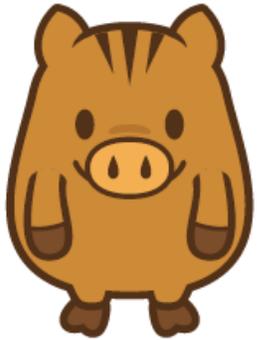


認知症予防を目指した多因子介入の エビデンスと社会実装



神戸大学大学院 保健学研究科

古和 久朋

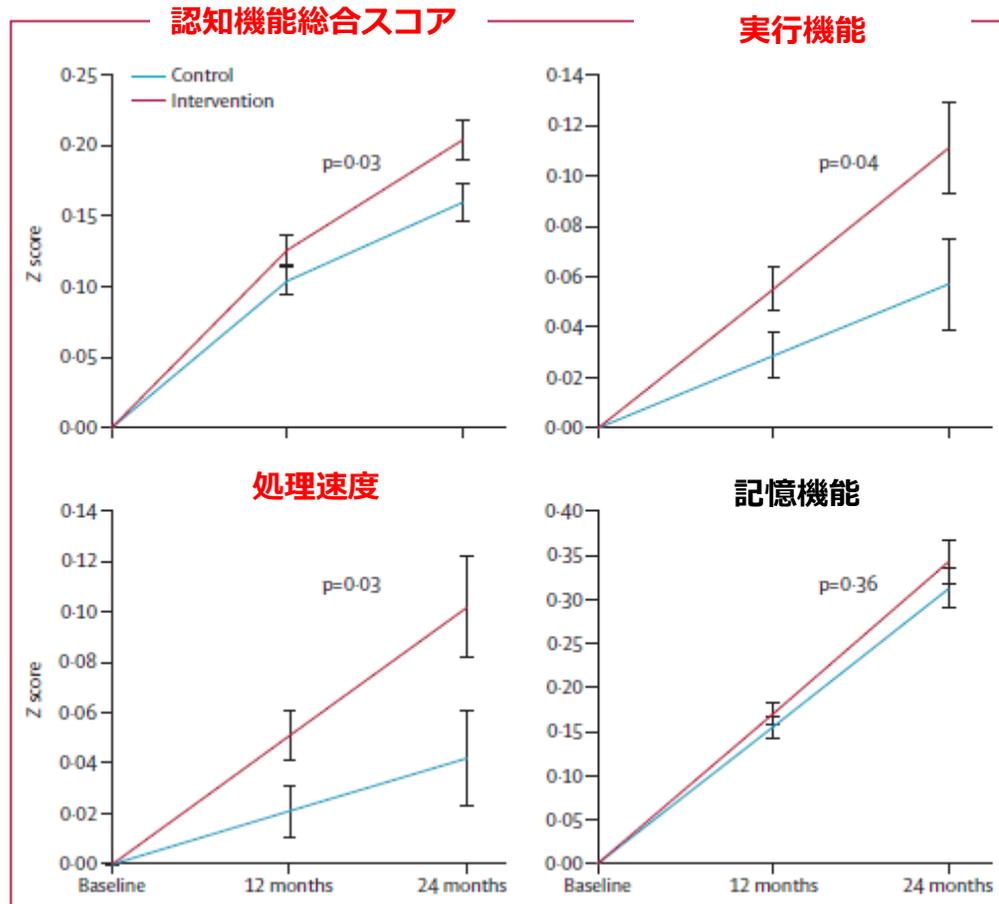
kowa@med.kobe-u.ac.jp



認知症予防は多因子介入が主流に

FINGER Study

(The Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability)



