

令和6年度 松戸市認知症講演会
令和6年9月7日（土）

必見！認知症と生活習慣 の深～い関係

秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻
作業療法学講座 久米 裕



秋田県 (Akita)



秋田県観光Web QRコード



まだ見ぬ秋田を 探しにいこう

秋田には、まだまだ知られていない絶景があります。
まるで異次元のような空間に、その身を任せる。
息を呑むほど美しい景色と、同化するような旅をあなたに。



Brand New
AKITA



03 特集「秋田の絶景アクティビティ」

- 07 十和田・八幡平エリア
- 08 大館・阿仁・森吉エリア
- 09 白神・能代・男鹿エリア
- 11 秋田中央エリア
- 13 大曲・角館・田沢湖エリア
- 15 由利本荘・鳥海エリア
- 16 横手・増田エリア
- 17 湯沢・栗駒エリア
- 19 秋田の温泉を堪能しよう。
- 21 秋田の酒蔵をめぐる。
- 23 秋田のお祭りに行こう。／歳時記
- 25 秋田に来たらコレを食べるべし！

二次元バーコードについて
各施設紹介に記載している二次
元バーコードは、秋田県公式観
光サイト「アキタファン」へ遷
移するものです。詳しい情報は
アキタファンをご覧ください。

本日の内容

1. 認知症予防事業の概要とその効果 【講話】 …20分

2. 生活リズムの改善と認知症予防 【講話】 …25分

【休憩10分】

3. 生活リズムを改善するための身体活動、自宅で実施できる運動

【実践】 …30分

1. 認知症予防事業とは？

認知症予防に関するさまざまな施策(厚生労働省)が推進されています

1. **認知症施策推進大綱**：令和元年に策定されたこの大綱は、認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる「共生」を目指し、予防や支援の取り組み
2. **認知症サポーター**：地域社会で認知症の理解を深め、支援するためのサポーターを養成するプログラム
3. **認知症カフェ**：認知症の人やその家族が集まり、情報交換や交流を行う場を提供する
4. **自治体の取り組み**：各自治体が独自に行っている認知症予防の取り組み



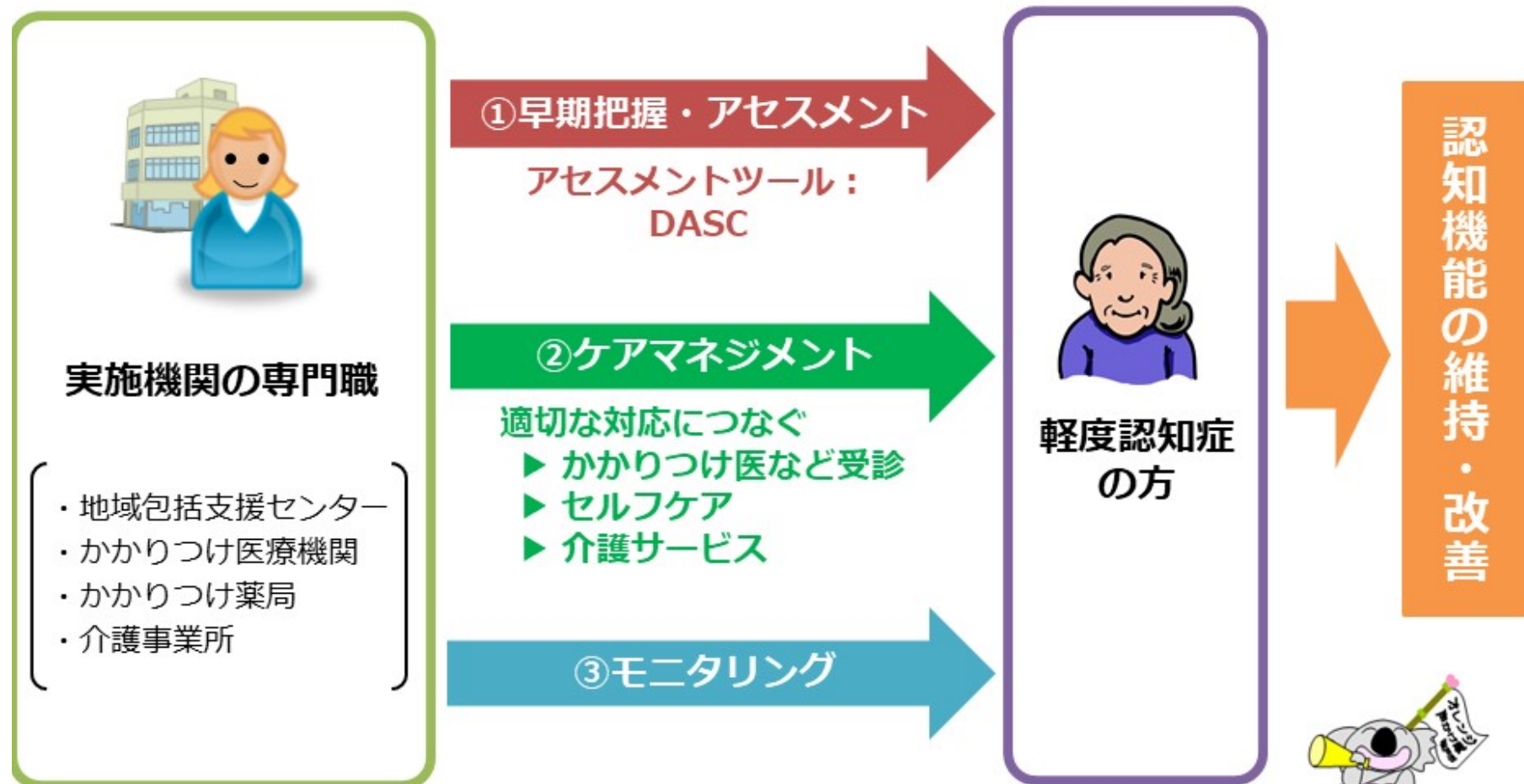
認知症基本法（2024年1月1日施行）

認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、認知症施策を総合的かつ計画的に推進するための法律

- 1. 尊厳の保持**： 認知症の人が基本的人権を享有し、自らの意思で日常生活や社会生活を営むことができるようにする
- 2. 正しい知識の普及**： 国民が認知症に関する正しい知識を持ち、共生社会の実現を推進する
- 3. バリアフリー化の推進**： 認知症の人が自立して安心して生活できるよう、生活環境のバリアフリー化を進める。
- 4. 社会参加の機会の確保**： 認知症の人が社会の一員として活動に参加できるようにする
- 5. 意思決定の支援**： 認知症の人の意思決定を支援し、権利利益を保護する

まつど認知症予防モデル事業の基本コンセプト

- 認知症の早期支援に関しては、軽度認知症の把握ができていない、医療機関に受診できていない、セルフケアができていないなどの課題がある。
- 「まつど認知症予防プロジェクト」モデル事業を通じて、これらの課題を解決し、認知症予防を推進する。



※システム構築に当たって、医師会・薬剤師会等の関係団体と緊密に連携。



松戸市高齢者の元気応援・介護情報サイト

まつどDEいきいき高齢者

https://www.city.matsudo.chiba.jp/matsudodeikiiki/PR_tokushu/ninchishoproject.html

認知症を予防できるまちまつど プロジェクト概要



QRコード

秋田大学における認知症予防に関連する取組みについて

【事業の概要】

住み慣れた地域でその有する能力に応じ自立した生活を続けることができるよう、
医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保されるシステム構築にむけて、
秋田大学の持つ機能【教育・研究・社会貢献】を用いて参与し貢献することを目指す。

社会貢献研修事業

《専門職向け研修事業》

○フィジカルアセスメント・
スキルアップ講座

【連携先】

医学科
保健学科
自治体
地域包括支援センター



《地域住民向け産学連携社会貢献事業》

○カフェ事業

イオンモール秋田内カフェ事業
(ママカフェ, 子育て世代カフェ,
高齢者向けカフェなど)

