

# 第13回認知症医療介護推進フォーラム

## 認知症予防から共生へ シームレスな社会参加型アプローチ



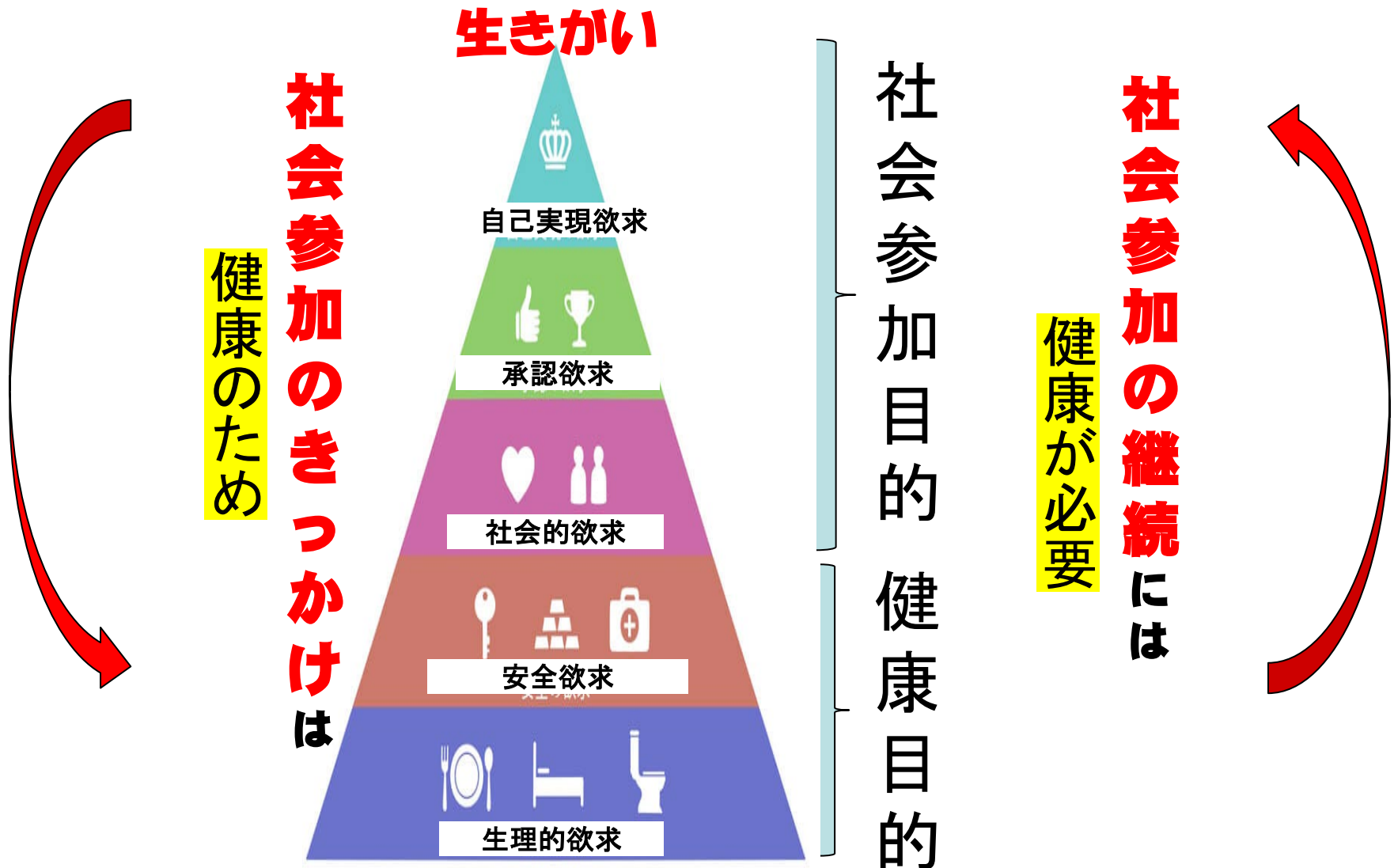
2026/1/18

@JRゲートタワーカンファレンス  
東京都健康長寿医療センター研究所

