



RUNTOMO TOTTORI 2018

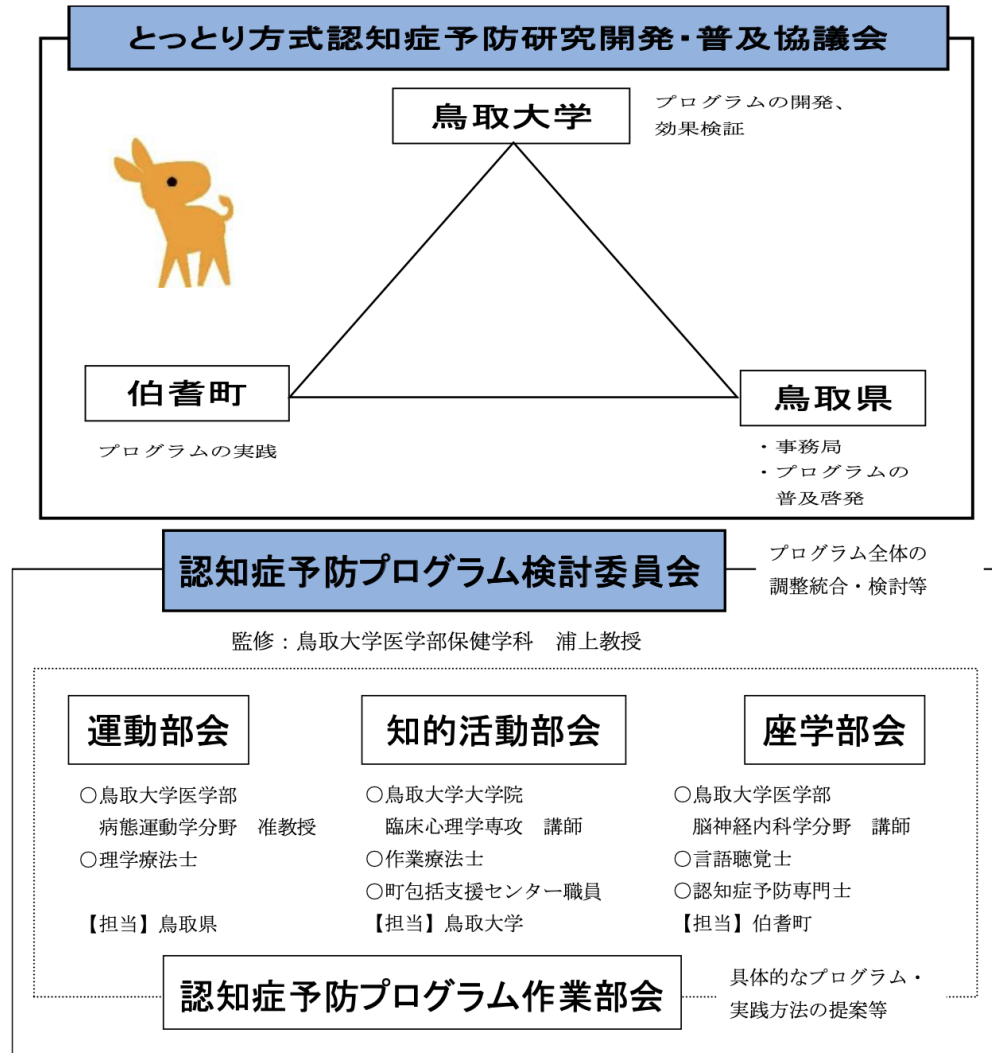
とっとり方式認知症予防プログラムによる予防事業の推進

第10回認知症医療介護推進フォーラム－シンポジウム 認知症予防の最新情報－

鳥取県作業療法士会 理事 田住 秀之

とっとり方式認知症予防プログラムの開発

- 2016年度から、日本財団との共同プロジェクトとして、鳥取大学・伯耆町・鳥取県が連携し、本県独自の認知症予防プログラムの開発に着手。
- 鳥大・伯耆町・鳥取県で協議会を設置し、研究職、医療・福祉職、リハビリ専門職等が「運動」「知的活動」「座学」の各作業部会に分かれ、多職種の専門家による知見を生かした本県独自の認知症予防プログラムを開発。
- 2017～2018年度の2ヶ年度にわたり、伯耆町の高齢者136人を対象にこのプログラムを実施し、実施前後の認知機能や身体機能等の測定データを比較・分析。