○健康寿命延伸事業

健康イベントの実施,
ウォーキングコースなど



【連携先】

保健学科
地方創生センター
イオンモール秋田

対 象



医療・福祉専門職



地域住民

認知症予防支援事業

○コグニサイズの普及啓発
ポピュレーションアプローチ
ハイリスクアプローチ

【連携先】

保健学科
高齢者医療先端研究センター
NPO法人オレンジAKITA
自治体
地域包括支援センター



専門職への教育事業

○専門職向けe-Learningコンテンツのコースプラン策定

【連携先】

医学科
保健学科
情報統括センター

フレイル予防のための
ファシリテーションスキルアップ
オンライン講座



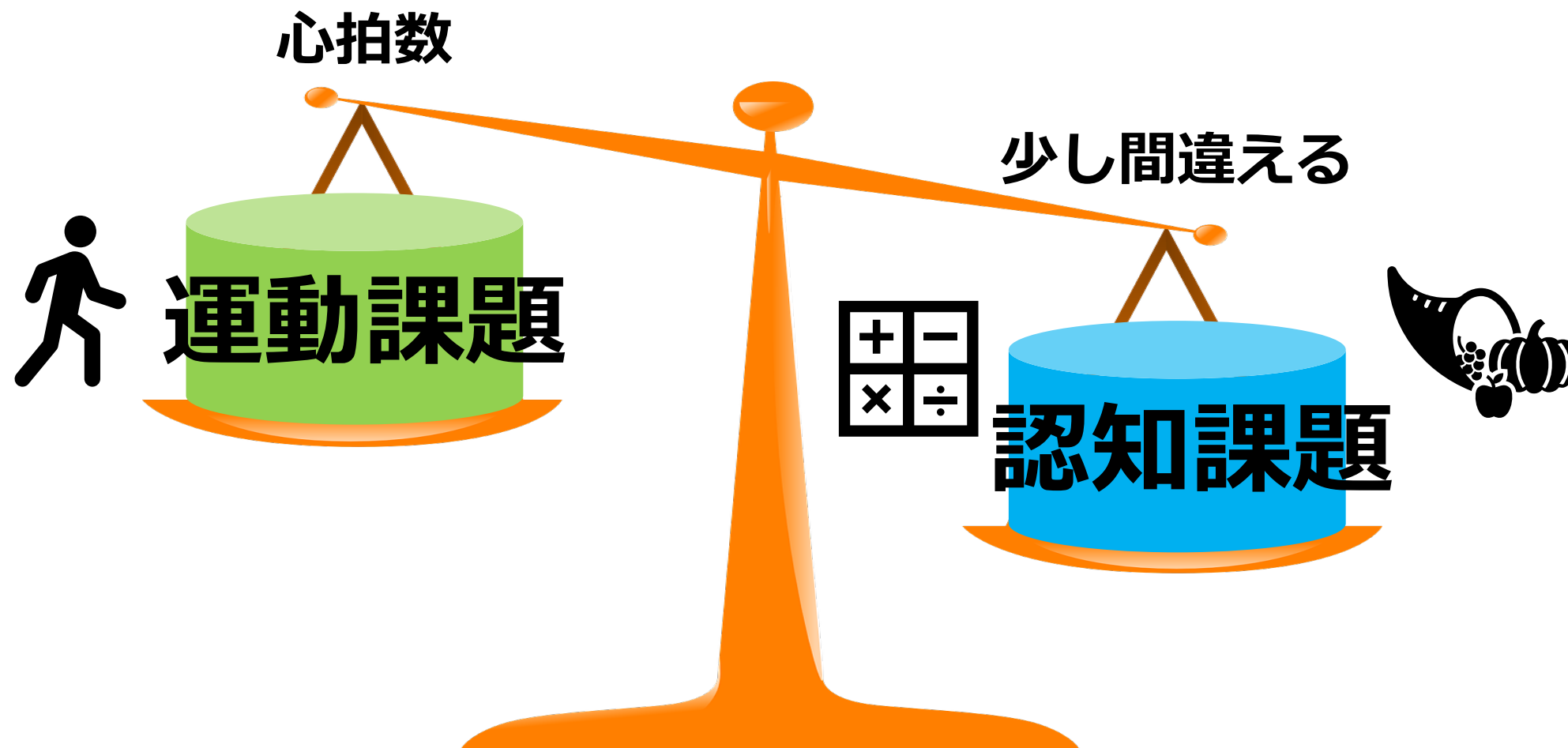
久米 裕

秋田大学大学院医学系研究科附属地域包括ケア・介護予防研修センター

期待される波及効果

- ✓ 医療・福祉専門職に対する持続可能な教育体制の構築
- ✓ 秋田県民の健康寿命延伸 & 健康増進
- ✓ 社会保障費の抑制

認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」



✓ 認知症予防事業の内容構成

実施期間【頻度】：4ヶ月【1回／2週】

対 象

1地区あたり
10～15名

介入前
評価

＜評価項目＞

- 社会的フレイル尺度
Yamada & Araiら(2018)
- 基本情報
年齢、性別、教育年数
- 身体機能
Body mass index(kg/m²)
通常歩行速度(m/s)
握力(kg)
5回椅子立ち上がりテスト(秒)
- 心理・認知機能
言語性記憶(点),注意機能(秒),
遂行機能(秒),情報処理速度(点)
高齢期うつ尺度GDS-15(点)
- リズム解析・睡眠解析
腕時計型の計測機器
7日間の連続装着

3か月間の介入
90分間／教室1回

10分：ストレッチ（5種目）

15分：筋力増強訓練（5種目）

休 憩 5分

10分：有酸素運動（低～中強度が目安）

休 憩 10分

30分：コグニサイズ
（運動課題＋認知課題）

10分：クールダウン（簡単な柔軟体操）

介入後
評価

評価結果の解説

◆ 秋田版コグニサイズ (久米, 2023)

実践①

秋田県民歌を用いた

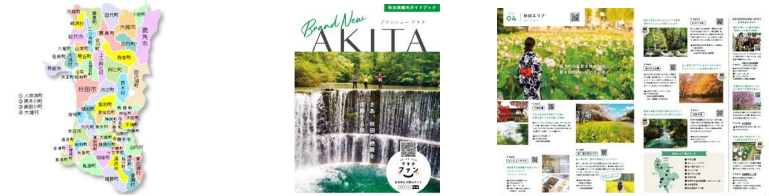
グー・チョキ・パー コグニサイズ

1. 秋田県民歌の歌詞を配布し、みんなで歌唱する。姿勢は椅子座位。
2. 秋田県民歌のBGMに合わせて足踏みしながら、みんなで歌唱する。姿勢は椅子座位。
3. 秋田県民歌のBGMに合わせて足踏みしながら、右手はパー&右上肢は前方へ伸展し、左手はグー&左上肢は屈曲する※1。下線※1の動作は足踏みをしながら、交互に行う。姿勢は立位姿勢が望ましいが、対象者の能力に合わせて椅子座位に変更も可。
4. 動作は手順(3)の通り、右手はグー&右上肢は前方へ伸展し、左手はパー&右上肢は屈曲する※2。下線※2の動作は足踏みしながら、交互に行う。歌唱することも忘れずに。姿勢は立位姿勢または椅子座位。
5. 動作は手順(3)(4)の通り、右手はチョキ&右上肢は前方へ伸展し、左手はグー&左上肢は屈曲する※3。下線※3の動作は足踏みしながら交互に行う。同じく、歌唱することも忘れずに。姿勢は立位姿勢または椅子座位。
6. 動作は(3)～(5)の通り、右手はパー&右上肢は前方へ伸展し、左手はチョキ&左上肢は屈曲する※4。下線※4の動作は足踏みしながら交互に行う。同じく、歌唱することも忘れずに。姿勢は立位姿勢または椅子座位。

実践②

秋田にまつわる呼称課題（市町村名、食べ物、観光名所） +ステップ台運動

1. コグニサイズの題材となる秋田に関する情報について、観光パンフレットを配布して内容を一緒に確認する。この時に、市町村名や食べ物、観光名所などが認知課題となるため、配布した情報をよく読むように教示する。
2. 4～6名の小グループで輪を作り、ステップ用BGM（100BPMまたは秋田県民歌のBGMでも良い）に合わせて足踏み練習を行う。足踏み練習が終わった後、次にBGMに合わせて足踏みをしながら、一人ずつ秋田県の「市町村名」を順番に呼称する。同コグニサイズは3分間程度を目安に続ける。
3. お題を秋田の「食べ物」に切り替えて手順(2)と同じ方法で進める。
4. お題を秋田の「観光名所」に切り替えて手順(2)(3)と同じ方法で進める。



図：秋田版コグニサイズの中で参加者に情報提供された素材（秋田県の観光パンフレット）

実践③ 実践①と②を踏まえて、秋田県にまつわる自らの体験（食・観光・他さまざまな体験）を共有する リアリティ・オリエンテーション（RO）を行う

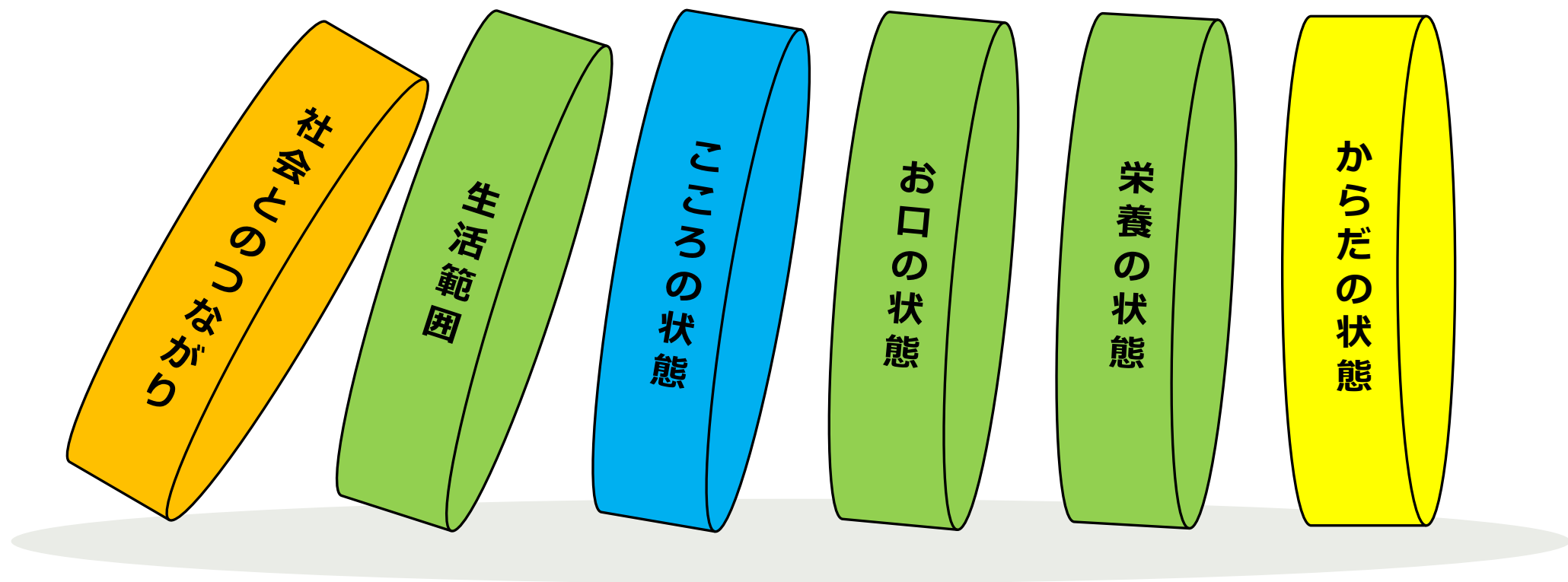
※ファシリテーターは、コグニサイズ指導者認定証をもつ作業療法士とした。

認知症予防事業の効果

地区	A市	B市	C市	C市	D市	C市	秋田県内 20コホート
対象N	1 2	1 6	5 8	4 9	1 8	6 1	対照群31名 介入群30名
平均年齢	7 6 . 9	6 9 . 9	7 6 . 2	7 5 . 6	7 4 . 0	7 5 . 4	7 5 . 7
運動期間 (年度)	6か月 (2017)	6か月 (2018)	6か月 (2019)	6か月 (2020)	6か月 (2021)	3か月 (2021)	3か月 (2022)
運動頻度	1 回／ 2 週	1 回／ 1 週	1 回/ 2 週	1 回/ 2 週	1回/ 2 週	1回/ 2 週	1回/ 2 週
介入後の 結果	歩行速度** 5回椅子たちあがり** 実行機能**	5回椅子たちあがり**	歩行速度** 単語記憶・再認***情 報処理速度**	5回椅子たちあがり** 単語記憶・再認**情 報処理速度*	通常歩行速度* 5回椅子たちあがり** TUG* 単語記憶・再認** 睡眠効率*	通常歩行速度** 握力* 5回椅子たちあがり** 単語記憶・再認** 情報処理速度**	通常歩行速度** 5回椅子たちあがり** 単語記憶・再認** 情報処理速度**

Wilcoxon signed-rank test, *p<0.05,**p<0.01.

