

認知症予防プログラム普及 および

認知症共生社会実現に向けた支援モデル検討業務 成果報告会

認知症予防プログラム事業

香川県地域包括ケアシステム学会委託事業

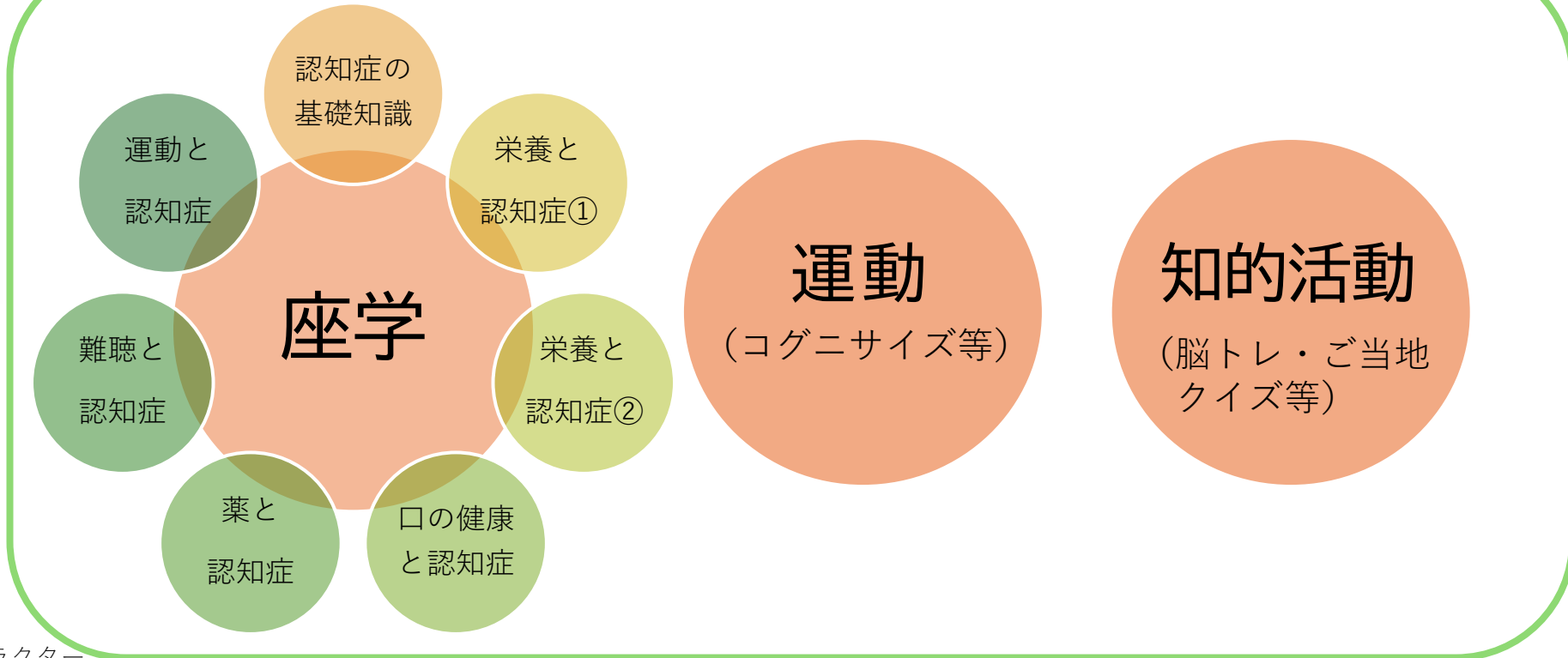
令和6年度

人生100年時代の
健康寿命の延伸に向けた
健康づくり

要介護となる主要原因1位
「認知症」へのアプローチ
を強化

認知症予防プログラム
開発・実証事業

認知症予防プログラム



モデル市町
で実証！



坂出市マスコットキャラクター
さかいでまる



令和6年度
