

2023 年度 若手・女性研究者奨励金 レポート

研究課題	地域在住高齢者の身体機能と認知機能の向上に向けての取り組み －認知症予防の実態調査と介入効果の検証－
キーワード	①認知症、②介護予防、③学生教育

研究者の所属・氏名等

フリガナ 氏 名	ヤカビ アキヒロ 屋嘉比 章紘
配付時の所属先・職位等 (令和5年4月1日現在)	国際医療福祉大学・講師
現在の所属先・職位等	国際医療福祉大学・講師
プロフィール	2018年3月に国際医療福祉大学大学院博士課程(保健医療学)を修了しました。現在は、地域行政やボランティア連絡協議会等と協力し、地域在住高齢者を対象に講話や介護予防調査、運動指導、認知症予防のための活動を行っております。また、超音波画像診断装置を用いた筋機能評価の基礎研究に取り組んでおります。

1. 研究の概要

本研究では、70歳と75歳の高齢者を対象に、認知症予防に関する実態調査とコグニサイズ(認知機能を維持・向上させるための運動)の効果を検証した。これらの結果を基に、認知症予防教室の必要性を確認し、認知症予防教室の質の向上を目指した。

研究1では、70歳と75歳の高齢者約1500名を対象に、認知症予防に対する取り組み状況や認知症への不安感と不安項目についての調査を行った。主な調査項目は以下の通りである。

- ①参加したい介護予防事業
- ②認知症に対する取り組みの有無
- ③認知症に対する不安の程度とその詳細

研究2では、非接触型のコグニサイズ教室(DVDによる運動介入と配布資料による運動介入)が認知機能に与える影響を調査した。地域在住の高齢者19名を対象に、約3か月間(月2回)の頻度で認知症予防教室を開催した。認知症予防教室では、認知症に関する講話やDVDを使用したコグニサイズプログラム群と配布資料群の2群に分けて教室を開催した。認知機能検査は、国立長寿医療研究センターが開発したiPadを用いたシステムで前後評価した。



コグニサイズ教室 運動の様子



認知機能評価の様子

2. 研究の動機、目的

日本では超高齢化が進み、認知症予防が重要な課題である。認知症は高齢者の生活の質を低下させ、介護にかかる家族の負担や社会保障費の増大など、多くの問題を抱えている。そのため、高齢者の認知症予防に取り組むことは急務である。さらに、コロナ禍において、社会参加が制限され、介護予防事業が中止されることがあった。その結果、地域の高齢者の社会参加や活動量が減少し、大きな問題となった。このような背景から、感染症などで社会活動が制限された状態でも行える非接触型の介護予防事業が注目されており、その効果を明らかにすることが求められている。

本研究の目的は、高齢者の認知症予防の取り組みや不安について実態調査を行い、その詳細を明らかにすることである。また、コロナ禍で対面の介護予防事業が制限される中で、非接触型の介護予防事業の効果を検証することである。

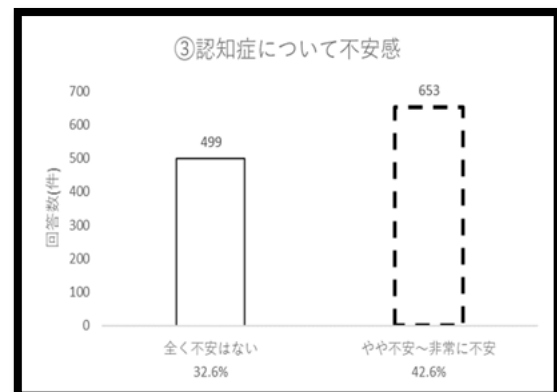
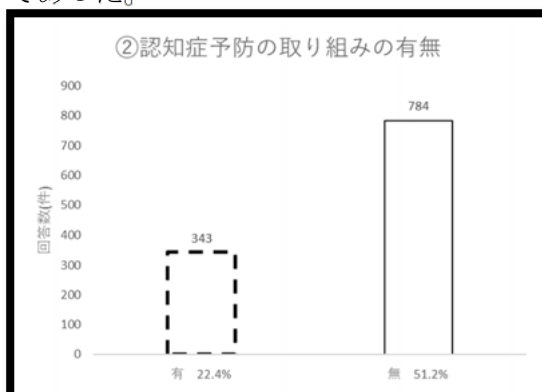
3. 研究の結果