☑フレイルドミノ ⇒ 社会性の重要性を再認識する

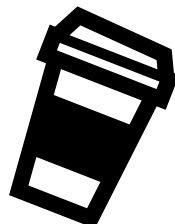


社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口



松戸市で開催されている 予防教室・ボランティア を活用して 社会とのつながりを大切に

認知症カフェ(オレンジ・カフェ) 松戸市内に18か所



予防や認知症の進行に合わせて

予防・居場所・役割支援

●町会や地区社会福祉協議会のサロン、体操等

各地域の町会や地区社会福祉協議会では、高齢者向けのサロンや体操等を開催しております。詳しくは、お住まいの地域の町会、地区社会福祉協議会または担当の高齢者いきいき安心センターまでお問い合わせ下さい。

●認知症予防教室、介護予防教室

各高齢者いきいき安心センター（裏表紙）

介護予防・認知症予防として、各高齢者いきいき安心センターでさまざまな教室を行っております。

●短期集中予防サービス

高齢者支援課

☎366-7346

市指定の事業所において、保健・医療の専門職の指導のもとで、生活機能向上のためのプログラムを短期間（原則3ヶ月程度）集中的に実践していただきます。終了後もご自身で習得した方法が継続できるよう助言します。

※要支援者・事業対象者の方が対象です。

●シニアクラブ（老人クラブ）

松戸市はつらつクラブ連合会事務局

☎343-0571（月～金曜日 午前10時～午後3時）

健康増進、社会奉仕、教養講座、研修旅行、レクリエーション活動を通じて地域社会との交流と老後の生活を楽しく健康で豊かにするため、おおむね60歳以上の地域の、た

●介護支援ボランティア

松戸市社会福祉協議会 ボランティア推進課

☎362-5963

高齢者支援課

☎366-7346

事前に介護支援ボランティア登録説明会に参加し、登録をした65歳以上の市民の方が、市内の特別養護老人ホームなどでボランティア活動を行います。その実績に応じて付与されるポイントを活用することで、年間最大5,000円の交付金等を受け取ることができます。

ボランティア活動の内容は、行事の手伝い、レクリエーションの補助、話し相手などです。

●元気応援くらぶ

高齢者支援課

☎366-7346

65歳以上の方が気軽に出かけ、人とのふれあいや元気づくりができる場として住民が主体的に運営する通いの場です。家から外に出て、人と話したり、身体を動かすことで、仲間づくりや生活に張り合いが生まれ、介護予防につながります。

●訪問型元気応援サービス

高齢者支援課

☎366-7346

意欲のある高齢者の方が社会貢献の一環として、ケアプランのもと生活支援を実施します。生活支援コースと困りごとコースがあります。※要支援者・事業対象者の方が対象です。

●認知症カフェ（オレンジ・カフェ）

認知症の人と家族、地域住民、医療や介護の専門職員など、誰もが参加でき、認知症や介護などについて話し合える場です。詳しくは、担当の高齢者いきいき安心センターまでお問い合わせ下さい。

生活リズムをしらべる方法とは



ADL・IADL

- ・食事
- ・整容
- ・入浴
- ・移動
- など

✓ 日常生活活動と手段的日常生活活動の自立度を把握する

生活時間調査

- ・平日と週末の生活時間の違い
- ・1日24時間をととした過ごし方
- など

✓ 時間配分に加えて、時間使用の質的側面を重視する

生活の営み

- ・これまでの日課
- ・余暇の過ごし方
- ・家庭内における役割
- ・地域社会への関わり状況
- など

✓ 生活の営みを把握する

文献)

- 1) 日本作業療法士協会 監修, 生田宗博 編集. 作業療法学全書. 改訂第3版. 3作業療法評価学. 協同医書出版社, 2009.
- 2) 鎌倉矩子, 山根寛, 二木淑子 編, 浅海奈津美, 守口恭子 著. 老年期の作業療法, 改訂第3版. 三輪書店, 2018.

演者における研究活動の特色(2015～現在)

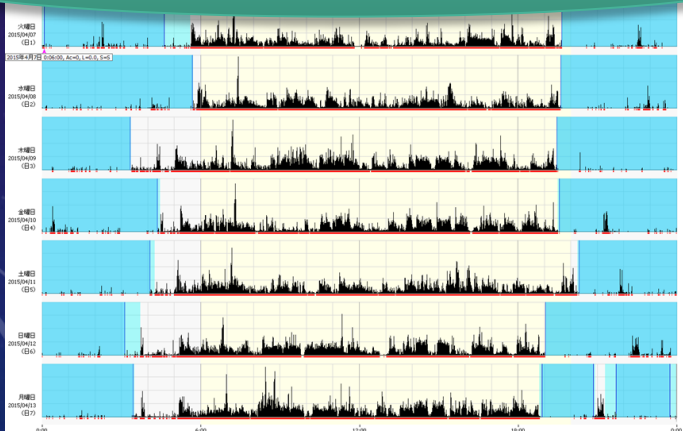
☑ 健常高齢者

文献) Kume Y, Makabe S, Singha-Dong N, Vajamun P, Apikomkon H, Griffiths J. (2017). Seasonal effects on the sleep-wake cycle, the rest-activity rhythm and quality of life for Japanese and Thai older people. *Chronobiol Int.* 34:1377-1387. (IF2019-20, 2.620)

☑ サルコペニア高齢者

文献) Kume Y, Kodama, A. and Maekawa, H. (2020). Preliminary report; Comparison of the circadian rest-activity rhythm of elderly Japanese community-dwellers according to sarcopenia status. *Chronobiol Int.* 37, 1099-1105. (IF2019-20, 2.620)

健常高齢者の身体活動量ログ



✓ 使用している ウェアラブルデバイス



Motionwatch-8
(CamNtech Inc)

概日リズム解析法による 定量データ

高齢期の健康問題を予測できる

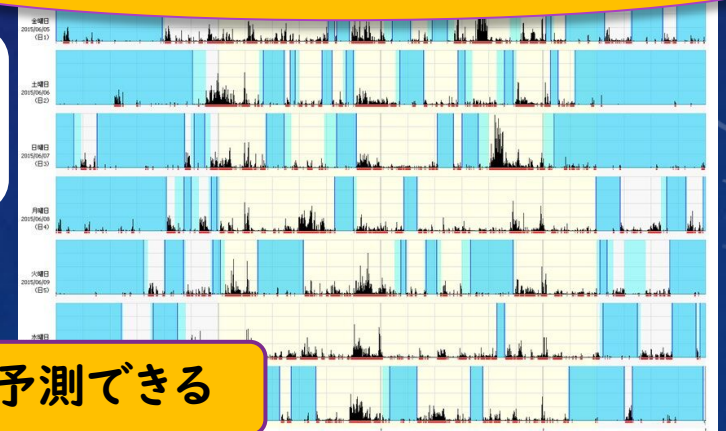
☑ フレイル高齢者

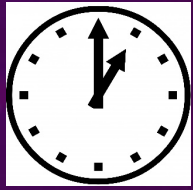
文献) Maekawa, H. and Kume Y. (2019). Imbalance of nonparametric rest-activity rhythm and the evening-type of chronotype according to frailty indicators in elderly community dwellers. *Chronobiol Int.* 36, 1208-1216. (IF2019-20, 2.620)

☑ 認知症高齢者

文献) Kume Y, Kodama A et al. (2016). Sleep/awake status throughout the night and circadian motor activity patterns in older nursing-home residents with or without dementia, and older community-dwelling people without dementia. *International Psychogeriatrics.* 28:2001-2008. (IF2019-20, 2.510)

認知症の身体活動量ログ

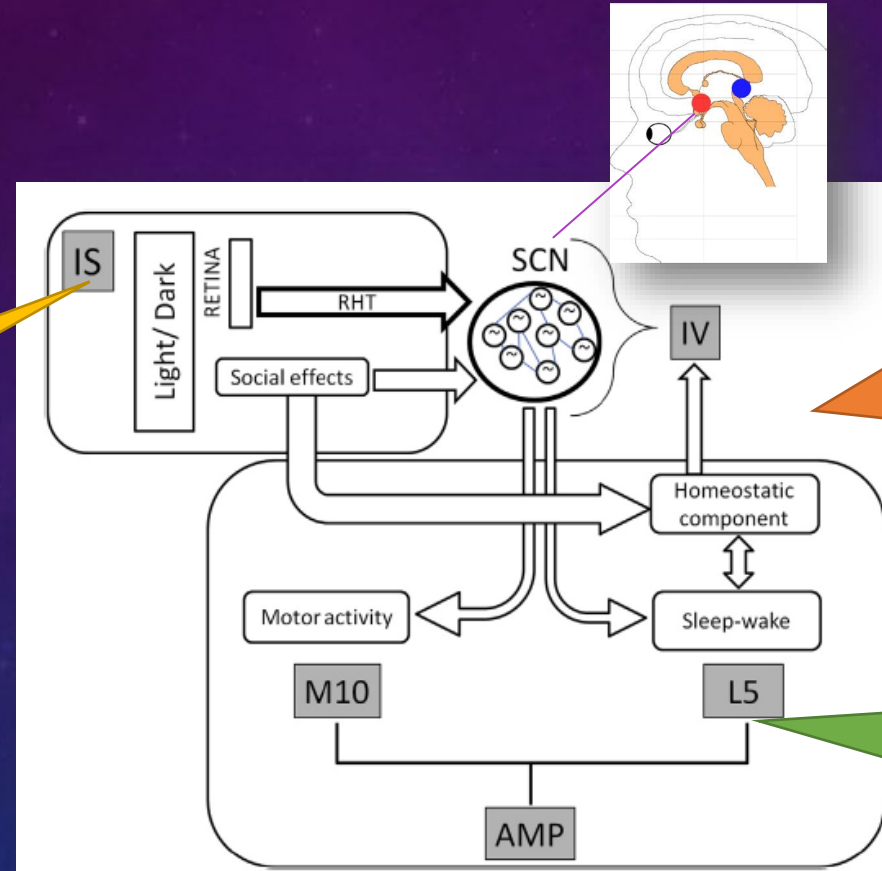




より良い生活リズムを整えるために



光



身体的活動
(運動やADL)
社会的活動
(他者との交流)



生活環境

文献)

- 1) Grandin LD, Alloy LB, Abramson LY. The social zeitgeber theory, circadian rhythms, and mood disorders: review and evaluation. Clinical psychology review. 2006;26(6):679-94.
- 2) Goncalves BS, Adamowicz T, Louzada FM, Moreno CR, Araujo JF. (2015). A fresh look at the use of nonparametric analysis in actimetry. Sleep medicine reviews. 20:84-91.