藤原佳典

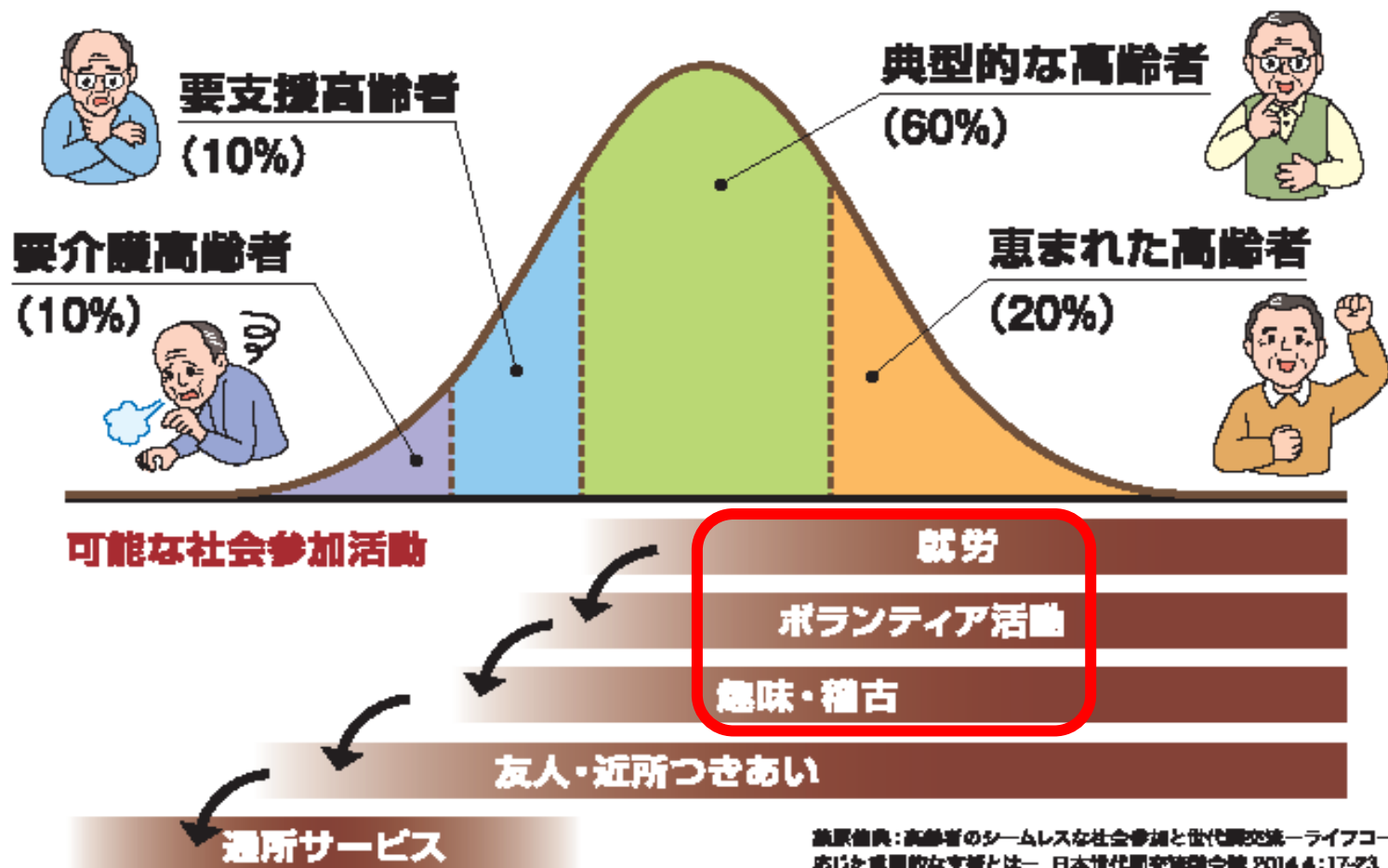
# 認知症予防は何のため？

「人間は自己実現に向かって絶えず成長する」



マズロー欲求階層モデルを参照し作成

# ライフコースに応じた社会活動