とっとり方式認知症予防プログラムの概要

認知症予防プログラム検討委員会

具体的なプログラム・実践方法の提案

運動部会

座学部会

知的活動部会

『週1回2時間・24週間実施 (1教室 12-15人)』

50分

20分

50分



or



運動

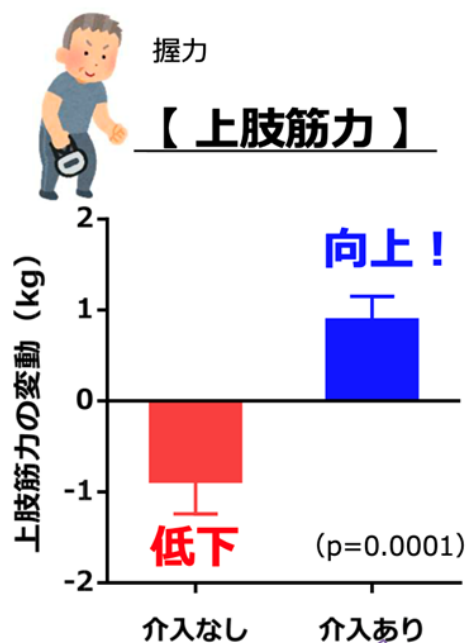
休憩

座学
(4週間に1回)

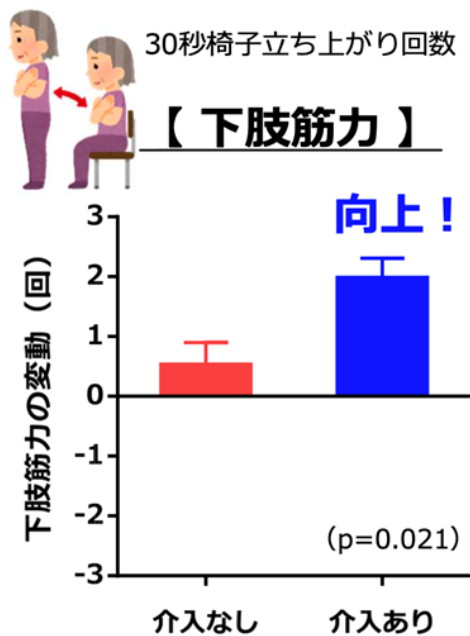
知的活動

身体機能の解析結果

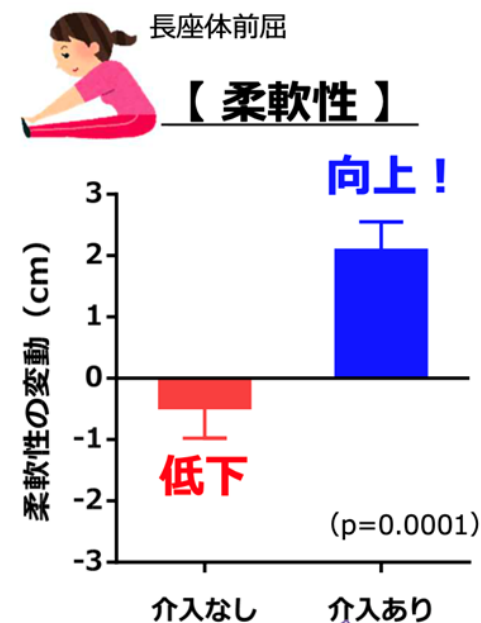
とっとり方式認知症予防プログラムの実施により身体機能が向上!