事業報告書

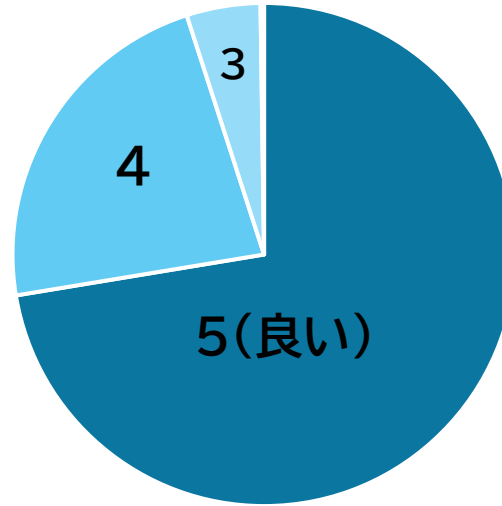
令和7年度

プログラムの
市町での活用促進

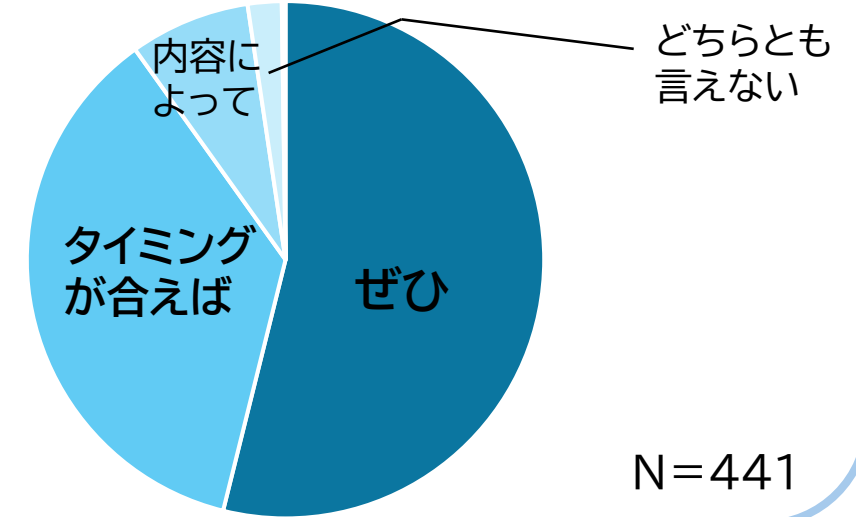
13市町へ44回
講師を派遣

参加者アンケートより(5段階評価)

プログラムの内容

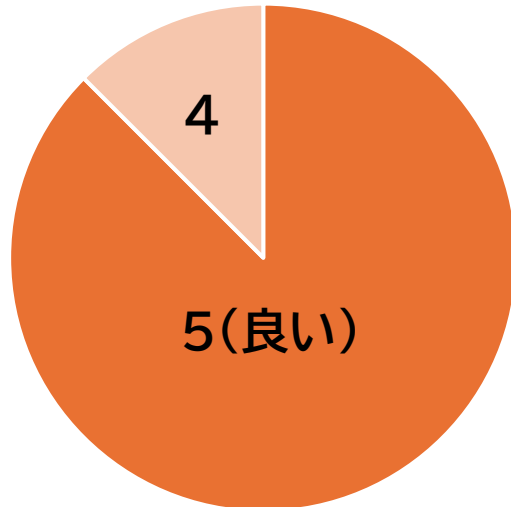


次回も参加したいか

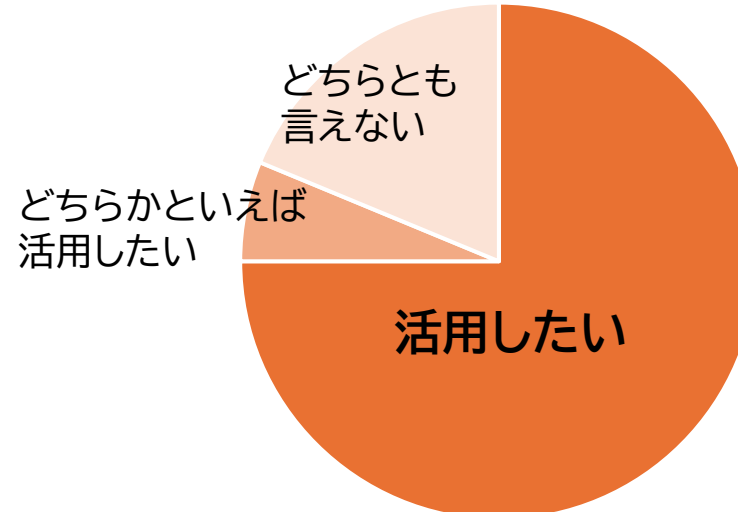


職員アンケートより(5段階評価)

