

認知症ヘルスケアプログラムの開発 -医療・福祉の新しい地域包括ケアに向けて-



研究代表者: 田中美智子
分担者: 藏元恵里子
黒木祐子(市民団体オレンジの華)
協力: 綾町(地域包括支援センター)

【地域貢献等研究推進事業】事業実施報告
R3.5.20

事業の目的

- ✓ 地域住民の認知症に対する知識を啓蒙し、生活習慣と関連した予防法の普及につとめること。
- ✓ 参加者一人一人が、自己の生活習慣を積極的に見直す機会とし、参加者自らが行う認知症予防の実現を目指したケアプランを創出すること

生活習慣の改善で認知症を予防しよう!!
参加費 無料

輝く綾町を目指せ!

健康シリーズセミナー

第1回 9月29日(日) 13:30-15:00
知っておきたい認知症予防のイロハ～生活リズムの重要性～
講師 一徳 先生
医療法人 慶明会
認知症ケアセンター 副院長
日本認知症学会専門医
日本老年病学会専門医

第2回 9月30日(日) 13:30-15:00
いつまでも好きなことをするための食事
講師 黒木 祐子 先生
九州大学 健康栄養学部
管理栄養学科 准教授

第3回 9月6日(日) 13:30-15:00
運動で認知症予防
講師 黒木 祐子 先生
九州健康福祉大学 非常勤講師
管理栄養士
アシスタントトレーナー
副講師

生活改善 実践研修 9月11日(金)～10月30日(金)
毎週金曜日 13:30-14:30
●運動・食生活・睡眠の生活習慣改善の徹底
指導員 黒木 祐子 氏
日本認知症学会認知症ケアセンター副
講師 山本マチ子先生
保健師、看護師、リハビリセラピスト

第4回 10月28日(日)
認知症予防プログラムでつづつ自分の能力
脳の活性化と心のケア
講師 黒木 祐子 先生
自らの認知症予防実践レポート発表

認知症予防 実践研修 11月～3月 月曜
生活習慣改善の徹底
実践・体験を通して
認知症を予防します。

会場 綾町高齢者研修センター
綾町大字南後546番地1

新型コロナウイルス感染症の対応により、内容などに変更が生じる場合があります。
また、感染症の拡大防止のため参加人数を制限させていただく場合があります。

お申込み方法 お申込みは、綾町地域包括支援センターへ、以下のいずれかの方法で。
お電話でお申込み 申込費 ¥ FAX 申込費 ¥ 郵送 申込費 ¥
0985-77-3141 0985-77-0338 綾町地域包括支援センター
〒920-1122 綾町大字南後546番地2

本シリーズセミナーは、宮崎県立看護大学 教授 田中美智子先生が中心となり、綾町地域包括支援センター 健康推進事業「認知症ヘルスケアプログラムの開発」の一環として実施されます。綾町地域包括支援センターのご協力いただき、認知症の予防・早期発見・早期対応を目指し、認知症予防の取り組みの推進、センターの発展に努めます。

実施内容

【認知症に対する正しい知識の普及】

認知症の予防、早期発見、早期対応に関する基本的な知識や予防方法を認知症専門医がわかりやすく認知症と生活習慣病との関連の講演実施。



3

【地域包括支援センターからの役立つ情報の提供】

行政の施策、サービスなどに関する役立つ情報を、研修実施地域の地域包括支援センターがそれらを伝え、そのことで、安心を提供。

【生活習慣と関連した予防ケアプログラムの実施】

生活習慣の食・睡眠・運動についての講演：正しい知識を共有し参加プログラムへの動機を高め、健康意識の向上を目指す。



4

昨年度の実施状況【綾町高齢者センターにて開催】 延べ132名

回	日程	内容	住民参加者
1	8/23	知っておきたい認知症予防のイロハ/どうしよう?と悩んだ時の相談窓口	18名
2	8/30	好きなことをするための食事	16名
3	9/13	睡眠マネジメントで生活リズムを整ええる/運動で認知症予防	16名
4	9/18	体力測定/有酸素運動	11名
5	9/25	運動プログラムの実施/10/2にはオルゴールを取り入れる	11名
6	10/2	ヨガによる準備体操	11名
7	10/16	腹式呼吸	9名
8	10/23	有酸素運動+下肢筋力とレーニング	10名
9	10/30	調息	8名
10	10/30	瞑想とイメージトレーニング	8名
11	11/6	体力測定	7名
12	12/11	面談にて結果報告/コグニサイズ	5名
13	2/26		4名
14	3/5		6名

