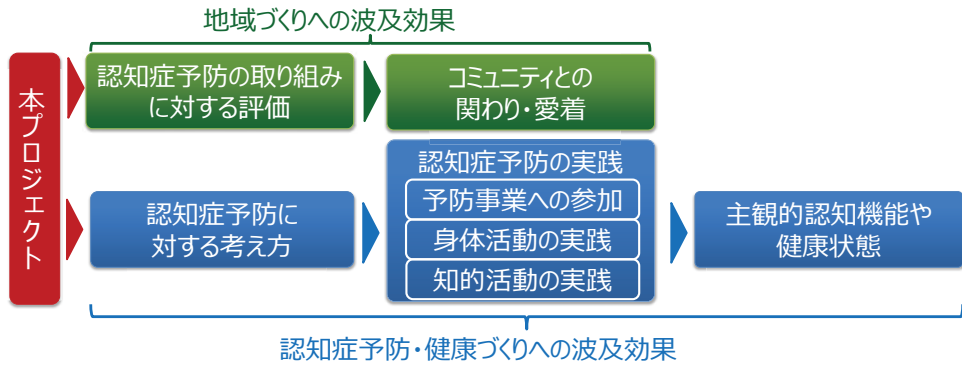




### 3-1. 地域調査：住民全体への波及効果検証

#### <目的>

- 本プロジェクトによる一連の事業が、**住民全体にどのような波及効果**をもたらしたのかを検証すること（具体的な検証モデルは図参照）
- 住民の認知症に対する意識や地域の現状について把握し、今後の方針決定の参考資料とすること

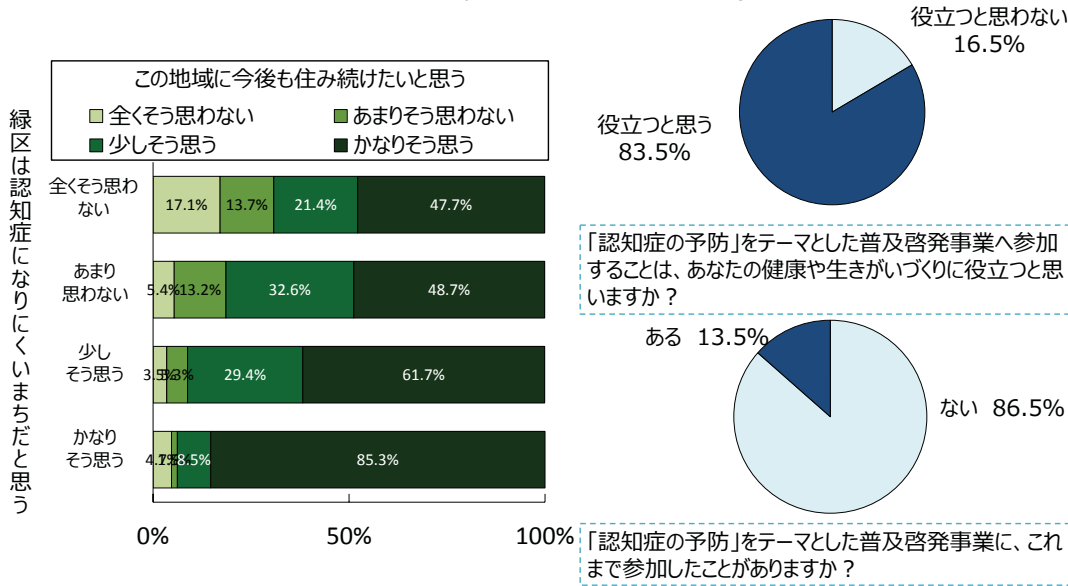


#### <方法>

- 【事前調査】2013年6-8月に、名古屋市緑区に在住する**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
- 【事後調査】2015年6-8月に、同一対象者に対して、**質問紙調査**を再度実施

