

CAMD 報告会

(Center for Development of Advanced Medicine for Dementia)

軽度認知障害に対する運動の効果

在宅医療・自立支援開発部 自立支援システム開発室

島田 裕之 室長

平成 22 年 12 月 9 日(木) 午後 16 時 00 分～

東棟 2 階 会議室

長期縦断研究の結果から、認知症の発症と関連する可変要因として慢性疾患や生活習慣が明らかとなり、認知症を予防するための戦略を立案することが可能となった。とくに、認知症の前駆状態である MCI の予防と脱却は、認知症の発症遅延のために重要な時期と考えられ、地域に在住する高齢者の中から、どのように MCI 高齢者を発見し、どのような介入を実施すべきかを緊急に検討しなければならない。

現在実施されている認知症予防の取り組みは、介護予防事業（地域支援事業）によるものが中心であり、認知症予防プログラムを受ける対象者は、健診や基本チェックリストにより抽出されている。しかし、これらのスクリーニングにより、MCI 高齢者をどの程度正確に把握できるかは必ずしも明らかではなく、MCI 把握に感度が高いスクリーニング方法を検討していく必要がある。介入方法については、介護予防事業として実施可能なプログラムの検討が、介護予防実態調査分析支援事業を通じて現在 3 か所の自治体（大府市、板橋区、高崎市）で進行中であり、運動を中心とした介入の効果検証が RCT により実施されている。

運動は MCI のみならず健康な高齢者にとっても疾病予防や健康増進に効果的であり、安易に推奨されることが多いが、高齢者に対しては運動のリスクに配慮しつつ、安全な範囲内で漸増的に負荷を向上させていかなければ効果を出すことは難しい。運動と脳機能向上の関連については比較的最近になって研究がなされるようになってきたばかりであり、それほど多くの知見は集積されていないものの、認知機能低下予防、あるいはその下流にある認知症の発症を遅延させる可能性が示唆されており、予防法としてはエビデンスレベルが比較的高いといえる。本報告会においては、運動介入に関する先行研究を概観するとともに、現在実施している大府市のプロジェクトを紹介する。