5

参加者への体力測定結果の返却(例) 運動プログラムを1か月行った後に面談

輝く綾町を目指せ！健康シリーズセミナー20
〇〇さん 体力測定結果

No. 5 年齢 68歳 性別

からだ	8月23日	11月6日
身長 (cm)	145	145
体重 (Kg)	46	45
BMI	21.9	21.4
腹囲 (cm)	82.1	82

握力 (平均)

	8月23日	11月6日
左 (Kg)	20	21
右 (Kg)	24.1	24

大腿と下腿の周囲	8月23日	11月6日
大腿周囲 R (cm)	39	38
大腿周囲 L (cm)	42	43
下腿周囲 R (cm)	30	31
下腿周囲 L (cm)	29	30

立ち上がりテスト

	8月23日	11月6日
40cm 両足	○	○
40cm 片足	○	○
30cm 両足	○	○
30cm 片足	○	○
20cm 両足	○	○
20cm 片足	×	×
10cm 両足	○	○
10cm 片足	×	×

3分間歩行

	8月23日	11月6日
距離 (メートル)	210	245

握力は活力のパロメータ
フレイル評価基準：利き手の測定で男性 26 kg未満、女性 18 kg未満の場合
貴女の握力数値は平均よりも十分に数字が上です。ですからから握力は活力の目安になりますので、十分な活力がみなぎっていらっしゃる身体状況で素晴らしいと思います。この状況を維持することを勧めいたします。

大腿・下腿の筋肉のボリュームを測定しました。細くなること筋萎縮の可能性が。
計測した大腿周囲、下腿周囲の数値より今後小さくならないようにしましょう。小さくなると筋力が衰えたことになるので目安になります。

6

【参加者】

参加者の年齢：65～86歳、複数の疾患を有していた。

【参加者によるアンケート調査の結果】

講演に関する反応：第1～第3回まで

回答者 37人(参加人数50人、回収率 74%)

	よかった	ふつう	わかりにくかった	合計
内容はどうか	31(84%)	6(16%)	0(0%)	37(100%)

第1回：15/17(88.2%)、第2回と第3回は8/10(80%)がよかった。

7

運動プログラムなどに関する反応

回答者 15人(参加人数19人、回収率 78.9%)

	よかった	ふつう	わかりにくかった	合計
内容はどうか	13(86.7%)	2(13.3%)	0(0%)	15(100%)

計測結果の返却希望者には面談もしくは郵送にて返却 面談、結果返却時の反応

回答者 6人(参加人数6人、回収率100%)・・・最後の面談時の調査
全員が面談を希望し、面談の内容(わかったこと)として、自分の計測結果(3
人)、自分の下肢の筋肉・筋力(5人)、運動の必要性(3人)、話を聞いて安心
(4人)、今後の健康づくりで何をすればよいか(5人)

8

【測定のまとめ】

身長・体重・腹囲
握力(左右)・大腿周囲径(左右)、下腿周囲径(左右)
立ち上がりテスト、**3分間歩行**

変化はなかった



運動プログラム前後の測定ができた者が6名

6名中5名は前の結果よりよくなった。
結果が悪かった1名はこの間に捻挫をして
歩きづらいということであった。
歩速0.8m/s以下(アジアサルコペニアワーキング
のサルコペニア判定基準)の者はいなかった。

9

【令和2年度事業評価】

- ◆参加者が自己の生活習慣を積極的に見直す機会を提供できた。
- ◆運動プログラムでは成果(3分間歩行が向上)が見られた。
- ◆コロナ禍で縮小での実施であったが、継続して参加、体力測定などの結果の返却、参加者の状況を面談で把握ができた。
- ◆今後の参加者への取り組みの動機づけとなった。
- ◆参加者にあった支援を考えていく材料が得られた。

10

【今年度に向けての改善点】

- ◆ 食事・睡眠・運動の内容を予防実践
できる内容に発展させる
- ◆ 自宅での認知症予防実践能力を高
める支援が必要
- ◆ 認知症予防実践(運動プログラム)を
継続する必要性が理解できるように
支援
- ◆ 個々人にあった支援が必要



今年度もコロナウイルス感染症対策を行いながら、実践する
予定で第1回の打合せを終えたところである。

11

ご清聴ありがとうございました。



12