プログラム実施により
上肢筋力アップ!



プログラム実施により
下肢筋力アップ!

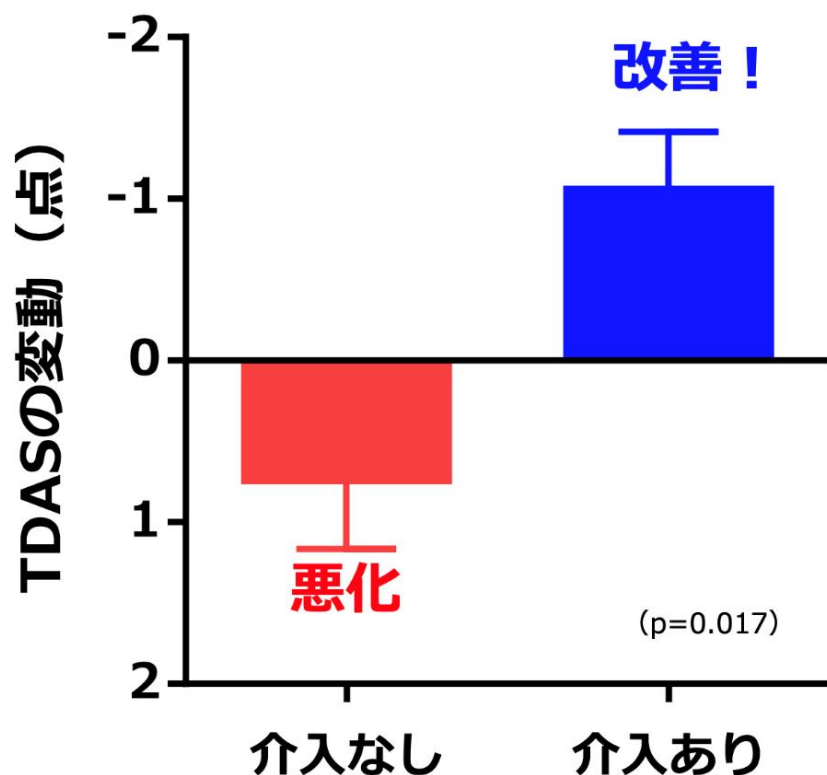


プログラム実施により
柔軟性アップ!

(グラフ: 平均±SE) (統計: Unpaired-t検定、Mann-Whitney U検定)

認知機能(TDAS)の検証結果

とっとり方式認知症予防プログラムの実施により認知機能が改善！



(グラフ：平均±SE)

(統計：Mann-Whitney U検定)

【TDAS】

世界的に有用性が評価されている認知症評価スケール (ADAS) を一部改変し、タッチパネル化したプログラム。

鳥取大学医学部 浦上 克哉 教授が開発されたもので、簡易認知機能スクリーニング法「もの忘れ相談プログラム」と併せて、全国の関係機関で広く活用されている。

(Touch Panel-type Dementia Assessment Scale)



(日本光電工業株式会社HPより引用)

運動プログラム



DVDを見ながら実施

※ 動作の映像・解説を聞きながら

【10分】準備運動

深呼吸、肩甲骨運動、胸のストレッチ、座って前屈運動、回旋運動、膝裏のぼし

【35分】有酸素運動・筋力運動

足踏み、片脚立ち、足踏み+拍手、3分間歩行、膝伸ばし、椅子スクワット、つま先立ち、サイドステップ、足踏み+グーパー

【5分】整理体操

肩甲骨運動、胸のストレッチ、前屈運動、回旋運動、膝裏のぼし、深呼吸 (成果物：運動のDVD作成)



足踏みしながら認知課題を行う、椅子スクワット、サイドステップ など



(引用：とっとり方式認知症予防プログラムパンフレット)