プログラムの内容



次年度以降プログラム講師派遣事業を活用したいか





参加者が笑顔で実施できていた【コグニサイズ】

講義だけでなく口の体操や早口言葉を行う時間を設けてくださり、参加者が興味を持ってくれた【口の健康と認知症】

わかりやすく楽しかった。
サロン等で皆でしたい
【コグニサイズ】

自分でできるトレーニングが参考になった【口の健康と認知症】

認知症の本人が歌と一緒に口ずさんでいたり、四字熟語の回答が満点だったり、認知症があってもできることがたくさんあると実感できた【知的活動】

今晚から実行してみたいことはいっぱいです
【栄養と認知症】

かかりつけの耳鼻科がない方がほとんどだったので、機会を設定できてよかった【難聴と認知症】

隣の人たちと会話でき、
笑顔で過ごせた
毎日日記を書こうと決めました【知的活動】

サロンの世話人が多く参加していたため、演習を今後のサロン活動で活用しやすく、住民中心の健康づくりに繋がる内容だった【栄養と認知症】

実家の親にも伝えていきたい【難聴と認知症】

お話や内容も非常に分かりやすく参考になった
【認知症の基礎知識】

説明や話し方がわかりやすく、参加者の反応を見ながら進めてくださった【認知症の基礎知識】

香川県認知症予防プログラム開発実証事業実施報告（令和6年度県モデル事業）

坂出市「70代から始める脳とからだの若返り教室」

報告者

坂出市地域包括支援センター

保健師 小笠原 静香

実施状況（令和6年度）

【事業名】

70代からはじめる 脳とからだの若返り教室

【事業目的】

運動、知的活動、座学等からなる認知症予防プログラムを開発し、プログラムの実証に専門職等を派遣し、プログラムの効果検証を行う

【対象者】

坂出市内の2地区（中央地区、川津地区）に在住する70～79歳の市民

【周知方法】

対象者に対し、個別通知（中央地区：590名、川津地区：770名）
→中央地区27名、川津地区30名の参加申込があった

【事前・後準備】

参加申込者全員に、保健師・作業療法士・社会福祉士が個別面接し、事業の概要説明および同意書の記入、DASC-21を実施

《案内チラシ》



この案内を
受け取ったかた限定

香川県認知症予防プログラム開発・実証事業

70代からはじめる 脳とからだの若返り教室

01 運動プログラム
みんなで楽しく運動
・準備体操
・有酸素運動や
筋力トレーニング
・整理体操

02 座学プログラム
認知症や認知症予防の
ための医師や専門職に
よる講話

**03 知的活動
プログラム**
脳トレや脳承継び、
回想法などで脳を活性化

04 仲間づくり
みんなで行うと
効果アップ♪

参加費無料

1 開催日程
水曜日
10月 9日・23日
11月 13日・27日
12月 11日・25日
1月 8日・22日
【時間】
14:00～15:30

2 会場・定員
会場：数寄福祉センター
定員：30名（先着順）

3 申込締切
令和6年9月25日（水）
まで

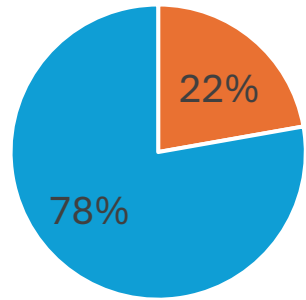
4 注意事項
この教室は、香川県の「認知症予防プログラム開発・実証事業」として行うため、原則すべての日程に参加できるかたを募集します。また、効果検証のために、初回と最終回に認知機能テストやアンケート調査へのご協力をお願いします。