予防可能な 認知症危険因子 について

潜在的に予防可能

合計 **35%**

若年期

教育歴: 8%

中年期

難聴: 9%

高血圧: 2%

肥満: 1%

晩年期

喫煙: 5%

うつ: 4%

運動不足: 3%

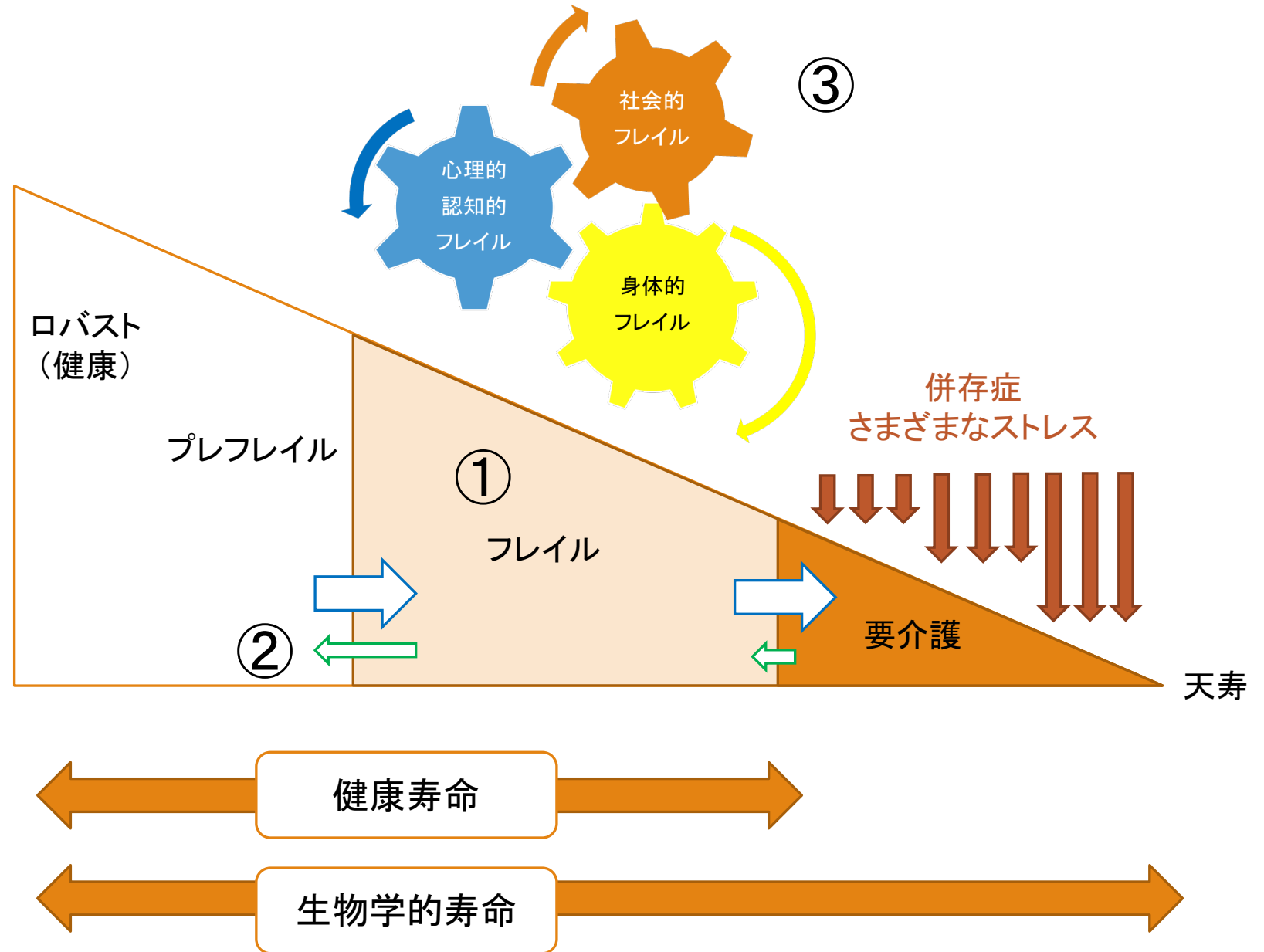
社会的孤立: 2%

糖尿病: 1%

参考文献) Livingston G et al. (2017).
Dementia prevention, intervention,
and care. *Lancet*. 390:2673-2734.

フレイル概念の理解

- ①中間の時期
- ②可逆性
- ③多面的



休息・活動パターンと日常生活の過ごし方

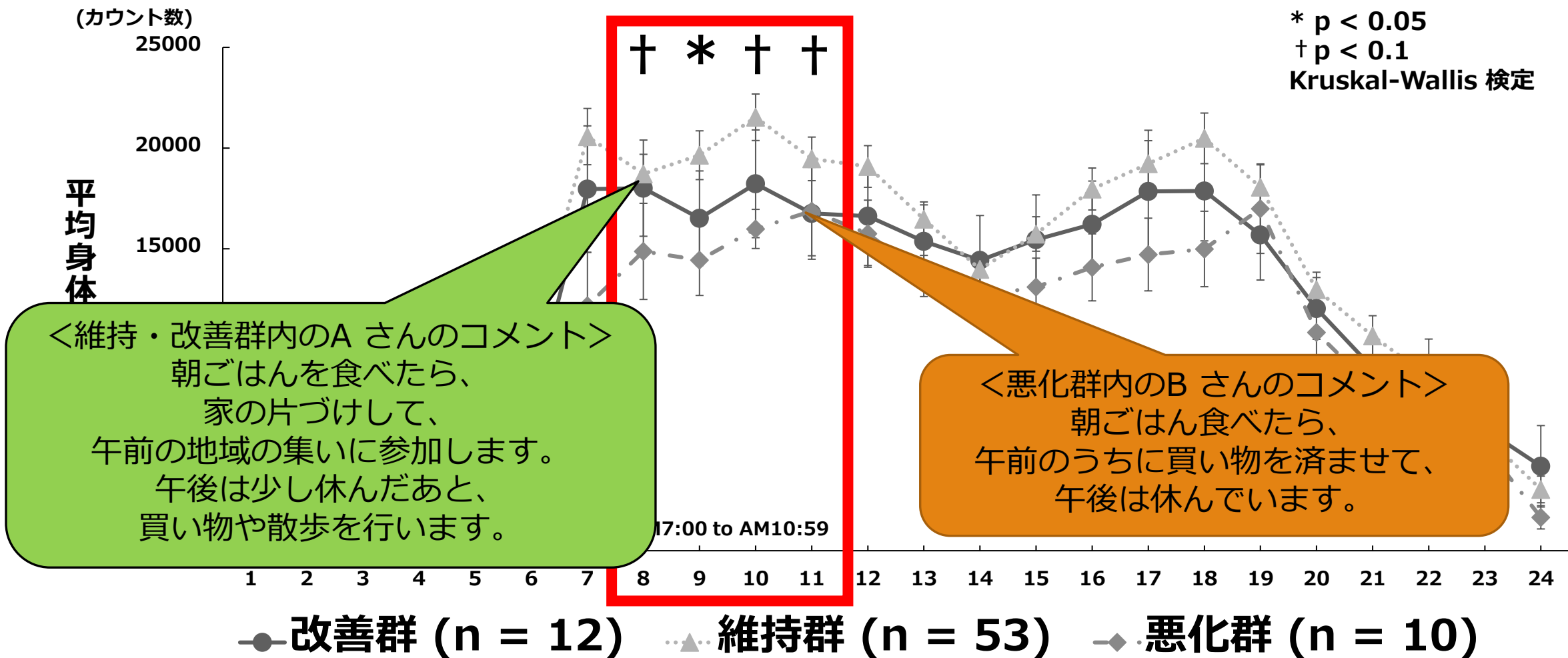
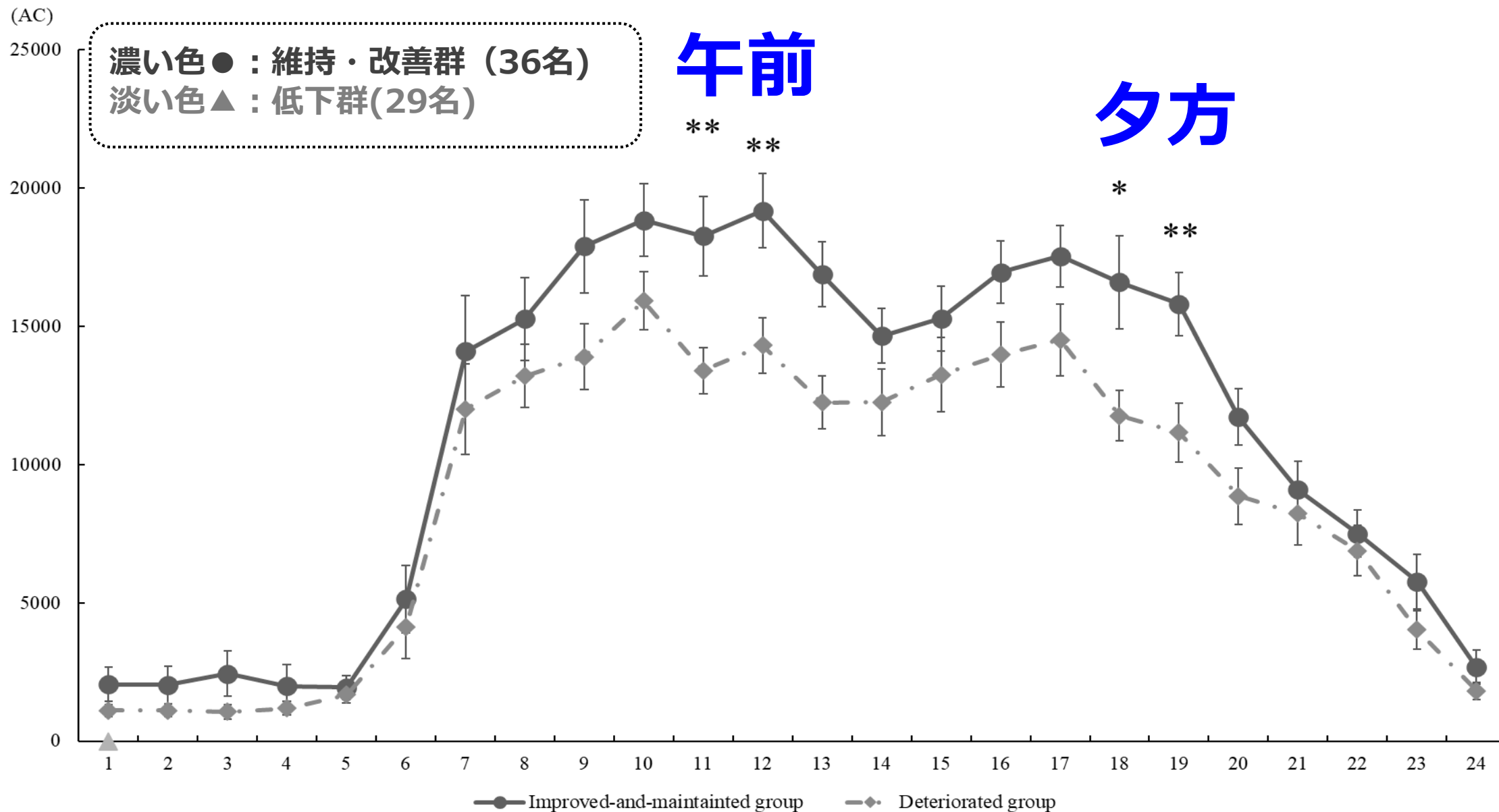