- 認知症リスクのある高齢者1260名を対象
- ランダム化比較試験 (RCT)
- 2年間の多因子介入

運動習慣

認知機能
トレーニング

栄養指導

代謝・血管性
リスクの管理

IMPROVED

認知機能総合スコア

実行機能

処理速度

Figure 2: Change In cognitive performance during the 2 year Intervention

Japan-Multimodal Intervention Trial for prevention of dementia: J-MINT

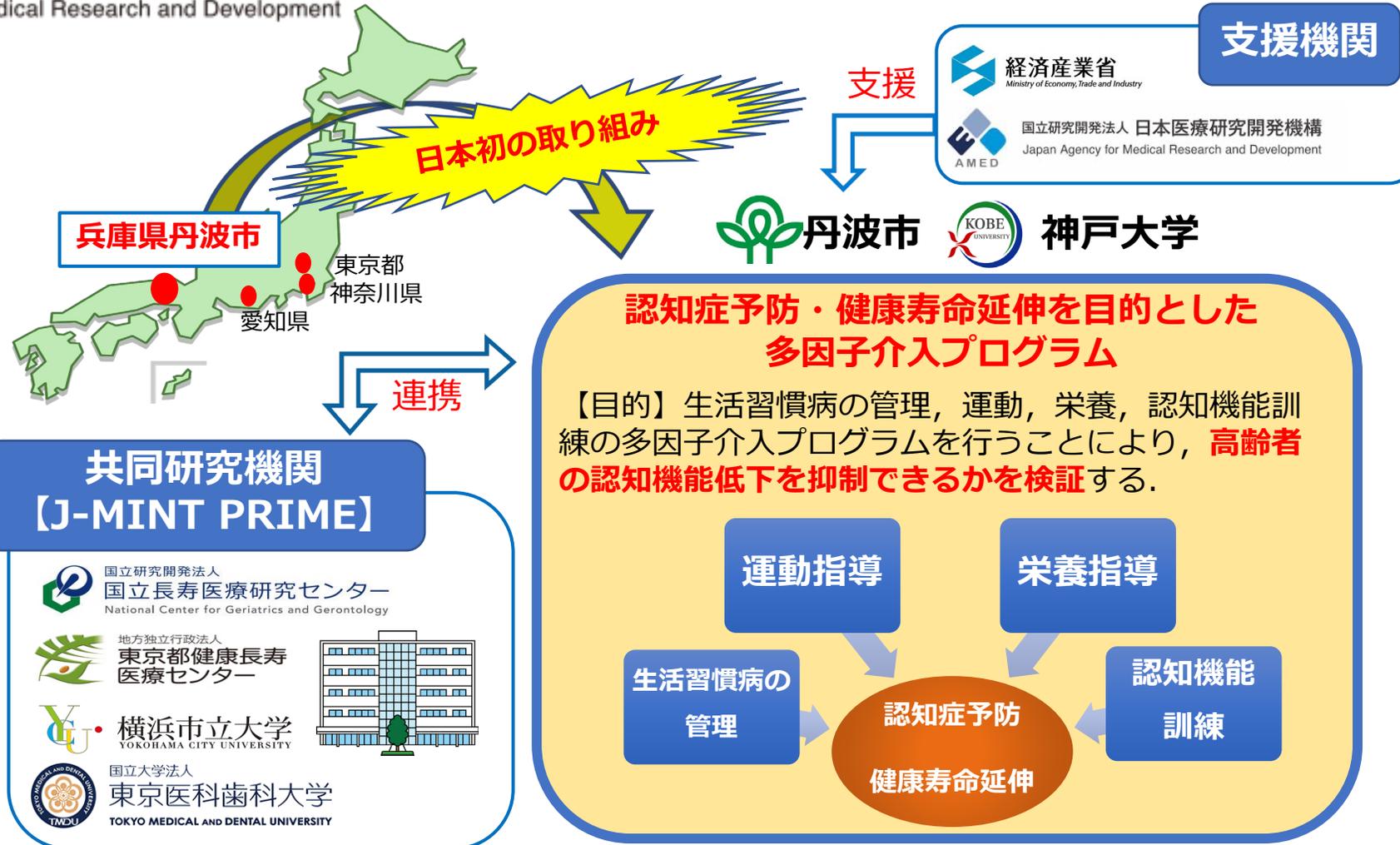


認知症予防を目指した多因子介入によるランダム化比較研究



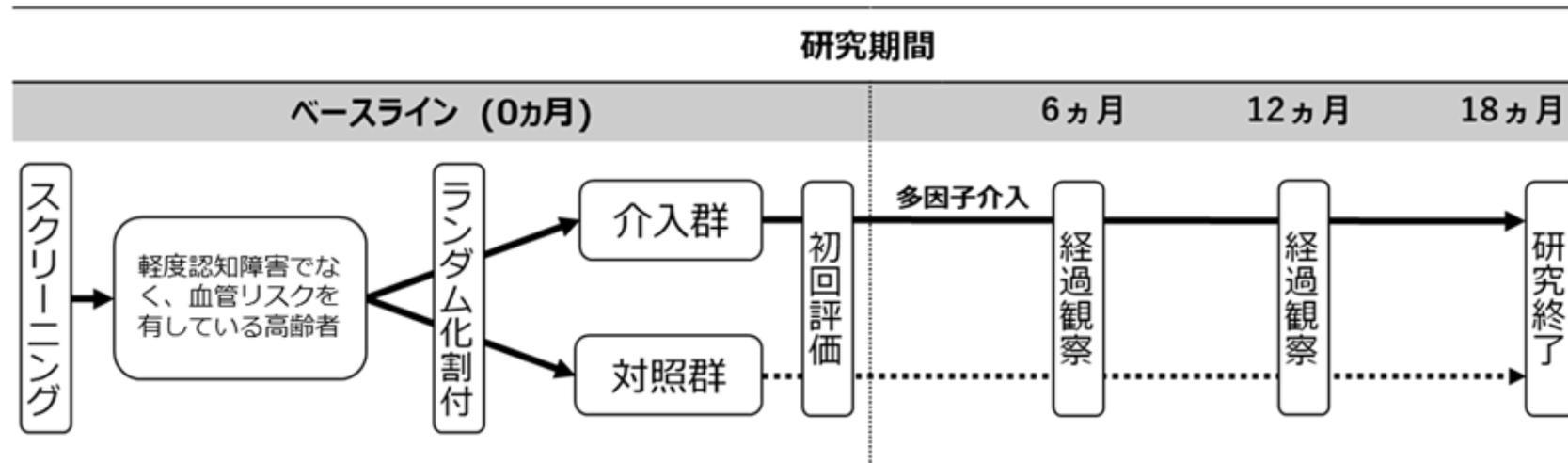
国立研究開発法人 日本医療研究開発機構
Japan Agency for Medical Research and Development

2019年度 認知症対策官民イノベーション実証基盤整備事業



丹波市での認知症予防研究のあらまし (J-MINTプライム丹波研究)

□ 研究デザイン：無作為割り付け比較対照試験



□ 対象者：介入群（100名） vs. 対照群（100名）

□ 適格基準

- ✓ 65歳以上の丹波市在住高齢者
- ✓ 認知機能低下（DASC-21で22点以上30点以下）