藤原信典：高齢者のシームレスな社会参加と世代間交流—ライフコースに応じた重層的な支援とは—、日本世代間交流学会誌、2014、4：17-23

# 高齢者就労がもたらすメリット

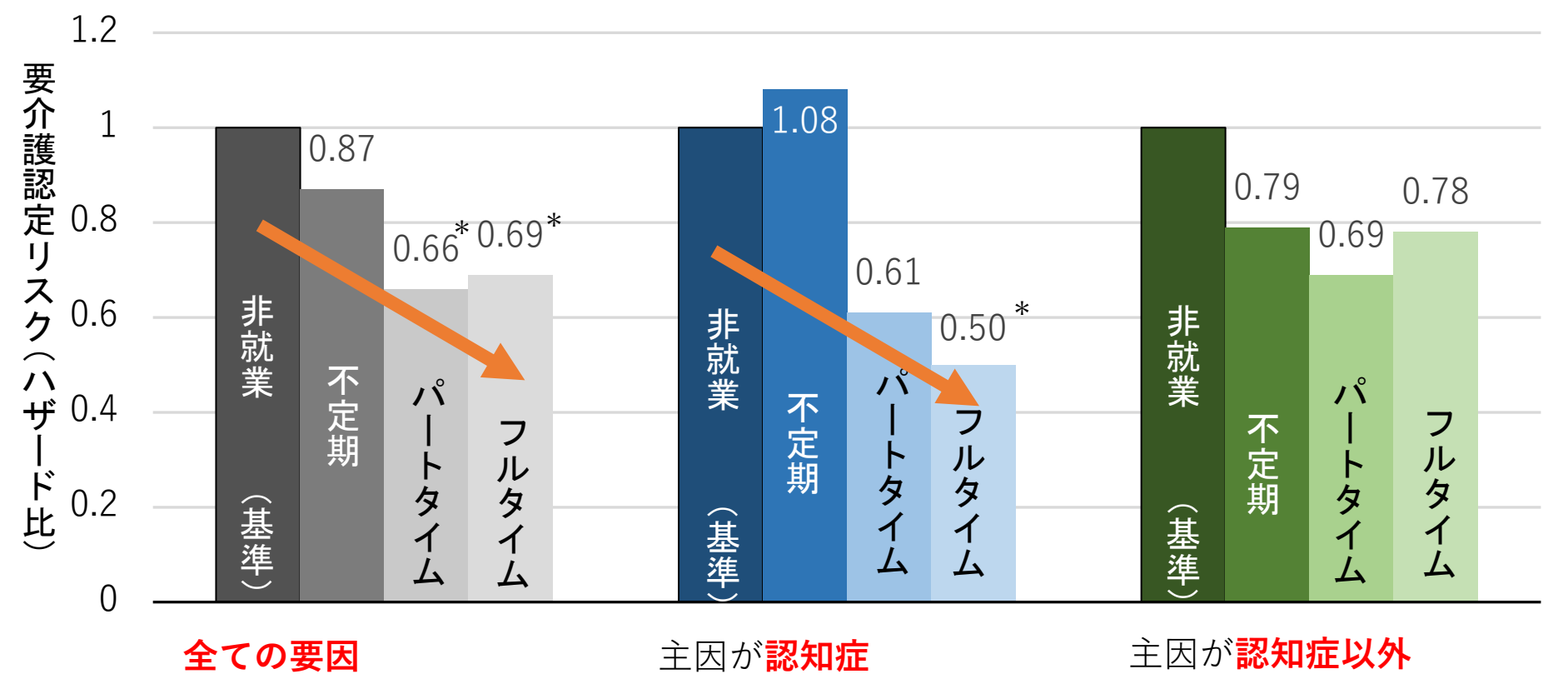


システマティックレビュー:

