

白山市の地域サロンにおける認知機能低下への予防運動推進 (事業名：脳わかわかくらぶ)

指導教員 金城大学 医療健康学部 教授 河野光伸・講師 酒野直樹
助教 川口朋子・助教 吉武将司
参加学生 荒川梨子・北川李美・竹田彩花・林沙耶香・本尚弥

1. 活動の成果要約

白山市・野々市市の地域サロンに「脳わかわかくらぶ」の活動内容を説明し、理解を得られたサロンに対し活動を開始した。しかし、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により学生を各サロンに参加させる活動を中止したため、当くらぶで行う脳活運動を学生が中心に動画撮影・編集し、DVDを作成した(令和3年1月末現在、DVD編集・作成作業中)。作成したDVDは各地域サロンに、令和2年度中に配布予定である。

2. 活動の目的

内閣府の推計によると2020年の認知症高齢者は約602万人で、65歳以上の高齢者の認知症有病率は16.7%とされている。つまり、高齢者の6人に1人の割合で認知症を患っている人がいるということになる。

このような社会背景の中、地域の高齢者はふれあいサロンなどの各地域のコミュニティの中で、体力維持を目的とした体操を行っていることは多いが、認知機能低下予防に対する運動や活動を行っているところは少ない。そこで「脳わかわかくらぶ」では各地域サロンでの認知機能評価と認知機能予防運動の提供を経時的に行うことで、高齢者の認知機能低下予防に繋げることを目的としている。

3. 活動の内容

ゼミ学生と教員が一緒に地域のサロンに出向き、地域の高齢者に年1回の認知機能評価を行い、その結果を個々の高齢者に伝える。この認知機能評価を毎年継続することで、経年変化を高齢者本人と共に確認する。また、地域の高齢者には週1回のサロン活動時に3回連続の日程で認知機能予防運動を学生と共に実施していただき、その運動内容を覚えていただく。覚えていただいた認知機能予防運動は、各地域サロンで継続して実施していただく。なお、活動時期は8月から9月とする。

上記、「脳わかわかくらぶ」の活動内容を説明し、了承が得られる地域サロンの数を増やす。

令和2年度はCOVID-19感染拡大の影響を考慮し、各地域サロンでの認知機能評価、認知機能予防運動の実施は中止した。ただし、本活動3年目となる1箇所の地域サロンにおいて、高齢者の認知機能の経年変化の確認のため十分な感染防止対策を行った上で教員のみが参加し、活動期間を認知機能評価、認知機能予防運動の指導を行う。

ゼミ学生は、実施する予定であった認知機能予防運動の動画撮影および編集を行い、DVDで視聴できる形にする。作成したDVDは、各地域サロンに配布する。

4. 活動の成果

-地域サロンでの活動(1箇所のみ)-

認知機能評価を9月に実施した。評価結果について昨年度の評価結果と比較し、個々の高齢者別に経年変化を確認した。その結果、大きな変化のあった高齢者は0人であった。

認知機能予防運動について、昨年度に行った運動を毎週の活動の中に取り入れ、継続的に実施して

いるとの報告を受けた。また、覚えていただいた認知機能予防運動を週 1 回 3 週間、教員と共に実施した。

-地域サロンへの説明活動-

当くらぶの活動内容について説明し、2 箇所の地域サロンから同意を得ることができた。

令和 2 年度は COVID-19 感染防止のためサロンでの活動ではなく、認知機能予防運動の DVD 作成、配布による活動とすることも、合わせて了承いただいた。

-認知機能予防運動 DVD 作成-

ゼミ学生が中心となり、9 つの認知機能予防運動の実施方法を説明しながら、運動速度を変化させながら予防運動をしている様子を撮影した。撮影した動画は認知機能予防運動の難易度や運動速度を考慮して順序付けを行い、字幕を入れるなど高齢者が理解しやすいような動画編集を行った上で、DVD 作成を行っている（令和 3 年 1 月現在、編集作業中）。なお、図 1、2 は編集中の動画の一部（静止画像）である。



図 1.歌を歌いながらリーダーと同じ動きをする運動

- * リーダーは右側の学生。左の学生はリーダーの運動と同じ運動をする。同時に図の上部に出ている歌詞の歌を歌っている。



図 2.後出しじゃんけんでリーダーに必ず勝つようにする運動

- * リーダーは右側の学生。左の学生はリーダーの後にじゃんけんを出し、必ず勝つようにしている。

5. 次年度の活動計画

当くらぶの活動を理解し、協力をいただける地域サロンでの認知機能評価、認知機能予防運動の継続、作成した DVD の配布を通して、認知機能予防運動の啓発に努める。ただし、COVID-19 感染拡大の状況を考慮しながら活動する。

6. 活動に対する地域からの評価

当くらぶへの参加高齢者からは「毎年の自分の認知機能を見てもらえるのは、自分の状態が分かるのでありがたい」、「若い学生さんと一緒に運動できることは楽しい」、「今年は新型コロナの影響で学生さんに会えなかったのが寂しくて残念」、「来年こそは学生さんと一緒に運動したい」、「新型コロナへの対応として DVD を作ってくれることは、これから自分たちで見直しながら運動ができるのでありがたい」などのコメントをいただいている。