- ✓ 収縮期血圧 ≥ 140 mmHgまたは、拡張期血圧 ≥ 85 mmHgまたは、 $HbA1c \geq 6.0\%$

□ 除外基準

- ✓ 認知機能低下（MMSE < 24 ）
- ✓ 要介護1以上

多因子介入の実際

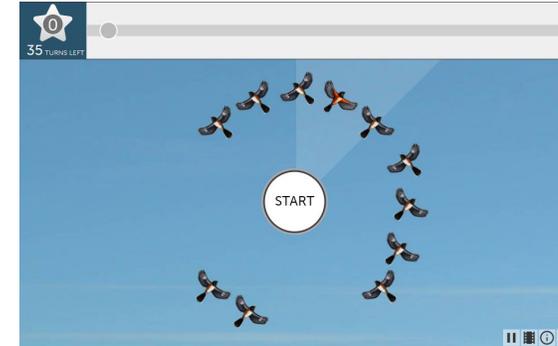
Arch Gerontol Geriatr. 2022 Aug 31;104:104803.

運動介入



理学療法士や作業療法士がインストラクターとなり、週1回90分の運動教室（ストレッチ，筋力トレーニング，エアロビクス，**二重課題運動**）を開催

認知トレーニング



タブレット端末を配布し，ご自宅でいつでも実施することが可能な環境を提供

栄養指導 (SOMP Oヘルスサポート株式会社担当)

1クール	1か月目	2か月目	3か月目	4か月目	5か月目	6か月目
2クール	7か月目	8か月目	9か月目	10か月目	11か月目	12か月目
3クール	13か月目	14か月目	15か月目	16か月目	17か月目	18か月目

- 目的**
- 生活のリズムを整える
例：1日3食（2食以下の方）
食間を空けすぎないなど
 - オーラルフレイル予防
- 目的**
- 生活のリズムを整え，認知症予防食品について知って，実践する。
- 目的**
- 生活のリズムを整え，認知症予防食品について知って，実践して，継続する。