76,174件⇒5/6件は認知機能リスクの低減に寄与(Takase, et al.GGI, 2024)

# 就労状況が要介護認定に及ぼす影響：Robustな人

大田区在住65歳以上の要支援・要介護非認定65-84歳の男女6589名を3年6か月追跡



\* 統計学的に有意差あり

年齢、性別、等価所得、教育歴、同居者有無、体格指数、慢性疾患、飲酒・喫煙状況、就業以外の社会活動への参加、手段的日常生活動作能力、健康度自己評価の影響を調整済み。

# 認知機能低下抑制に効果的な活動

## ➤ 知的趣味活動に着目した認知機能への介入研究の システマティックレビュー

知的活動の 種類	研究数(件)	介入効果が みられた件数
絵画・塗り絵	6	2
書字(書道など)	5	3
ボードゲーム	3	3
読書・朗読	3	1
手芸	2	0
パソコン技能	2	2
クロスワード パズル	1	1
料理	1	0

### ● 介入効果がみられた研究から 抽出された要素

A: **高度な知的刺激**を要する  
活動

B: **新しい技術の学習**が常に  
求められる活動

C: **社会的交流**の要素を含む  
活動

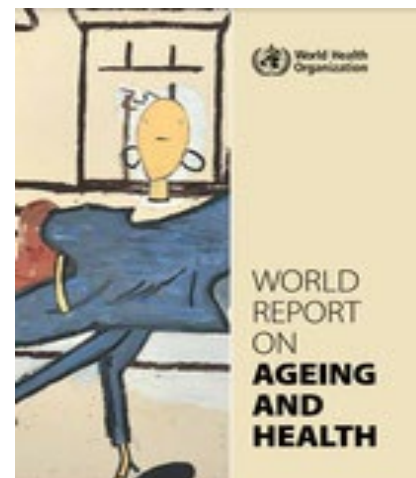
(Iizuka et al, *Geriatrics and gerontology  
international*, 2020)



# 絵本読み聞かせ認知症・フレイル予防事業 ⇒修了後、世代間交流ボランティア「りぷりんと」

## 三方良し型予防

- 復刻本
- 現役生活の復刻



Chapter 6 Towards an age-friendly world

### Box 6.14. Older people helping children read and learn: the United States of America

Experience Corps is a volunteer programme in the United States that places older volunteers in public elementary schools, giving them meaningful roles that are designed to help schools meet the needs of their students as well as increasing the social, physical, and cognitive activities of the volunteers. The programme is designed to have an impact in areas such as improving:

- children's interest in reading and discovering books;
- children's literacy;
- children's ability to solve problems;
- children's ability to play nonviolently;
- school attendance.

Teams of 7-10 volunteers are assigned to each school, thus ensuring that sufficient volunteers are available to have an effect across all grades within the school. Volunteers commit to spending at least 15 hours each week at the school for the duration of the school year; they receive training and a stipend to reimburse the costs of travel and meals. Volunteers receive 30 hours of skills training that encourages mental flexibility, coordination, visual-spatial learning and problem-solving. The volunteers meet regularly to plan, solve problems and socialize. Physical activity is stimulated by virtue of participating in the programme, and includes commuting to the school and moving around the school, for example, by going up and down the stairs.