研究 1：1532 名の高齢者(男性 739 名、女性 793 名)の回答が得られた。

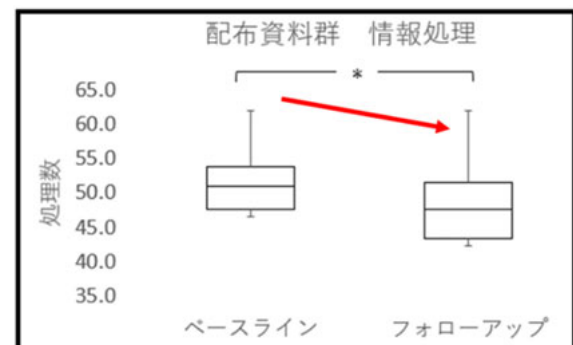
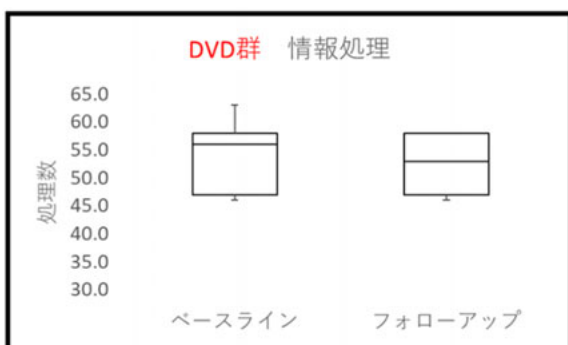
①参加したい介護予防事業は、運動教室 579 件(28.0%)、次いで認知症予防教室 515 件(24.9%)、栄養教室 261 件(12.6%)、その他 294 件(14.2%)、無回答 419(20.3%)であった。

②認知症予防の取り組みの有無は、実施 343 件(22.4%)、未実施 784 件(51.2%)、無回答 405 件(26.4%)であった。

③認知症に対する不安は、まったく不安はない 499 件(32.6%)、やや不安～非常に不安は 653 件(42.6%)、無回答 380 件(24.8%)であった。不安の項目は、家族への負担・迷惑 485 件(34.4%)、日常的な活動ができなくなる 323 件(22.9%)、経済的な負担 260 件(18.4%)、介護サービスの利用 100 件(7.1%)、家族や思い出を忘れる 97 件(6.9%)、その他 145 件(10.3%)であった。



研究 2：認知機能の単語記憶、注意機能、遂行機能については、配布資料群と DVD 群ともに介入前後で変化はみられなかった。情報処理機能は、配布資料群において介入前は 50.5 ± 8.3 個、介入後は 47.9 ± 9.5 個となり有意に低下した。本研究では、3 か月間の非対面式の認知症予防教室前後において、情報処理能力以外の機能が維持されていた。感染症が拡大する時期において、非対面式である資料配布と DVD による介入方法は、対象者ができる方法で継続することで機能維持が可能であった。しかし、情報処理能力については、DVD を用いた運動でのみ維持がみられた。これは、長期的な介入によりさらに差が現れる可能性がある。



4. 研究者としてのこれからの展望

超高齢化が進む中、私たちの目指すべきは、高齢者が健康で自立した生活を今よりも長く続けられる社会です。そのために、介護（認知症）予防への積極的な取り組みが必要です。本研究を発展させ、ICT（情報通信技術）を活用した認知症予防クラスを実施し、その効果を研究していきたいと考えています。これにより、高齢者が自宅などで簡単に参加できる介護予防活動を提供し、健康維持を支援したいと考えております。

また、介護予防事業の取り組みの中で、学生のボランティア活動を推進し、学生が地域の高齢者と交流する機会を増やしていきます。その中での学生たちの考えや気持ちの変化についても調査し、人材育成のための研究も進めていこうと考えています。この活動を通じて学生が地域の問題について学ぶことで、将来的に介護予防に貢献できる人材を育てたいと考えています。高齢者の健康と学生の高齢者福祉に関する教育についての研究を進めてまいります。

最終的な目標として、認知症のない元気な高齢者を増やし、地域とのつながりを大切にし、地域の人々と協力し、地元のリソースを活用した研究活動を展開していきます。これにより、高齢者が安心して社会に参加し続けられる環境を整えたいと思います。高齢者が安心して暮らせる社会を若い力（学生）と共に実現できるように、研究を進めてまいります。

5. 支援者（寄付企業等や社会一般）等へのメッセージ

この度は、本研究にご支援いただき、心より感謝申し上げます。本研究をさらに発展させ、介護予防事業に尽力し、世代を超えて高齢者と若者が交流できる社会づくりを目指して日々取り組んでまいります。

私どもの活動の特徴として、高齢者福祉の場に多くの学生ボランティアを動員し、次の世代の育成にも力を入れてまいります。これにより、学生たちが高齢者の方々と交流し、地域問題に目を向けられるような機会を多く提供します。学生たちが主体的に参加することで、自分ごととして問題を捉え、より一層の学びと成長を促していきます。地域の皆さまと協力し、交流を通じて、私たちは共に健康で幸せな社会を築いていくことを目指します。皆様のご支援により、この活動を継続し、さらなる発展を遂げることができます。引き続き、皆様の温かいご支援を賜りますよう、お願い申し上げます。