座学



月1回15分程度
休憩時間にDVDを視聴

回数	座学の内容
初回	教室を始めるにあたって (10分)
1回	認知症とは (28分)
2回	認知症～生活習慣病編～ (14分)
3回	認知症予防～生活習慣病編～ (14分)
4回	認知症予防～社会交流編～ (18分)
5回	早めの相談・対応～気づいた時の第一歩～ (25分)
6回	認知症予防のできる町づくりを目指して (13分)

座学 第6回目
「認知症予防のできる町づくりを目指して」
月 日 ()

<メモ>

<今日のまとめ>

予防には段階がある (3段階)

第1次予防：病気の発症予防
～運動(生活習慣)・知的活動・コミュニケーション～

第2次予防：早期発見・早期治療・早期のケア
～検診の必要性・温かい家族や周囲のケア～

第3次予防：病気の進行防止(症状の緩和)

目指すは・・・
認知症になっても安心して暮らせる町づくりも含めた、「**認知症予防のできる町づくりを！！**」誰もが住みたい町にしていこう。

※鳥取大学医学部の医師等による認知症・予防に関する講義
※講義の要点を記載したメモ用紙あり

知的活動プログラム

8つの認知課題を個人・集団で行う活動に分けて実施

【実施例(1～8週)】 ※8週を1セット、同じ内容を3セット(24週)行う

	1週目	2週目	3週目	4週目
個人で行う活動 (15分)	近時記憶課題 (記憶力ゲーム)	視空間認知課題 (貼り絵、塗り絵)	作業記憶課題 (クロスワード)	注意課題 (文字探しゲーム)
集団で行う活動 (20分)	遂行力課題 (手指を使うゲーム)	計算力課題 (数字を使うゲーム)	判断力課題 (お手玉遊び)	思考力課題 (歌詞合わせゲーム)
	5週目	6週目	7週目	8週目
個人-知的活動 (15分)	遂行力課題 (カレンダー作り)	計算力課題 (計算問題)	判断力課題 (パズル)	
全体-知的活動 (20分)	近時記憶課題 (カード合わせ)	視空間認知課題 (文字あてゲーム)	作業記憶課題 (塩・ゴマせんべい)	



(引用：とっとり方式認知症予防プログラムパンフレット)

8つの認知課題に応じた活動例はパンフレットを参照 8

プログラム運営のポイント/参加者の声

運営のポイント

- ▶ 運動・知的活動は人によってペースや難易度を変える(できる工夫)
- ▶ 活動の中で使っている認知機能を日常生活と結び付けて伝える
- ▶ 時々プリントを使用(自宅・家族同士での活用、コミュニケーション)
- ▶ 参加者の得意なこと等を活かす活動、創ったものを公民館や保育園にプレゼント、住民同士の繋がりや交流などが継続的な教室参加への動機付け

参加者の声(抜粋)

- 自分だけでなく、主人と2人で食事や健康に気を付けて生活をしたい。主人が体操しているときには習ったように声かけながら行っている。
- 頭がはっきりとしてきた。生活にも積極的になった。歩いてみようと思う。
- 週1回が楽しみだった。部落の仲間に声かけて集まって体操しようと思う。
- こういうところがあれば参加したい。新聞のナンプレをするようになった。
- 地区で話す人も少なかったですが、教室に来て笑いながら勉強していると、お宅訪問あり、野菜や花をいただいたり、教室に来てよかったです。
- おしゃべりできたのも大きな成果でした。私は運動・ゲームよりもっと大事なものを得たとっております。笑顔で接していただきうれしかったです。