This programme has demonstrated positive effects on the health of older people. A number of randomized trials have evaluated the impact of participating in Experience Corps. Benefits for participants compared with controls have shown:

- an increase in physical strength and capacity (17), (18);
  - increased cognitive activity;
  - maintenance of walking speed;
  - improvements in social networks - that is, volunteers had people that they could turn to for help (17);
  - fewer depressive symptoms (17).
- Volunteers are attracted to Experience Corps by the chance to make a meaningful contribution to society and assist children in achieving academic success. Satisfaction levels among volunteers are as high as 98%, and 80% of those surveyed returned during the following school year (17). Traditional health-promotion programmes that focus explicitly on physical activity tend to have significantly lower retention rates.
- Initiated in 1996 in five cities in the United States, the programme has expanded to 17 cities and inspired similar initiatives internationally. For example, in Japan a programme called REPNET places teams of 6-8 older volunteers in kindergartens and elementary schools to read to young children. A follow-up assessment found that those who volunteered most intensively had a significantly higher frequency of contact with their own grand-children and other children in their neighbourhoods, as well as better self-rated health compared with those who did not volunteer or only did so occasionally (19).

Volunteering opportunities, if well-designed, can be a win-win for older people and their communities. Programmes like Experience Corps and Repnet, need not be costly to put in place, and they have the potential to yield positive effects in terms of health gains and social benefits for the older and younger generations alike (16), (17).

Community-dwelling older people range from 7 to 17%, depending on the definitions and outcome measures used; approximately 40% of older people report feeling lonely (16). The causal links are difficult to determine but loneliness, social isolation, behavioural risk factors, and poor health weave an interdependent web that can have a significant impact on an older person's risk of functional limitations, disability and death (186, 190, 196).