#### <現在の進捗>

- 事前調査が終了し、**16,276名（66.4%）**から回答を回収
- 現在、データ分析を進行中**（速報の一部を下図にて紹介）



### 3-2. 認知症予防スタッフ養成

#### <目的>

- 高齢者機能健診と認知症予防プログラムの実施が可能な人材を育成し、地域貢献に資する資源を発掘するとともに、スタッフ本人の役割を創出して健康増進を図る
- スタッフとしての活動が身体・精神的健康における効果を縦断的に検証
- 認知症予防プログラムへの参加や認知症予防スタッフの養成によってコミュニティ全体の認知症に対する理解や予防活動開始などの波及効果について検証

#### <研究開発の進行>

【周知・広報活動】大府市ではNPO法人、名古屋市緑区ではボランティア、認知症サポートに募集案内を郵送にて実施  
 【説明会】活動における説明会を開き、研究の趣旨を伝えたくて同意を求めた  
 【研修】講義5日間、実技・実地研修5日間の計10日間で構成。実技・実地研修では「体力測定」「認知機能検査」「質問調査」の3分野を実施し、高齢者機能健診における検査方法の習得を目指した  
 【認定】講義と実技ではそれぞれ試験を実施し、筆記試験と実技・実地研修の総合評価により認知症予防スタッフとしての認定を行った。3分野すべて認定の場合、第1種、2分野の場合第2種、どれか1分野の場合第3種とし、IDカードを発行した。  
 【継続研修】第2か3種の人、未認定の人を対象とした継続研修を実施した。

図1 認定までの地域別参加者数

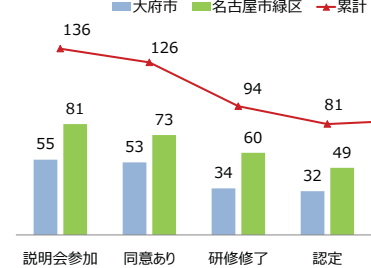


図2 認定種類別の年齢層

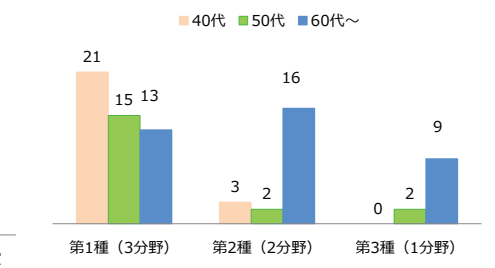
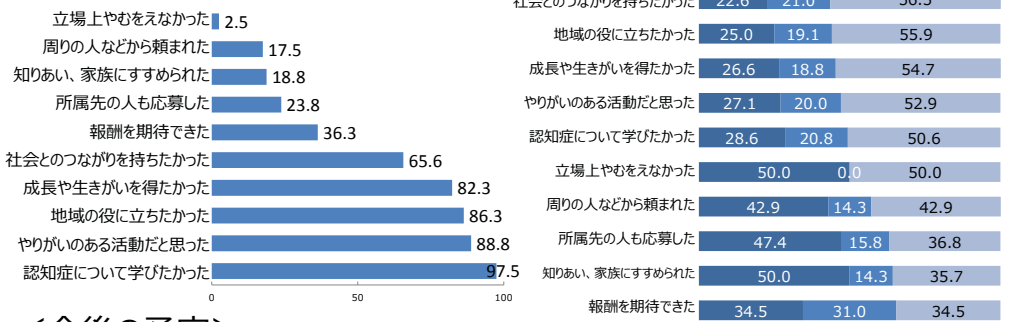


図3 応募したきっかけ(%)



#### <今後の予定>

- 活動に参加することにおける効果を明らかにするため、養成前とその後、1年ごとに効果検証を実施する。プロセス評価としては、出席率、活動による達成感などから活動継続との関連を検討する。