図 1日24時間の身体活動量データ(activity-plots)の群間比較

図中のエラーバーは標準誤差(SEM)を示す。水平軸の数字は1時間ごとのタイムラインを意味する。

たとえば、「1」は0:00AM~0:59AMまでの時間帯、「24」は23:00PM~23:59PMまでの時間帯を表す。

社会フレイルの改善と1日24時間の身体活動パターン



【予備的知見】社会的フレイルの維持・改善に関連する要素



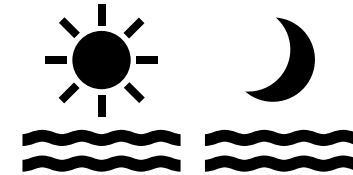
◆規則的な生活リズム



◆歩行能力



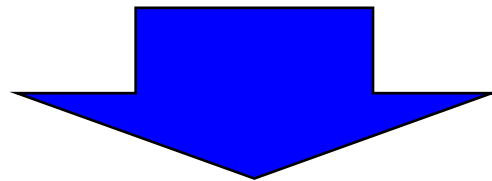
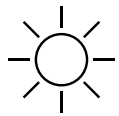
◆午前や夕方の活動





『**適度な運動**は睡眠を促進する』

日中に**適度な運動**を行うことは、
昼間の覚醒の度合いを維持・向上し、
睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけることに役立ち、
主に中途覚醒の減少をもたらし、睡眠を安定させ、
結果的に**熟睡感の向上**につながる と考えられます。



生活リズムの改善

より安定した効果をもとめるためには

☑ 25時間以上/1年間の運動が必要

たとえば. . .

- ✓ 1回60分間の運動を週1回の場合 → 6ヶ月間で25時間となる
- ✓ 1回60分間の運動を週2回の場合 → 3ヶ月間で25時間となる

ただし、上述は直接的に運動指導する場合の目安。
自宅での自主運動をうまく取り入れることも継続していくために大切。

運動負荷量を調整すること

<計算式>

運動時目標心拍数 = (最大心拍数 - 安静時心拍数) × 運動強度 + 安静時心拍数

項目	数 値	備 考
年齢(歳)	70	
最大心拍数(回／分)	158	最大心拍数 = 207 - (年齢 × 0.7)
安静時心拍数(回／分)	75	
運動強度(パーセント)	50	* 初級レベル: 運動強度40～60% * 中級レベル: 運動強度60～80%

運動時目標心拍数(回／分)	116.5
---------------	-------

運動負荷の指標メッツ（METS）を知っていますか？？

さまざまな身体活動時のエネルギー消費量が、
安静時エネルギー消費量の何倍にあたるかを
指数化したものをメッツという。

Metabolite（代謝産物）から名づけられたもので、
安静状態を維持するために必要な酸素量（酸素必要量）
を性別や体重に関わらず3.5ml/kg/分を1単位とした。

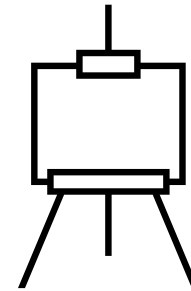
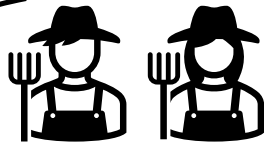
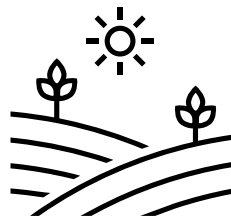
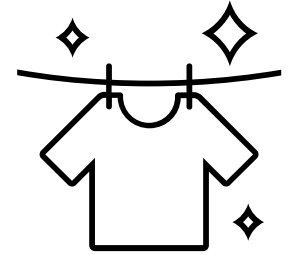
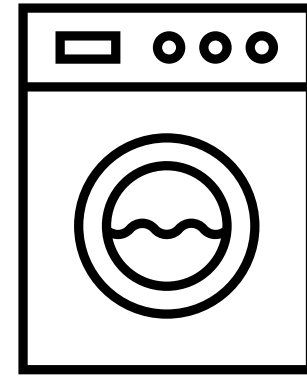
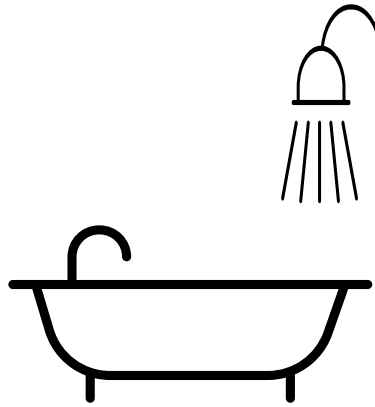
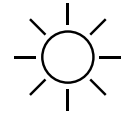
3メッツ以上の運動(身体活動量の目標の計算を含むもの)

1エクササイズに
相当する時間

3.0 Mets	自転車エルゴ50ワット、ウェイトトレ(軽・中)、ボーリング、フリスビー、バレーボール	20分
3.5 Mets	体操(屋内)、ゴルフ(カートを用いて)	18分
3.8 Mets	やや速歩94m/分	16分
4.0 Mets	速歩100m/分、水中運動、水中での柔軟体操、卓球、太極拳、アクアビクス、水中体操	15分
4.5 Mets	バトミントン、ゴルフ(クラブを自分で運ぶ)	13分
5.0 Mets	ソフトボール、野球、子供の遊び(石蹴り、ドッジボール、遊具)、かなり速歩(平地107m/分)	12分
5.5 Mets	自転車エルゴメーター100ワット、軽い活動	11分
6.0 Mets	ウェイトトレ(パワーリフティング)、ジャズダンス、ジョギングと歩行の組み合わせ(ジョギングは10分以下)	10分
6.5 Mets	エアロビクス	9分
7.0 Mets	ジョギング、サッカー、テニス、水泳:背泳ぎ、スケート、スキー	9分
7.5 Mets	山を登る:1~2kgの荷物を背負って	8分
8.0 Mets	サイクリング(約20km/時)、ランニング:134m/分、軽度~中強度	8分
10.0 Mets	ランニング:161m/分、水泳:平泳ぎ	6分
11.0 Mets	水泳:バタフライ、水泳:クロール、活発な活動	5分
15.0 Mets	ランニング:階段を上がる	4分



日常生活活動の運動負荷を知る



3メッツ未満の身体活動(身体活動量の目標の計算を含めないもの)

- 1.0 Mets 静かに座って、横になって、テレビ・音楽鑑賞、リクライニング、車に乗る
- 1.2 Mets 静かに立つ
- 1.3 Mets 本や新聞等を読む(座位)
- 1.5 Mets 座位で会話、電話、読書、食事、運転、編み物・手芸、動物の世話(座位、軽度)、入浴(座位)
- 1.8 Mets 立位での会話、電話、読書、手芸
- 2.0 Mets 料理や食材の準備(立位、座位)洗濯物を洗う、しまう、荷造り(立位)、ギター、着替え、会話しながら食事をする、または食事のみ(立位)、身の回り(歯磨き、手洗い、ひげそりなど)、シャワーを浴びる、タオルで拭く(立位)、ゆっくりした歩行(平地、散歩または家中、非常に遅い=54m/分未満)
- 2.3 Mets 皿洗い(立位)、アイロンがけ、服・洗濯物の片付け、立ち仕事(コピー、店員、工場など)
- 2.5 Mets ストレッチング、ヨガ、掃除:軽い(ごみ掃除、整頓、リネンの交換、ごみ捨て)、盛り付け、テーブルセッティング、料理や食材の準備・片付け(歩行)、植物への水やり、子供と遊ぶ(座位、軽い)、子供・動物の世話、ピアノ、農作業:収穫機の運転、干草の刈りとり、灌漑の仕事、軽い活動、キャッチボール、オートバイ、子供を乗せたベビーカーを押すまたは子供と歩く、ゆっくりした歩行(平地、遅い=54m/分)
- 2.8 Mets 子供と遊ぶ(立位、軽度)、動物の世話(軽度)