## 2004~モデル版

- 東京都中央区（都心部）27→40名
- 川崎市多摩区（住宅地）22→57名
- 滋賀県長浜市（地方小都市）21→100名

## 一般介護予防事業等として普及

2006~

15~

17~

18~

20~

21~

23~

25~

杉並区、横浜市  
青葉区、豊島区、  
文京区、大田区

北区、板橋区、  
府中市、練馬  
区、千代田区、

狛江市  
北秋田市

新宿区  
立川市

稲城市  
八王子市

目黒区

品川区

朝霞市

# 絵本の読み聞かせ講座、記憶機能への効果

絵本の読み聞かせ方法の習得



情報の伝達  
トレーニング



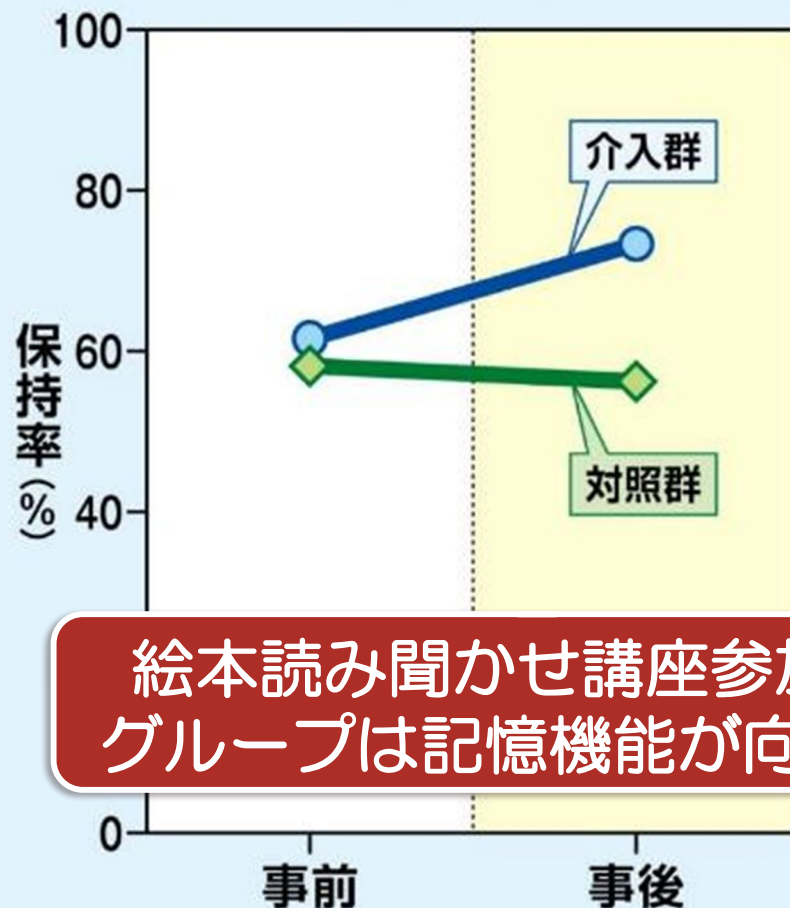
滑舌  
トレーニング



記憶  
トレーニング



物語の記憶検査の保持率の推移

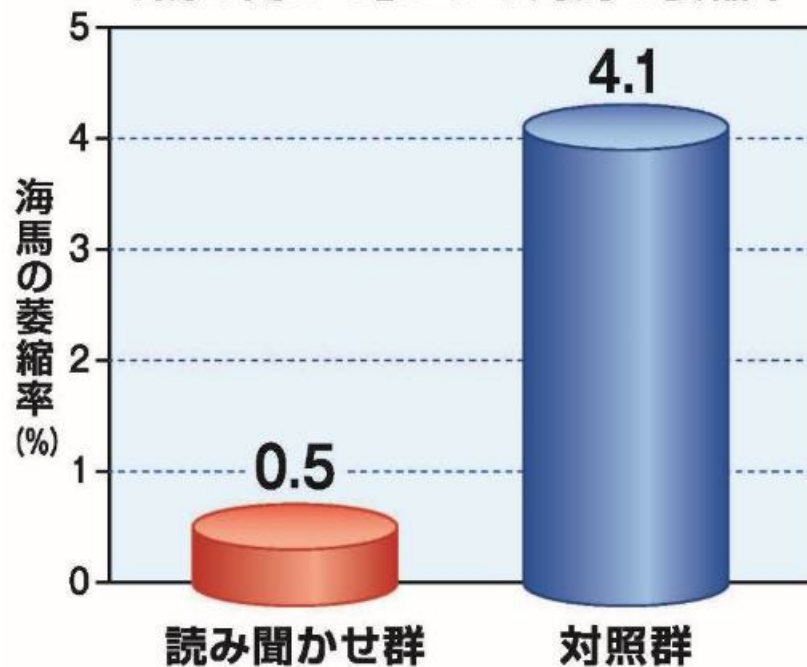


絵本読み聞かせ講座参加  
グループは記憶機能が向上



# 6年後の海馬萎縮 抑制効果

「読み聞かせ」による海馬の萎縮率



6年間の追跡の結果、読み聞かせ群は対照群と比較して海馬容量が維持

Sakurai et al.(2017)