### 3-3. 高齢者機能健診「脳とからだの健康チェック」

#### <目的>

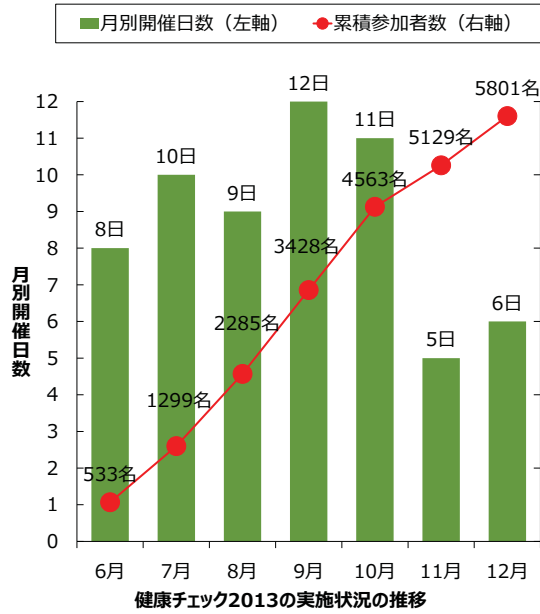
- 健康における意識向上とスクリーニングのために、高齢者機能健診を実施

#### <研究開発の進行>

- 2月、全戸に健康チェックの案内を郵送
- 6月～12月まで高齢者機能健診を実施。26274名のうち、12月12日まで、5801名(22.1%)が参加
- 1日平均参加者数は95.1名であり、認知症予防スタッフ参加数は30.7名
- 健診後、約2ヶ月で個人結果のフィードバックを実施

#### <今後の予定>

- 今後、実施する教室の参加者を特定し、教室を実施する



健康チェック2013の実績

	合計	大府市	緑区
参加募集人数	26274名	1995名	24279名
参加者数	5791名	526名	5265名
参加率	22.0%	26.4%	21.7%
開催日数	61日	8日	53日
1日あたりの平均参加者数	95.1名	66.6名	99.4名
参加者が最も多かった日	8月26日 (132名)	6月19日 (71名)	8月26日 (132名)
1日あたりの平均予防スタッフ数	30.7名	※研修中	30.7名
予防スタッフが最も多かった日	8月20,27日 (40名)	※研修中	8月20,27日 (40名)

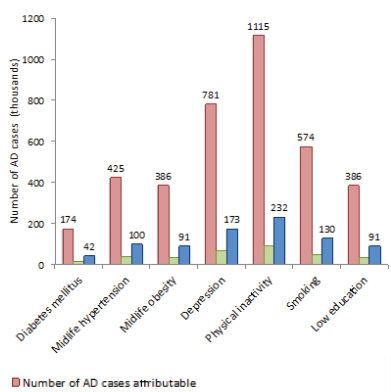


### 4. 今後の予定

本研究プロジェクトは、認知症予防スタッフ養成システムと認知症予防プログラムを開発し、高齢者の共助による認知症予防の取り組みの効果をランダム化比較試験にて検証することを目的としています。これらの研究事業を通してコミュニティへの影響を調査し、認知症予防に積極的なコミュニティの構築を目指しています。

平成26年度からは、平成25年度に実施した高齢者機能健診にてスクリーニングされた軽度から中等度の認知機能の低下を示す高齢者500名を対象に、コミュニティ・プログラムの介入が認知機能を中心とした心身機能の向上に効果的であるかを検証します。アルツハイマー病を予防するためには身体活動が重要であり（右グラフ）、周囲の人との会話、付き合いを伴う身体活動が大事であると考えられます。そこで、本事業では、大府市在住の高齢者200名と名古屋市緑区在住の高齢者300名を対象とし、ランダムに「コミュニティ・プログラム参加群」と「健康講座群」の2グループに分け、その効果を実証します。平成25年度に養成した認知症予防スタッフについては、介入教室の参加者として、また支援者として活動に参加することで、健康の維持を図ります。その効果を検証するために、認知症スタッフに対する調査を行い、スタッフとしての活動がご自身の認知機能や健康状態に及ぼす影響について調べ、活動の縦断的効果を検討します。

さらに、本プロジェクトによる一連の事業が、地域住民全体に対する波及効果を検証するため、平成25年度に実施した事前調査と同一対象者に質問調査を再度実施します。これにより、コミュニティ全体に対する、一連の取り組みの効果を検討することが可能となります。



認知症予防プログラムの効果検証を世界最大規模のRCTで実施



共助関係の構築によるコミュニティの創出