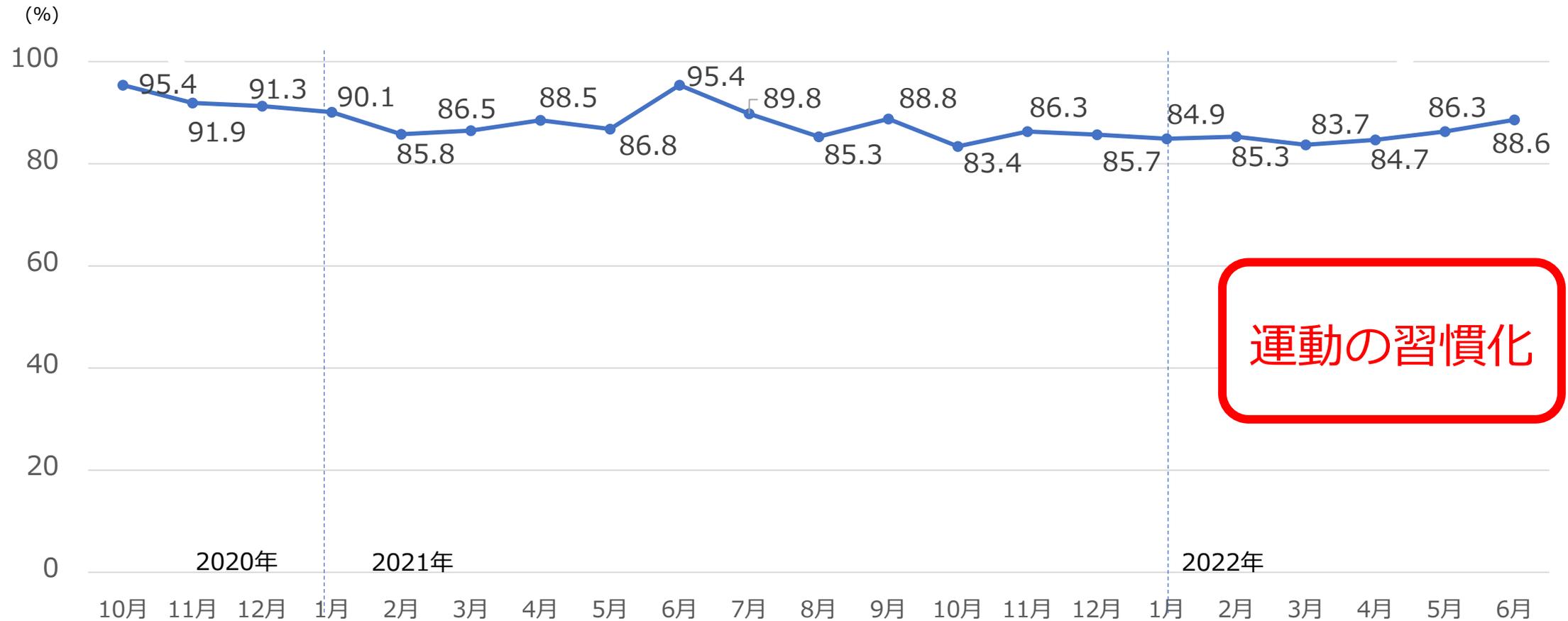
管理栄養士・保健師・看護師が，個別面談：60分，電話：10～15分を実施

生活習慣病の管理



グループワークの実施，睡眠や歩数のモニタリング

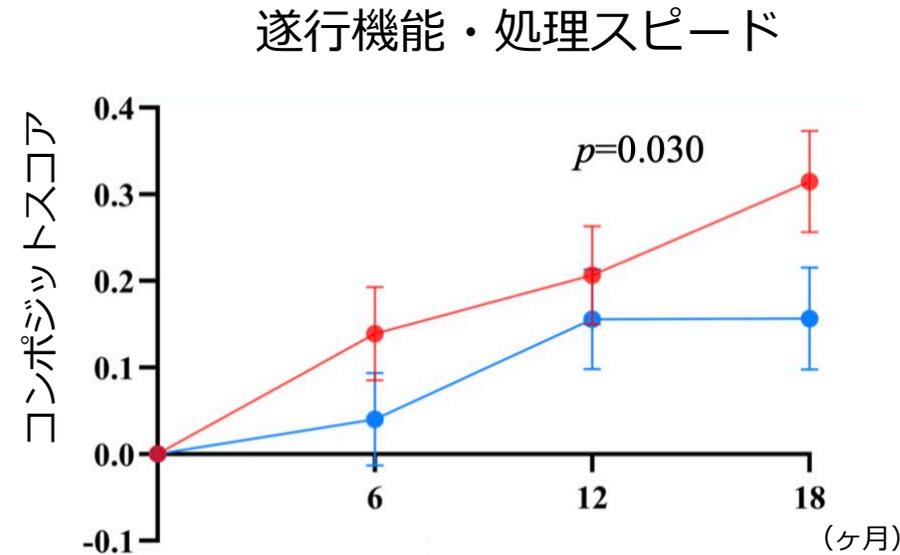