# 受け手への効果



## 子供への効果



- 活字・文学離れ予防
- 集中力
- シニアへの尊敬・感謝
- 教師、保護者以外の第三者の介在

## 保護者への効果

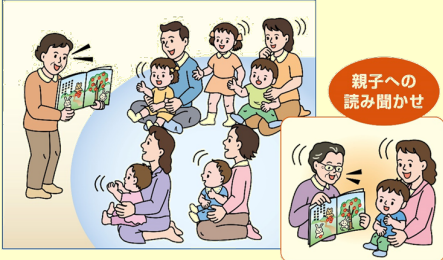


- シニアへの尊敬・感謝
- PTAの負担軽減
- 地域の見守りの一助

## 教職員への効果

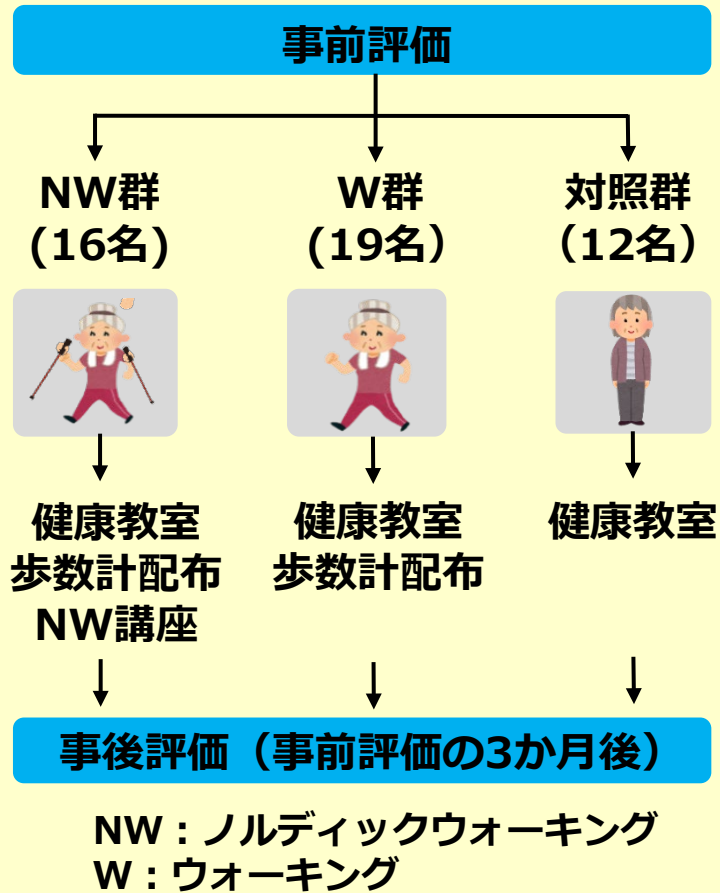


- 開かれた学校のモデル
- 重層的な地域との連携のモデル

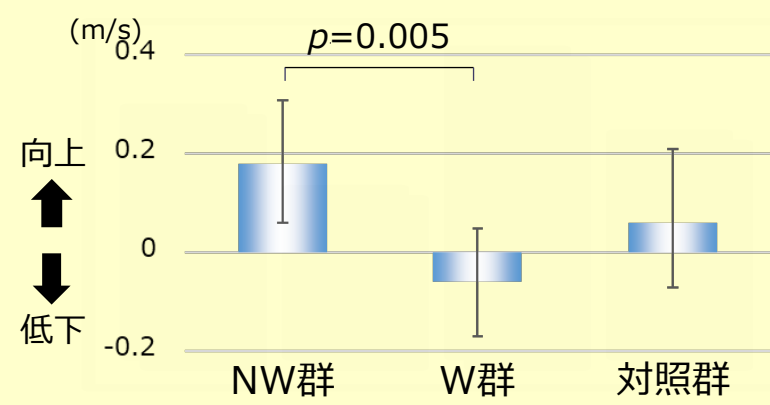


# ボランティアを続けたいから、心身を鍛える！

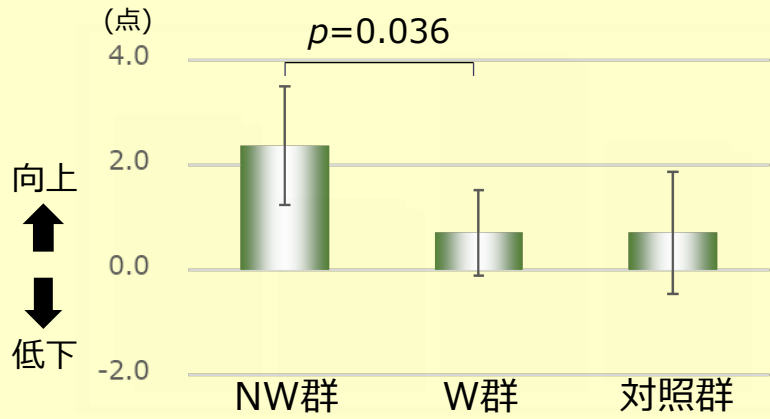
絵本読み聞かせ活動に従事する  
70歳以上の女性を募集



最大歩行速度の変化



認知機能検査 (MoCA-J) 得点の変化\*



\*NWもしくは運動を週1回のみ実施していた者のみを  
含めたサブ解析の結果



# 絵本講座卒業生が様々な通いの場へ



**0歳から100歳まで  
読み聞かせしてます！**



認知症の人にやさしいまち 北区を目指して

**北区  
認知症  
あんしんナビ**



※ 北区認知症支援センター「こんちやん」

2019年4月発行



## コラム

### りぷりと・としま (NPO法人・りぷりと・ネットワーク加盟グループ)

#### 主な活動内容

共生社会を実現するためには、多様な社会参加の機会を創出・継続し、認知症があっても生きがいや役割をもって暮らすことができる環境が求められます。「りぷりと・としま」では、ボランティアの対象になる方にとっても、ボランティアメンバーにとっても、認知症の有無にかかわらず、豊かな日常の一助となるような取組を推進しています。

#### 認知症のある人の社会参加の機会の確保等に向けた取組

##### 多世代交流を通じた社会参加の実現

- 「りぷりと」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発したシニアボランティアによる絵本の読み聞かせを通じた多世代交流プログラムであり、平成16年以降、各自治体と共に推進しています。
- りぷりと・としまは平成23年から活動しています。60歳以上のシニア50名が、ボランティアとして地域の幼稚園や保育園、小学校、区民ひろばをはじめ、高齢者施設など豊島区内30か所以上の様々な場所で、子どもたちや世代を超えた人々に絵本の読み聞かせを行っています。