3メッツ以上の生活活動(身体活動量の目標の計算を含むもの)

1エクササイズに
相当する時間

3.0 Mets	平地歩行(散歩、買い物)67m/分、屋内の掃除、大工、ギター(立位)、階段を下りる、子供の世話(立位)	20分
3.3 Mets	歩行(通勤)81m/分、カーペット掃き、フロア掃き	18分
3.5 Mets	モップ、掃除機、箱詰め作業、軽い荷物運び、電気関係の仕事	17分
3.8 Mets	やや速歩94m/分、床磨き、風呂掃除	16分
4.0 Mets	速歩100m/分、自転車、レジャー、動物の世話、高齢者の介護、屋根の雪下ろし、子供と遊ぶ(歩く)	15分
4.5 Mets	苗木の植栽、庭の草むしり、耕作、農作業(家畜にえさを与える)	13分
5.0 Mets	子供と遊ぶ、動物の世話(走る)	12分
5.5 Mets	芝刈り(電動芝刈り機を使って、歩きながら)	11分
6.0 Mets	家具、家財道具の移動・運搬、 スコップで雪かきする	10分
8.0 Mets	運搬(重い負荷)、農作業(干草をまとめる)、階段を上がる	8分
9.0 Mets	荷物を上の階へ運ぶ	7分



定期的に自らの健康状態を知る

“実践した運動は自分にも効果あるのか”

- ◆ 一般的な標準値との比較 = 自分の現状を知る
- ◆ 最初と最後の結果を比べて、運動効果を確認する

→ 運動習慣への意欲を高める

松戸市の認知機能チェックサイトを活用してみましょう

認知症簡易チェックサイト

松戸市ホームページより携帯電話（パソコンでも可能）を使っていつでも、どこでも簡単に認知症チェックができます。

判定結果は3段階で示され、相談窓口も表示されます。このシステムは医学的診断をするものではありませんが、早めに気づくためのツールとしてご活用ください。



QRコード

▼同じことをいつも聞く（または言う）と言われますか？

- ☐ ほとんどない
- ☐ 時々ある
- ☐ 頻繁にある

▼知っている人の名前が思い出せない

- ☐ ほとんどない
- ☐ 時々ある
- ☐ 頻繁にある

▼探しものが多い

- ☐ ほとんどない
- ☐ 時々ある

松戸市

「わたしも認知症？」

（大友式 認知症予測テスト）



チェック開始



松戸市で開催されている 予防教室を活用してみましょう

認知症予防教室 介護予防教室 広報をチェック！！

予防や認知症の進行に合わせて

予防・居場所・役割支援

●町会や地区社会福祉協議会のサロン、体操等

各地域の町会や地区社会福祉協議会では、高齢者向けのサロンや体操等を開催しております。詳しくは、お住まいの地域の町会、地区社会福祉協議会または担当の高齢者いきいき安心センターまでお問い合わせ下さい。

●認知症予防教室、介護予防教室

各高齢者いきいき安心センター（裏表紙）

介護予防・認知症予防として、各高齢者いきいき安心センターでさまざまな教室を行っております。

●短期集中予防サービス

高齢者支援課

☎366-7346

市指定の事業所において、保健・医療の専門職の指導のもとで、生活機能向上のためのプログラムを短期間（原則3ヶ月程度）集中的に実践していただきます。終了後もご自身で習得した方法が継続できるよう助言します。

※要支援者・事業対象者の方が対象です。

●シニアクラブ（老人クラブ）

松戸市はつらつクラブ連合会事務局

☎343-0571（月～金曜日 午前10時～午後3時）

健康増進、社会奉仕、教養講座、研修旅行、レクリエーション活動を通じて地域社会との交流と老後の生活を楽しく健康で豊かにするため、おおむね60歳以上の地域の人たちによって自主的に組織された団体です。

入会手続きについては、直接地域のシニアクラブまたは事務局にご相談下さい。

●介護支援ボランティア

松戸市社会福祉協議会 ボランティア推進課

☎362-5963

高齢者支援課

☎366-7346

事前に介護支援ボランティア登録説明会に参加し、登録をした65歳以上の市民の方が、市内の特別養護老人ホームなどでボランティア活動を行います。その実績に応じて付与されるポイントを活用することで、年間最大5,000円の交付金等を受け取ることができます。

ボランティア活動の内容は、行事の手伝い、レクリエーションの補助、話し相手などです。

●元気応援くらぶ

高齢者支援課

☎366-7346

65歳以上の方が気軽に出かけ、人とのふれあいや元気づくりができる場として住民が主体的に運営する通いの場です。家から外に出て、人と話したり、身体を動かすことで、仲間づくりや生活に張り合いが生まれ、介護予防につながります。

●訪問型元気応援サービス

高齢者支援課

☎366-7346

意欲のある高齢者の方が社会貢献の一環として、ケアプランのもと生活支援を実施します。生活支援コースと困りごとコースがあります。※要支援者・事業対象者の方が対象です。

●認知症カフェ（オレンジ・カフェ）

認知症の人と家族、地域住民、医療や介護の専門職員など、誰もが参加でき、認知症や介護などについて話し合える場です。詳しくは、担当の高齢者いきいき安心センターまでお問い合わせ下さい。

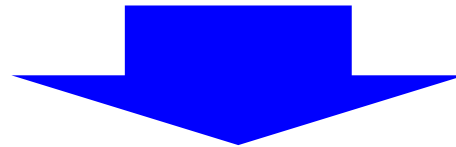


運動習慣を維持するための 自主トレーニング方法を習得する

「台所に立ちながら、つま先立ち & かかと立ち」

「普段のウォーキングに認知課題(しりとり、3の倍数で〇〇)をプラス」

「負荷がかかる生活活動(買い物、園芸活動など)前後にバイタルチェック」



**自らの情報更新も必要！
どこから新しい情報が得られるのか？？**

一般公開の情報を積極的に活用しましょう

➤松戸市 認知症 まつどDEいきいき高齢者

URL <https://www.city.matsudo.chiba.jp/matsudodeikiiki/mokuteki/ninchisho/index.html#cmsF98BE>



➤秋田魁新報社Web 運動ワンポイント 椅子を用いた筋トレ編
(モデル：久米担当)

URL <https://www.sakigake.jp/news/list/kid/2026/>



➤コグニサイズ 認知症予防へ向けた運動
国立長寿医療研究センターホームページ パンフレット

URL <https://www.ncgg.go.jp/ncgg-overview/pamphlet/>



各QRコード

認知症ケアパスの概要図

予防から認知症の進行に合わせて対応しましょう

軽度認知障害 (MCI) ～初期	
症状	●もの忘れが多くなる ●料理や片付け、計算などミスが目立つ ●同じ物を買ってくる ●重要な約束や予定を忘れる
生活上のポイント	●地域の行事やボランティアなど社会参加は積極的に続けていきましょう ●家庭内での役割を見つけましょう ●家族のみんなで認知症を正しく理解し、今後の介護や生活について話し合っておきましょう ●いつもと様子が違うと思うことや介護で困ったことがあれば、早めにかかりつけ医や高齢者いきいき安心センターに相談しましょう ●受診を継続して、薬をきちんと内服しましょう ●楽しい時間を過ごすことが大切です。ご家族や友人と、趣味やレクリエーションなど楽しい時間をもちましょう
予防・社会参加	地域での活動 ★町会や地区社会福祉協議会のサロン、体操など ★シニアクラブ(老人クラブ) ★元氣応援くらぶ 運動などの介護予防 ★短期集中予防サービス ★高齢者いきいき安心センター主催の介護予防教室 ボランティア ★介護支援ボランティア 認知症カフェ(オレンジ・カフェ) ★認知症の人と家族、医療や介護の専門職員など、誰もが参加できる場です ★プラチナカフェ等
見守り・安否確認	地域での見守り ★民生委員 ★高齢者支援連絡会 ★いきいきメール ★介護マーク 松戸市あんしん一声運動 認知症のことを正しく理解し、認知症の人や家族を地域で見守っています ★認知症サポーター ★オレンジ声かけ隊 ★オレンジ協力員 見守り・安否確認サービス ★緊急通報装置 ★地域見守りあんしん電話 ひとり暮らし等の高齢者にパソコンから自動的に電話をかけ、健康状態をボタンで回答してもらう安否確認の無料サービスです
生活支援・介護	総合事業のサービス 事業対象者の特定を受け、利用できるサービスです ★訪問型元氣応援サービスなど 介護(介護予防)サービス 介護保険の要介護(要支援)認定を受け、利用できるサービスです ★訪問介護(ホームヘルプサービス) ★通所介護(デイサービス) など その他のサービス ★軽度生活援助事業 ★シルバー人材センター ★住民参加型在宅福祉サービス ★民間配食・宅配サービス
医療	かかりつけ医・認知症サポート医 専門医療機関・認知症疾患医療センター 認知症初期集中支援チーム(オレンジサポートチーム)
住まい	自宅で暮らす 住宅改修など、自宅で利用できる介護保険のサービスがあります 自宅以外に住み替える・入所する サービス付高齢者向け住宅・有料老人ホームなどへの住み替え
家族・介護者支援	専門職に相談する ★高齢者いきいき安心センター ★ケアマネジャー ★認知症コーディネーター ★認知症地域支援推進員 つどいの場 ★介護者の集い ★認知症の人と家族の会 ★家族介護講座 認知症カフェ ★認知症カフェ
権利擁護	日常生活自立支援事業 福祉サービスの利用や、日常生活における金銭管理について専門員が相談に応じます