参加者に非常に好評！ 地域交流の促進にも

とっとり方式認知症予防プログラムの展開

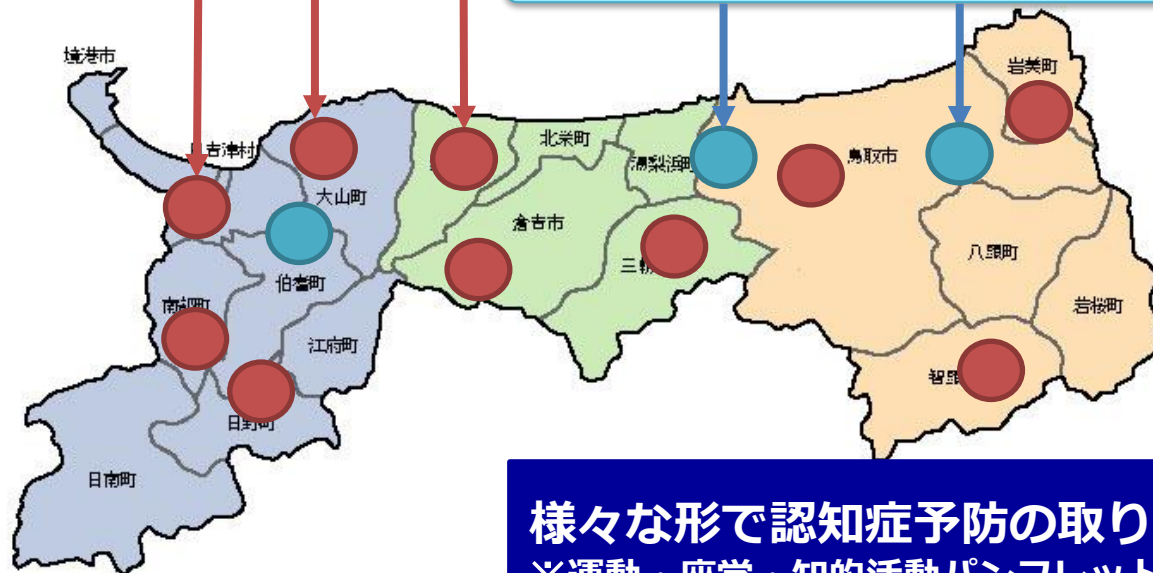
【2016年度～】 プログラム効果検証・全県対象の啓発

【2019年度～】 市町村・地域包括支援センター向け研修会(普及啓発)

【2020年度～】 指導者育成研修(市町村・サロン世話人・老人クラブ連合会)

【現在】 指導者育成研修会
プログラム実施のフォロー、教室運営の助言 (WEB・対面)

オンラインによる認知症予防(県・鳥取大学)



様々な形で認知症予防の取り組みをサポート
※運動・座学・知的活動パンフレット鳥取県HPで公開中

鳥取県作業療法士会の取り組み

- **とっとり方式認知症予防プログラムの教室/研修**
- 介護予防教室
- 認知症初期集中支援チーム
- 認知症の人と家族の集い
- ろうあ者仲間サロン会健康講座講師
- 個別訪問支援（住宅環境、生活能力など）
- 市町村認知症施策／地域福祉計画検討会
- 認知症啓発イベントRUNTOMO
- 小学校での高齢者疑似体験、車いす体験の指導など

➤ 誰もが暮らしやすい街づくりを目指して
→認知症予防、初期対応、認知症の人や家族、周囲の理解や啓発に協力

まとめ

とっとり方式認知症予防プログラムによる予防事業の推進

- ・ 運動、知的活動、座学で構成され身体機能・認知機能の改善に効果
- ・ 認知症予防についての正しい理解や社会交流を維持する機会



- ・ 趣味や興味関心毎を日課として取り組むことが可能な生活(機会)
- ・ 仲間と集う機会やその場所が確保された生活（繋がりのある環境）
- ・ 日々行う生活行為を工夫しながら継続できる生活 (相談・生活への安心感)

様々な理由により今までの日常生活・社会生活が阻害される状況を予防
個々の生活に必要なこと、健康や参加に関連することへの結びつきを促進

- 今後も認知症予防をはじめとする各種取り組みに協力し、一人ひとりのニーズや生活課題、地域課題に対して専門性を活かした貢献
- 予防的対応の推進(早期からの繋がりを支える環境整備・仕組み・ネットワーク)が、あらゆる生きづらさを抱える多くの人に活かされるように