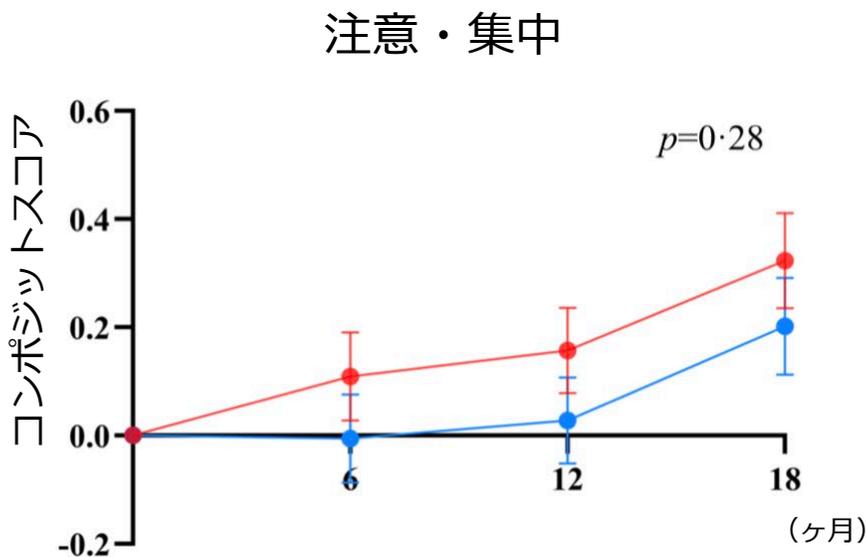
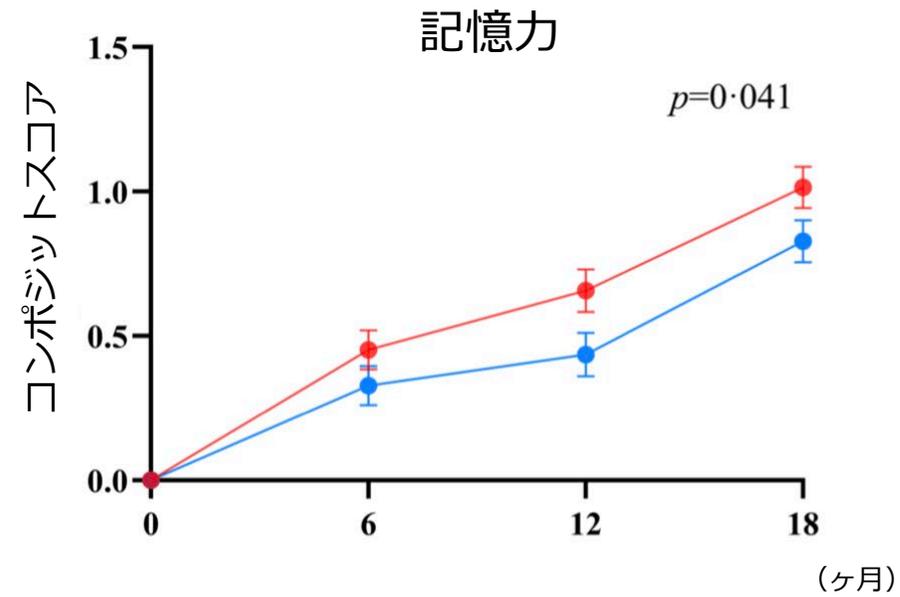
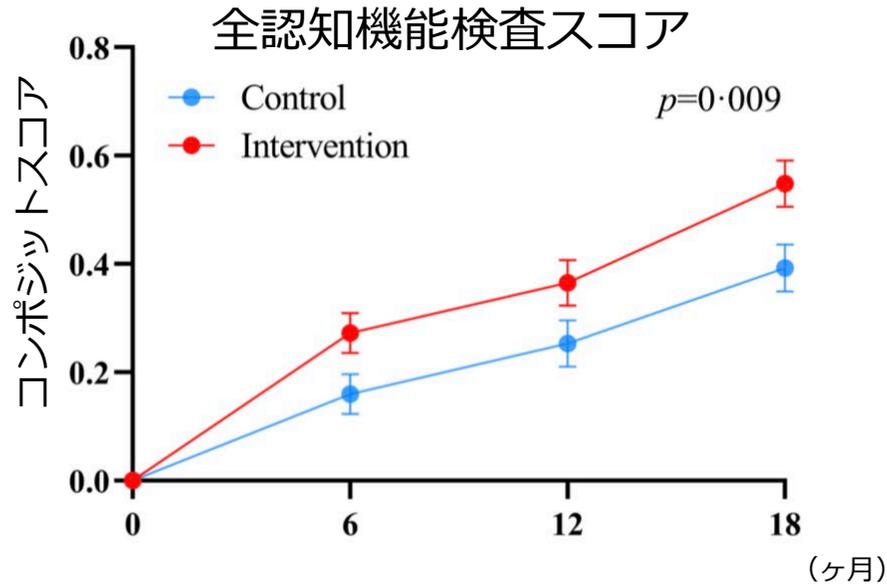
運動教室参加率の推移