中 期	
症状	●食事したことを忘れる ●重要な約束や予定を忘れる ●身なりを気にしなくなったり、季節に合わない服装をする ●外出すると道に迷ってしまう ●銀行などで機械操作が難しくなる
支援のポイント	●本人の思っていること、話すことを否定せず、まずはゆっくりと聞いて共感し、対応を考えましょう ●ケアマネジャーや認知症コーディネーター等に相談しましょう ●一人で抱え込まずに、家族同士の交流会や認知症カフェなどに参加し、介護経験者からのアドバイスをもらうこともよいでしょう
予防・社会参加	初期で始めた活動や教室への参加などを続けていきましょう
見守り・安否確認	地域での見守り 松戸市あんしん一声運動 見守り・安否確認サービス 認知症高齢者の安全対策 ★防災無線を活用した高齢者の探索 ★徘徊探索サービス利用料助成 ★高齢者の見守りシール
生活支援・介護	介護保険サービス ★訪問介護(ホームヘルプサービス) ★短期入所生活介護(ショートステイ) ★通所介護(デイサービス) ★訪問入浴介護 など その他のサービス ★小規模多機能型居宅介護 ★通所介護(デイサービス) ★訪問入浴介護 など 居宅療養管理指導 医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士・歯科衛生士が訪問し、療養上の管理や指導を受けられます かかりつけ薬局・薬剤師をもちましょう
医療	訪問看護 ★看護小規模多機能型居宅介護 ★定期巡回・随時対応型訪問介護看護 など
住まい	自宅で暮らす ケアマネジャーに相談し、自宅で受けられる介護保険のサービス等を利用しましょう 自宅以外に住み替える・入所する ★認知症対応型共同生活介護(グループホーム) 比較的安定した認知症の高齢者が少人数で共同生活を送りながら、食事・入浴などの介護や機能訓練等を受けます
家族・介護者支援	専門職に相談する ★高齢者いきいき安心センター ★ケアマネジャー ★認知症コーディネーター ★認知症地域支援推進員 認知症の人と家族の会 千葉県支部 ☎043-204-8228 (月・火・木曜日 13時～16時) 認知症の人と家族を支えるために活動をしている全国組織です。介護家族だけでなくご家族でも入会することができます。 ちば認知症相談コールセンター ☎043-238-7731 県内のプッシュ回線の固定電話からは、局番なしの#7100 (月・火・木・土 10時～16時) ★介護者の集い ★認知症カフェ ★家族介護講座
権利擁護	成年後見制度 認知症等の理由で判断能力が不十分な人の財産や権利を保護し、支援していく制度です 高齢者虐待の通報・相談 高齢者の人権が侵害される高齢者虐待について、高齢者いきいき安心センター、市役所地域包括ケア推進課にて通報や相談をお受けしています



認知症予防に関連する地域活動を推進するためには 地域住民の意欲や知的探求心を育むことが重要

意欲や知的探求心を育むために

自らの生活習慣を
様々な側面で振り返る



コミュニティ間の交流の場を
企画すること

『18回すべてに参加した』
『力がついてきたのが分かる
し、自宅でも実践している』

☑ **達成感の獲得&主体性の発展**

『足取りだけでなく気持ちも軽くなり、
毎回仲間と会うことが楽しみであった』

☑ **社会参加の推進&仲間との絆づくり**

『サークル活動を立ち上げて、
現在も続けているので見に来てほしい』

☑ **定期的なフォローアップの必要性**

『他サークルの実践方法について知りたい』

☑ **学習意欲の向上&
コミュニティ間の連携強化**

自主サークルを
定期的にフォローする



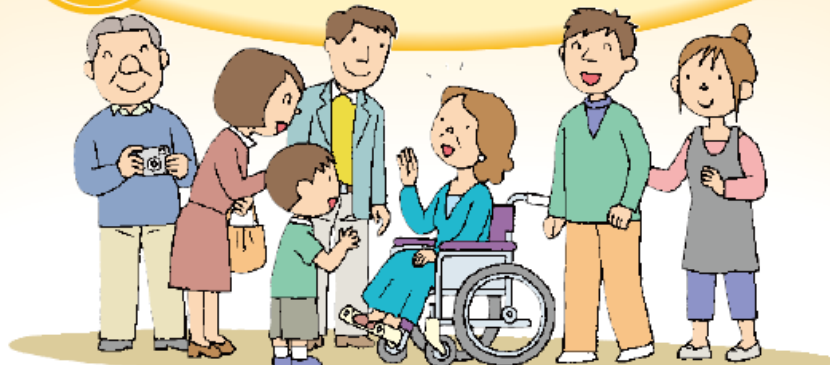
その他のコミュニティ活動
に関する情報提供

認知症を予防できる街♥まっど
認知症になっても安心して暮らせる街♥まっど

認知症ガイドブック 概要版

認知症とは？

認知症とは、脳に起きた何らかの障がいにより、これまで培ってきた記憶や思考などの能力が徐々に低下し、日常生活に支障をきたす状態です。



認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です

認知症は誰でもかかる可能性のある病気です。
認知症の人は2025年には全国で700万人を超え、65歳以上の高齢者のうち、5人に1人が認知症になると推計されています。
松戸市でも、高齢化により認知症の人は今後さらに増加すると見込まれています。
認知症に対する理解を深め、認知症の人と家族が安心して暮らせる地域をつくるのが大切です。

認知症と老化によるもの忘れとの違い

認知症

- もの忘れの自覚がない
- ご飯を食べたことなど、体験したこと自体を忘れる
- 判断力が低下する
- 場所や時間、人との関係が分からなくなる



老化によるもの忘れ

- もの忘れの自覚はある
- 食事のメニューなど、体験の一部を忘れる
- 判断力の低下は見られない
- 場所や時間、人との関係などは分かる



認知症を予防するために

認知症を
予防するために
大切なこと

認知症の原因である脳血管障害などを防ぐには、生活習慣病を予防・改善することが効果的であることが分かってきています。
また、健康的な生活習慣を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

バランスのとれた食事

塩分や脂質のとりすぎに注意し、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を意識してとりましょう。
また、栄養不足にも注意しましょう。栄養不足は老化を促進してしまいます。



適度な運動習慣を

体を動かすことで、脳細胞の活性化につながると言われています。取り組みやすいのは、ウォーキングです。有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。



脳を活発に使うことを意識する

本や新聞を読む、日記をつけるなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。
地域活動へ参加して人との交流を続けることや、趣味に打ち込むことも大切です。



しっかり休養を

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的です。しかし、長時間の昼寝は逆効果なので注意が必要です。



たばこは吸わない

たばこは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなることが分かっています。また、喫煙を続けると肺がんや呼吸器疾患、歯周病などが悪化するリスクが増してしまいます。



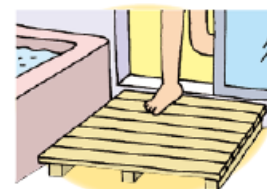
歯と口のケアも忘れずに

健康な歯を保つことは全身の健康や認知症予防にもつながります。
また、歯や口の機能の低下は高齢期に体が弱っていく前兆であることが分かっています。しっかりと噛み、歯みがきや、入れ歯の手入れを丁寧に行いましょう。



寝たきりにならないための転倒防止

高齢者は転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を招いてしまうことがあります。
転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒予防を心がけましょう。また乳製品などカルシウム豊富な食品をとり骨折しづらい体づくりを心がけることも大切です。