- 地域包括支援センターによる認知症リポーター養成講座を小学校などで実施するに併せて、絵本の読み聞かせを行う等の取組も行っています。高齢者施設では、参加する認知症のある人の日常の楽しみの一にもなっています。

##### ボランティアを行うことによる効果：

- 絵本の読み聞かせには、当日の対応以外に様々な準備や検討が必要で、参加者の年代や社会状況なども考慮して選書することが必要であり、読み込みとメンバー間の打ち合わせを行います。本を読む練習とともに、特に本書では体験を使いながら読み聞かせを行います。身体・精神の両面で、良い影響を受けています。
- ボランティアを行うことで、社会の一員として求められているという実感が得られる点が重要です。責任も伴いますが、それは大きな役割を担っていることの裏返しでもあります。役割を果たしている実感を味わうことは、ボランティアメンバーに対してとても良い効果を与えています。

#### 地域住民の 居場所づくり

- 活動場所では、児童への読み聞かせだけでなく、保護者から育児相談を受けたりすることがあり、その場合、育児経験者として相談相手になり「育児支援」に繋がればと考えています。地域住民の居場所づくりにも役立っていると考えています。

#### ボランティアコミュニティにおける「共生社会」

- ボランティアの中には認知症があると疑われる方もいますが、認知機能が低下しても、すぐに活動できなくなるわけではありません。本人ができることを可能な限り続け、時には他のメンバーがサポートをしながら活動しています。
- 認知症になってもできることは続けてほしい、そのためのサポートはする、というスタンスを大事にしています。りぷりと・としまのコミュニティ内では「共生社会」が実現しているとも考えています。こうした考え方がより一層、社会に浸透していくことを期待しています。

#### 湧生する 社会参加活動

- りぷりと・としまは、月1回の定例会後に、色々企画を設けています。講演会、趣味の交流、話題提供等を実施することで、自主自立の精神を培い、健康増進に努め、認知症の予防と共生、さらには社会貢献に繋がるとを目標としています。

執筆協力・写真提供：りぷりと・としま

## 子育てサロン @いろ結びカフェ



Fried教授をお招きして2025/7/30



「東京都認知症施策推進計画  
(令和7年度～令和11年度)」  
P67にて紹介

**人生100年、シームレスに社会と関わる**