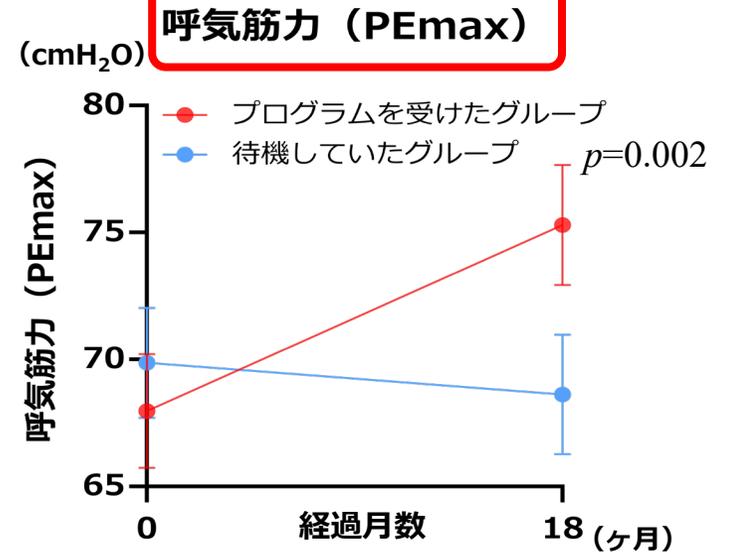
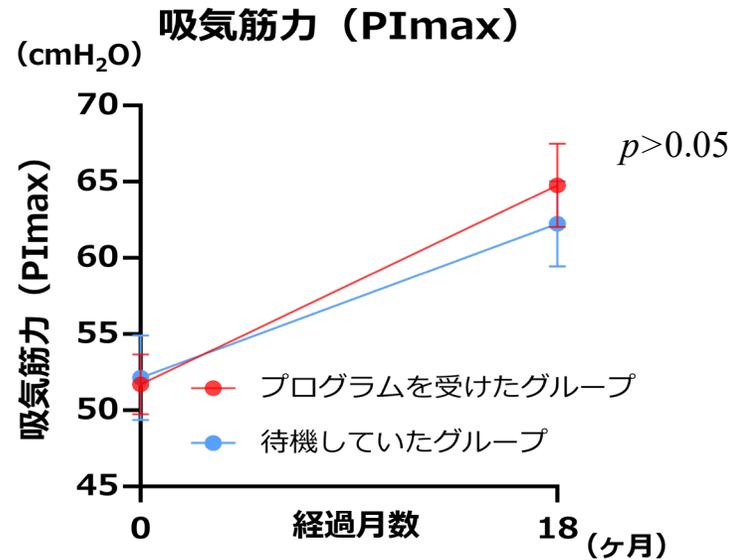
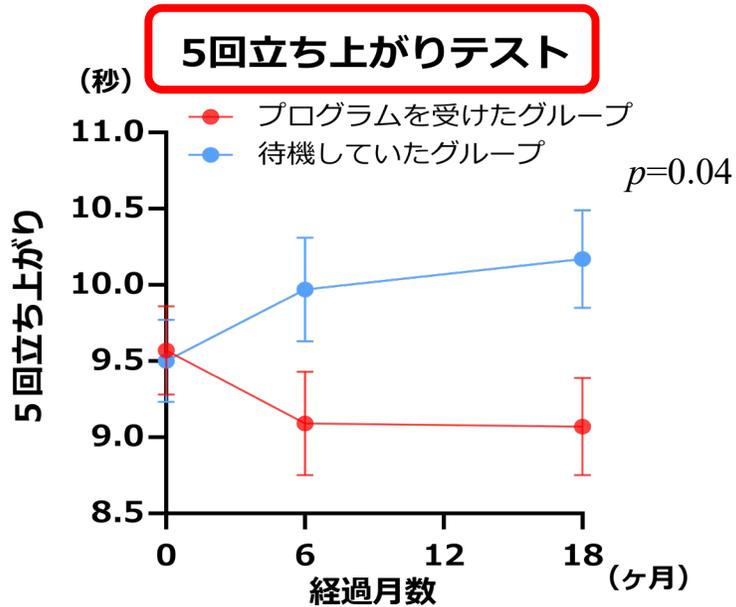
