

研究タイトル	認知症ケア施設を拠点としたコグニサイズを中心とする認知症予防住民活動の実践で得られる効果
【現在のご自身の実践について】	
■ 主な活動分野・フィールド、対象	福岡県とJICAが実施する「タイ・バンコク都における介護予防推進プロジェクト」への選抜参加、地域高齢者及び医療・介護専門職への認知症予防運動トレーニング「コグニサイズ」の指導、地域高齢者コミュニティ等での認知症予防や介護予防への理解の普及・啓発活動
■ 実践報告	私が現在取り組む主な活動として、福岡県、JICA、タイ・バンコク都の共同事業「タイ・バンコク都における介護予防推進プロジェクト」に健康運動指導士・コグニサイズ指導者として参加しております。バンコク都で展開される介護予防住民活動に取り入れるコグニサイズの指導、住民活動へのアドバイス、進捗状況の評価を福岡県内及びバンコク都内で実施しています。このプロジェクトは2017年より3年間行われる予定です。この活動に関連して、私の所属施設社会福祉法人幸友会ひよりにおいて展開している、介護保険対象外の地域高齢者を対象としたコグニサイズを中心とした認知症予防住民活動のバンコク都職員他の視察受け入れも行いました。これら一連の活動は今後も継続する予定です。所属施設では2006年から介護保険制度のもとで認知症ケアを地域に提供しています。そして2016年より認知症予防の取り組みを進めています。幸友会ひよりは「認知症の予防からケアまで」を総合的、一体的に提供することで地域に貢献することをビジョンに掲げ、認知症に関するノーマライゼーションコミュニティの実現、認知症ケア施設を隔離することなく、地域の方々と交わり、助け合いながら、お互いが住み慣れた地域で豊かな生活を送ること、そしてそれを創造することを目標としています。コグニサイズを中心とした認知症予防住民活動を展開し「認知症ケア施設を拠点とした地域コミュニティ作り」に本格的に取り組んでいるところです。私達の地域が抱える超高齢社会問題、認知症に関する問題の解決に向けて、これまでの経験に加え、これからの状況や政策を総合的に判断した結果たどり着いたスキームです。この活動は週1回、定員20名程度で実施中です。以上2つが現在の主な活動ですが、施設外の地域高齢者コミュニティや市民講座、医療・介護専門職の勉強会に出向き、認知症予防とコグニサイズ及び介護予防への理解の普及・啓発活動も行っており、2017年で20回程度の講演を行いました。これらの活動を通じて、コグニサイズを中心とした認知症予防活動の普及は福岡県内やバンコク都で確実に進んでいると感じております。また認知症ケア施設が認知症予防活動を行うことで、認知症や認知症ケア施設へのネガティブなイメージが少しでもポジティブに変わることが期待しており、これら活動の効果を評価していきたいと考えております。
【調査したい内容や、自分の実践の確認したいこと、改善したいことのための検証・実験について】	
■ 目的（仮説）	コグニサイズを中心とした認知症予防住民活動を継続して実施することで得られる認知機能、身体機能の維持又は向上、認知症予防住民活動開始前後での認知症や認知症ケア施設に対するイメージ（感情）のポジティブな変化を想定する。
■ 方法 (1) 対象者	65歳以上で介護保険対象外の地域高齢者を対象とする。コグニサイズを中心とする認知症予防住民活動に参加中の方、及び新たに参加する方、合計20名程度の参加を想定する。
(2) 評価項目	国立長寿医療研究センターが開発した認知機能検査NCGG-FATを使用して、認知機能の「記憶力」「注意力」「実行力」「処理能力」、身体機能の「5m歩行速度」を評価項目とする。また、認知症や認知症ケア施設に対する感情の変化をアンケート方式で評価する。
(3) 手順とスケジュール	活動期間は平成30年5月10日からの平成31年3月28日までの10ヶ月とし、毎週木曜日に2時間の予定で実施する認知症予防住民活動（ひよりカフェ）全40回対象とする。（活動期間中の木曜日は46回であるが、認知機能検査やアンケート調査の予備日、年末年始休暇、指導者の都合を考慮して全40回で設定する）活動期間の前後で参加者に対して認知機能検査NCGG-FATと認知症や認知症ケア施設に抱く感情に関するアンケート調査を同じ内容で実施し、活動期間前後での認知機能の「記憶力」「注意力」「実行力」「処理能力」、身体機能の「5m歩行速度」の歩行速度の評価、認知症や認知症ケア施設に抱く感情の変化の評価を実施する。全40回の認知症予防住民活動2時間の内容は準備運動10分、下半身筋力強化としてのロコトレ10分、有酸素運動30分、コグニサイズ30分、整理運動10分で構成し、それぞれ休憩を挟みながら実施する。有酸素運動は軽く息が弾む程度のステップ台運動と早歩きウォーキングを行うこととし、コグニサイズも軽く息が弾む程度の運動課題と認知課題を同時に行う。有酸素運動、コグニサイズは主観的運動強度で「ややきつい」を目標とする。月1回程度は認知症や認知症予防、生活習慣病や生活習慣病予防、ロコモやロコトレ、口腔ケア、食事、その他高齢者の関心事についての10回の講座を専門家等に協力を依頼して実施する予定とする。
【見込まれる成果や、ご自身の活動への生かし方について】	
認知機能検査NCGG-FATによる評価で認知機能の「記憶力」「注意力」「実行力」「処理能力」、身体機能の「5m歩行速度」の歩行速度のスコアが維持・向上されることを見込む。また、認知症ケア施設で認知症予防住民活動を実施することにより、認知症や認知症予防への理解が進み、認知症や認知症ケア施設に抱く感情がポジティブに変化することも目標とする。これらの活動で成果が得られれば、認知症予防住民活動の曜日、日数、活動グループを増やし、地域にさらに展開していくことを目標とする。	