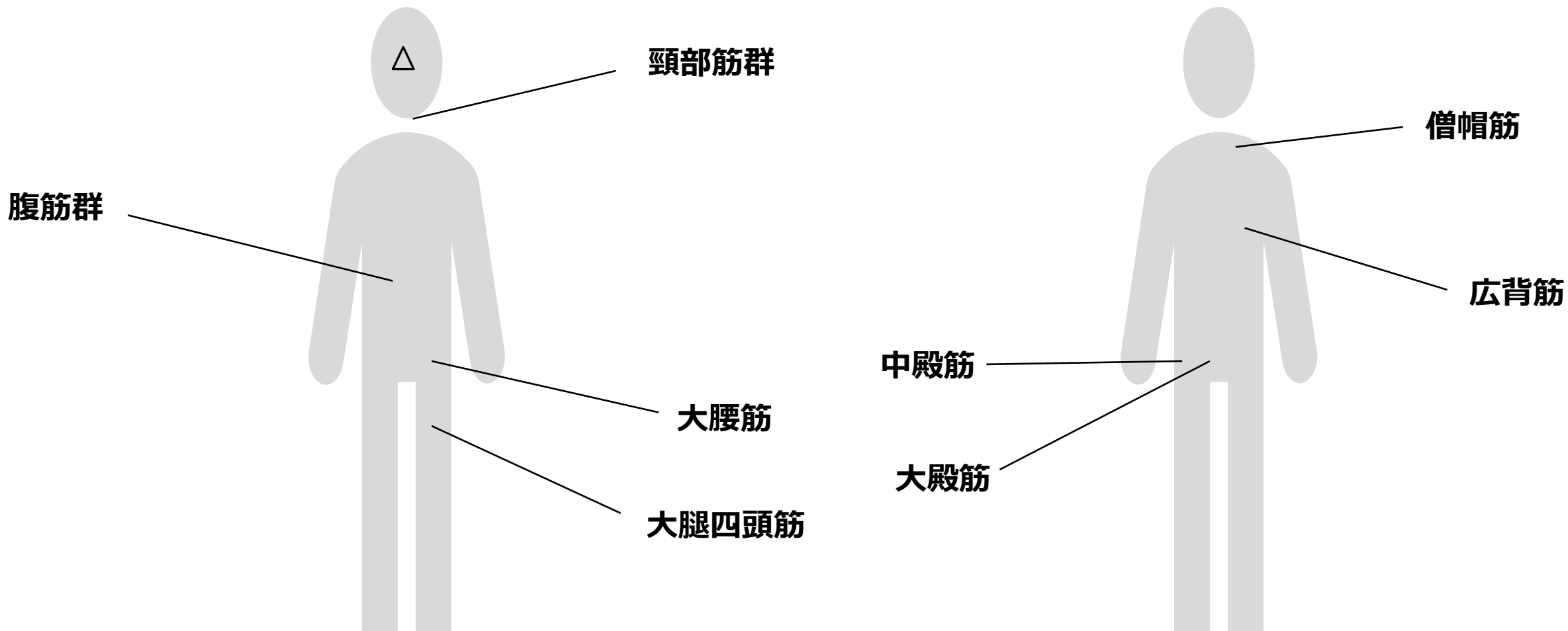


適度な運動習慣にむけて 運動強度における心拍数早見表

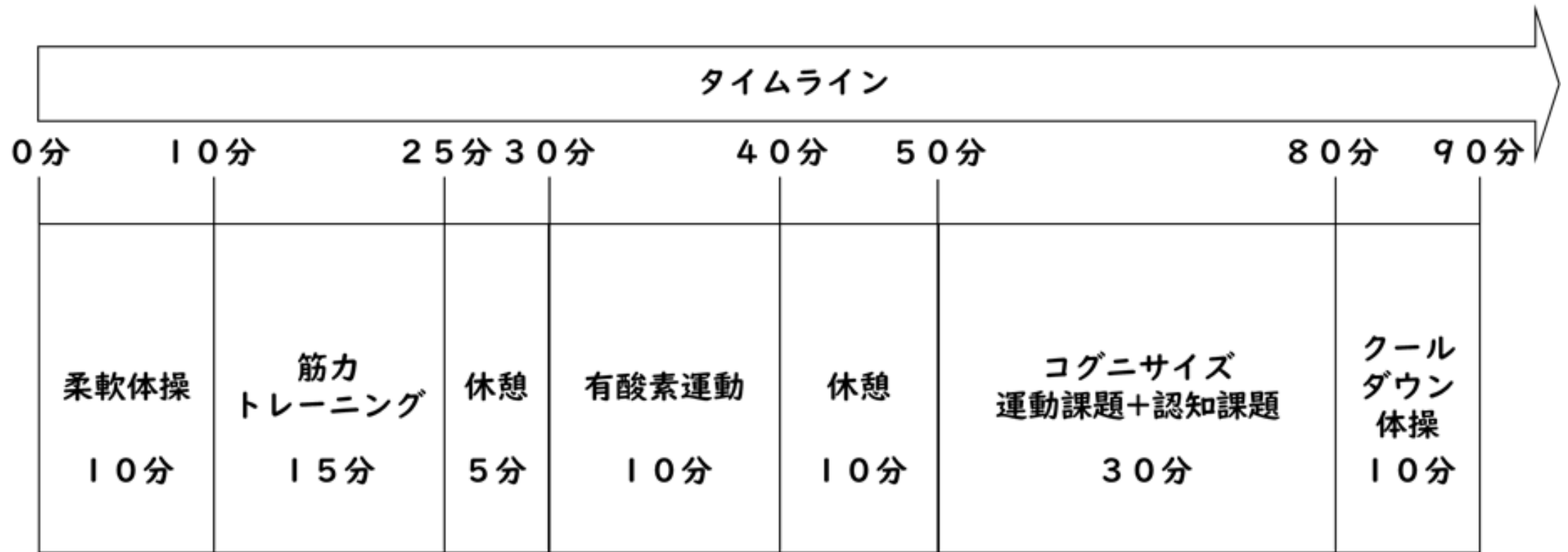


運動強度40% 【軽い有酸素運動に相当】		年齢(才)					
		65歳	70歳	75歳	80歳	85歳	90歳
安静時心拍数 (拍/分)	60 (拍/分)	101	99	98	96	95	94
	70 (拍/分)	107	105	104	102	101	100
	80 (拍/分)	113	111	110	108	107	106

加齢による影響を受けやすい筋



文献) Vitasalo JT, Era P, Vitasalo JT, Heikkinen E (1984) Muscular strength profiles and anthropometry in random samples of men aged 31-35, 51-55 and 71-75 years. Ergonomics 1984; 28 (11): 1563-1574



運動教室90分間の時間構成の例（秋田の実施例）

当日に一部実践します



自宅で実施できる運動

- ① 椅子に座りながら柔軟体操
- ② 椅子をもちいた筋力トレーニング
- ③ 個人に合った姿勢で有酸素運動
- ④ 二重課題運動

①椅子に座りながら柔軟体操

下肢裏側の柔軟体操

【運動方法と注意する点】

1. 椅子に浅く座り、両足を肩幅くらいに広げ、両つま先を少し後方へ接地します。この座位姿勢は、体幹を前屈した際に、大腿を主とした両下肢に荷重がかかる姿勢となるため、椅子を用いた運動実践における基本姿勢となります。
2. 右下肢を前方へ伸ばし、踵を接地します。伸展した右下肢のつま先に向かって、右上肢を前方へ伸ばし、体幹を前屈します。大腿二頭筋、下腿三頭筋が適度に伸張されている位置で、右上肢の伸展・体幹の前屈の姿勢を保ちます。
3. この姿勢を保持したまま、10秒間伸ばします。また、反対側も同様に行います。2セットずつ行いましょう。



↔ 伸ばされる部位

大腿前面の柔軟体操

【運動方法と注意する点】

1. 横向きに座ります。バランスが崩れないように、背もたれ側にある上肢で背もたれを支えます。反対側の上肢は腰部側面にあて上半身をより安定させます。
2. 片方の下肢は膝を約90°屈曲し、つま先を床に接地した姿勢を取ります。この時に、大腿部表側が適度に伸張していることを確認します。もし過度に伸張されて大腿部や股関節周囲に痛みが生じるような場合、つま先の接地位置を前方へ移動しましょう。反対に、伸びの程度が足りない時にはつま先の接地位置を後方へ移動しましょう。
3. この姿勢を保持したまま、10秒間伸ばします。また、反対側も同様に行います。2セットずつ行いましょう。



↔ 伸ばされる部位

でん部周囲の柔軟体操

【運動方法と注意する点】

1. 椅子に浅く座り、片方の下肢をもう一侧の下肢の大腿部に移動させます。各上肢でつま先、膝を軽く支えます。大腿部に拳上された一側下肢のつま先の方へ、体幹を前屈します。体幹の前屈角度に応じて、拳上した下肢のでん部の筋伸張が変化します。
2. でん部の適度な伸張を意識しながら、10秒間伸ばします。反対側も同様に行います。2セットずつ行いましょう。



↔ 伸ばされる部位

② 椅子をもちいた筋力トレーニング

大腿前面の筋トレ

【運動方法と注意する点】

1. 椅子に浅く座り、両足を肩幅くらいに広げ、両足を少し後方へ接地します。
2. 片足を前方へゆっくりと伸ばします。両手は大腿部に置き、膝の伸展とともに大腿表側に力が入っていることを意識します。
3. 膝の伸展位から元の位置に戻すまでの動作はゆっくり行います。なぜなら、膝が伸びる際に、下肢後面の柔軟体操も並行されるためです。
4. この膝伸展の動作をもう反対側の脚と交互に行います。10回、2セットずつ行いましょう。



 動かす方向



 動かす方向

大腿部・股関節まわりの筋トレ

【運動方法と注意する点】

1. 椅子に浅く座ります。片脚のつま先で床面に大きな円を描くイメージで、時計回りに3～5周ゆっくりと動かしていきます。その後、続けて反時計回りに3～5周動かしていきます。
2. 注意点として、片脚のつま先で床面に円を描くように動かす際に、下肢全体を挙上してしまうことがあります。つま先の動作は床面すれすれで行うように注意しましょう。
3. 反対の脚も同様に運動し、2セットずつ行いましょう。



 動かす方向

しこふみバランス運動

【運動方法と注意する点】

1. 椅子の後方に立ちます。安定した立位姿勢が保てるように両上肢は背もたれに置きます。
2. 両脚は肩幅より広めの位置にとり、両膝を曲げながら腰を低い位置に保ちます。その後、相撲の四股踏み（しこふみ）の動作のように片脚を側方へゆっくりと挙げていきます。このとき、バランスを崩さないように姿勢を保ちながら行うことが大切です。
3. 片脚ずつ交互に10回、2セットずつ行いましょう。

③ 個人に合った姿勢で有酸素運動



椅子座位で足踏み運動



ウォーキング



ステップ台昇降運動

【運動方法と注意する点】

1. 10～20分間の有酸素運動を行います。
2. 個人の体力に合わせて【椅子に座りながら足踏み運動】【ウォーキング】【ステップ台昇降運動】を選びましょう。立位姿勢での運動が継続できなくなってきた場合に備えて、休憩用の椅子を事前に設置しておくこと、適宜休憩を取ることができます。運動を再開する際には、対象者の疲労度に応じて椅子座位による足踏み運動に切り替えても良いです。
3. 足踏みのテンポを誘導するために音楽BGMやメトロノームなどのテンポ（beats per minute, BPM）を活用することもおすすめです。アップテンポな音楽、ゆっくりとした唱歌メロディなどに合わせて足踏みを行うことによって、運動負荷量を調整でき、楽しく運動できます。

④

二重課題運動～ひざ・かかとタッチ



【運動方法と注意する点】

1. 椅子に浅く座ります。
2. 基本動作として、左写真に示す順番で、①右手で左膝、②左手で右膝、③右手で左かかと、④左手で右かかとにタッチします。
3. 次に、①～④の基本動作を行いながら、手で膝をタッチするたびに「いち、に、さん．．．」と声を出しながらカウントします。20まで数えながら基本動作を続けてみましょう。
4. 先述の基本動作に加えて、1から20までカウントしながら、膝・かかとに手のひらでタッチする動作内において「3の倍数」の数字、つまり「3」「6」「9」…の時に、タッチする手の形をチョキに変えます。誤った身振りになったとしてもタッチする動作は続けましょう。
5. さらに、認知課題のレベルアップします。「3の倍数」の数字をカウントする度に、「チョキ」、「グー」とタッチする手の形を交互に変えていきます。たとえば、3の時→「チョキ」でタッチ、6の時→「グー」でタッチ、9の時→「チョキ」でタッチ、というように運動します。基本動作の練習を十分に行いながら、認知課題を加えていきましょう。