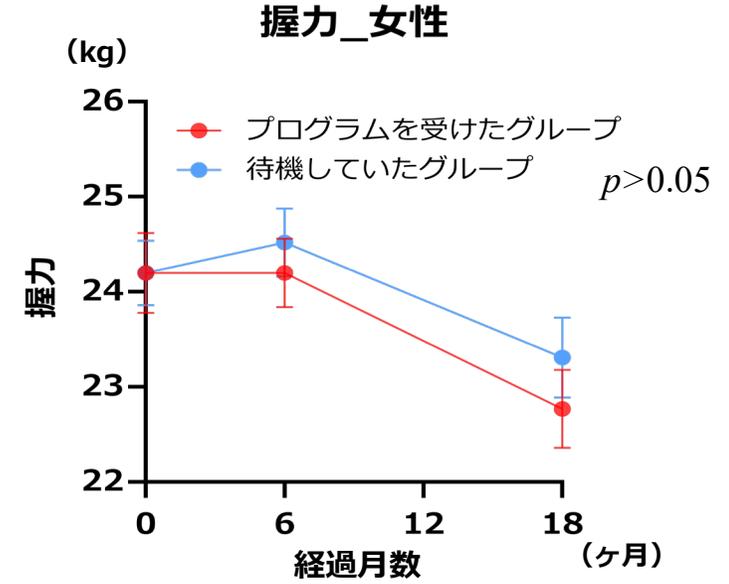
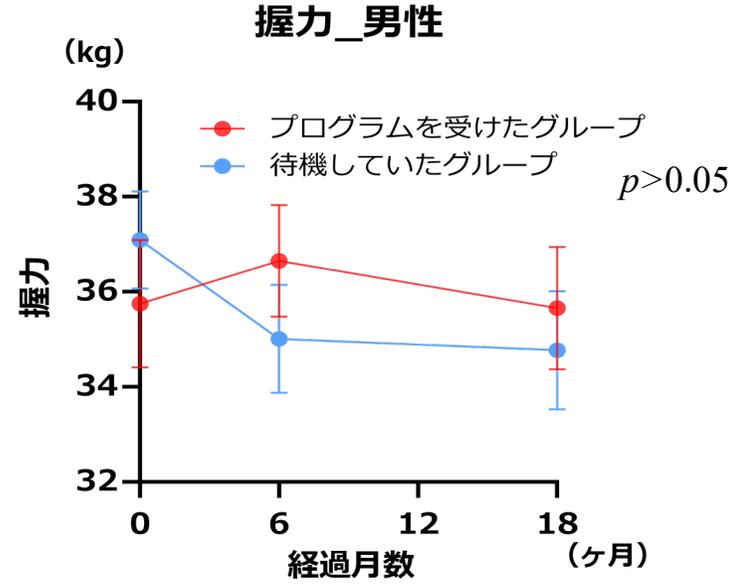
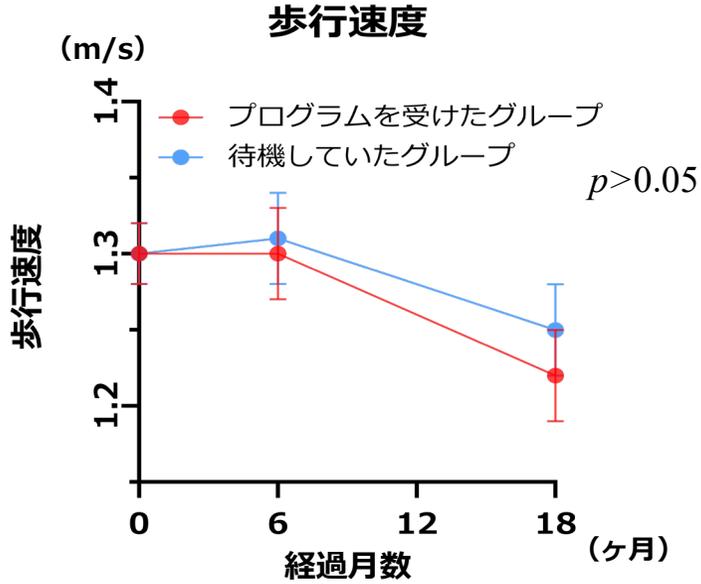
運動の習慣化

- 平均参加率：87.8%
- 最後まで高い参加率を維持
- コロナ禍の影響を全く受けずに完遂

領域別のコンポジットスコア



運動機能への効果



J-MINT PRIME Tamba研究

- ランダム化比較試験により18ヶ月間の多因子介入効果検証
- 介入群において脳トレーニングを除き高いコンプライアンスを維持
- 介入に直接起因した有害事象が2件発生
- 主要評価項目, 副次評価項目とも介入群はコントロール群に比して有意に認知機能の維持・改善効果を立証

Received: 18 April 2024 | Revised: 20 June 2024 | Accepted: 12 July 2024

DOI: 10.1002/alz.14170

Alzheimer's & Dementia®
THE JOURNAL OF THE ALZHEIMER'S ASSOCIATION

RESEARCH ARTICLE

An 18-month multimodal intervention trial for preventing dementia: J-MINT PRIME Tamba

Yutaro Oki¹  | Tohmi Osaki^{2,3} | Ryoko Kumagai² | Shunsuke Murata^{1,4,5} |
Haruhi Encho³ | Rei Ono^{1,6} | Hisafumi Yasuda¹ | Hisatomo Kowa²

いきいき百歳体操＋脳ぴかエクササイズ

地域高齢者が主体となって取り組む「通いの場」
(196団体 約2600名が登録)

筋力の維持向上

閉じこもり予防

交流の場づくり



D V D



頭の体操
3-4分



座位有酸素
5-6分



立位有酸素
5-6分



頭の体操
3-4分

合計 約20分間のプログラム (合間に休憩)

立位有酸素の時間も座って行えるように座位のワイプあり

高齢者の"頭"と"体"と"心"を支える 認知症予防・健康づくりサービス

コグニケアとは、認知症や生活習慣病の「予防」に良いとされる研究成果をもとに神戸大学が開発した、「頭と体の運動教室」+

コグニケア

検索

頭と体と心を支える、

シニアのための オンライン健康講座

神戸大学監修

認知症の予防に

パソコンなどの設定もサポート

コグニケアプログラムには拠点型とオンライン型の2種類あり



まとめ

- 血管リスク因子を持つ地域高齢者に対する運動を主体とした多因子介入を18ヶ月間実施することにより、認知機能（総合スコア、記憶、遂行機能、反応速度）の改善を認めた。
- J-MINT PRIME Tamba研究より得られた結果に基づき、今後は社会実装研究としての検証が必要となる。
- いきいき百歳体操の場を活用したDVDを利用した追加プログラムの提供により、より多くの方へ持続可能で効果的な予防的手段の確立を目指していく。
- 同時に神戸大学では認知症予防の社会実装プログラム“コグニケア”を展開中である。