<申し込み・お問合せ先>
坂出市地域包括支援センター 0877-44-5091

〒762-8601 坂出市室町二丁目3番5号
〒762-8601 坂出市室町二丁目3番5号

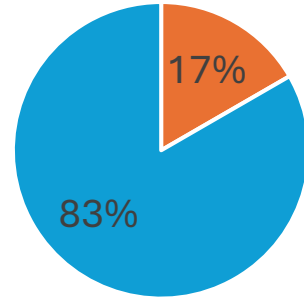
参加者の概要

参加者 中央地区



■ 男 ■ 女

参加者 川津地区

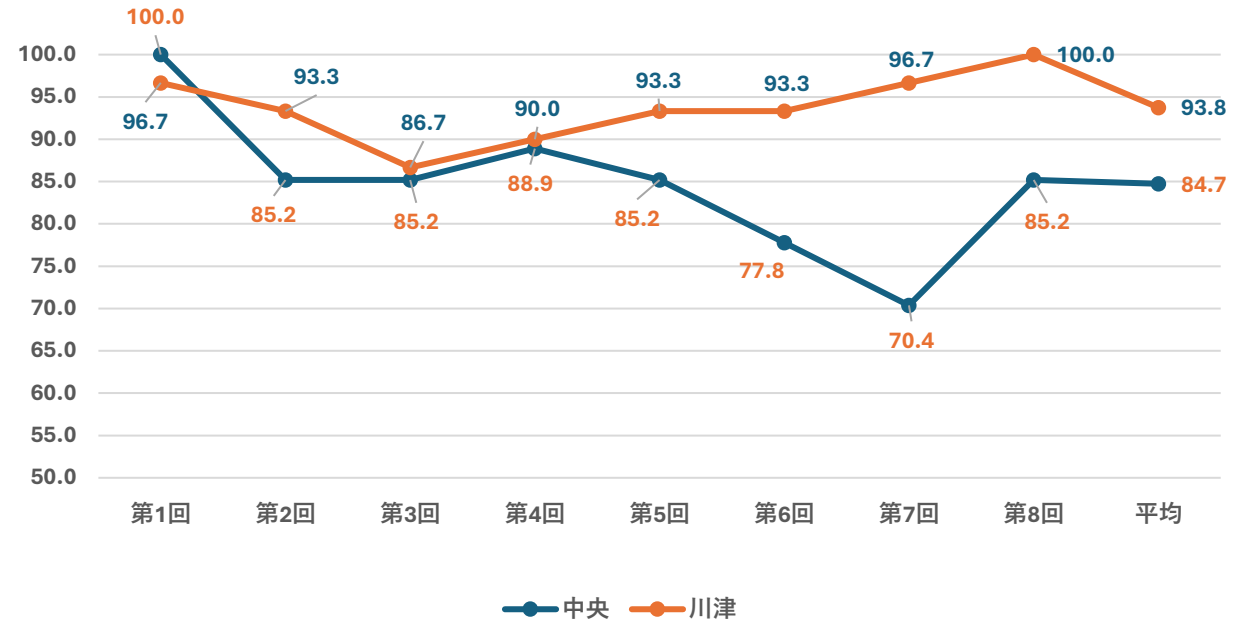


■ 男 ■ 女

参加者 (人)

	男	女	計
中央地区	6	21	27
川津地区	5	25	30

参加率の推移



		第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	平均
中央	参加者数 (人)	27	23	23	24	23	21	19	23	22.9
	参加率 (%)	100.0	85.2	85.2	88.9	85.2	77.8	70.4	85.2	84.7
川津	参加者数 (人)	29	28	26	27	28	28	29	30	28.1
	参加率 (%)	96.7	93.3	86.7	90.0	93.3	93.3	96.7	100.0	93.8

※ただし、中央地区においては、途中離脱者2名

プログラム内容

令和6年度認知症予防プログラム開発・実証事業 認知症予防プログラム

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回
座学プログラム (30分)	認知症の基礎知識	栄養と認知症 ①	栄養と認知症 ②	口の健康と認知症	薬と認知症	難聴と認知症	運動と認知症	認知機能テスト
運動プログラム (40分)	認知機能テスト	運動	運動	運動	運動	運動	運動	
知的活動プログラム (20分)		知的活動	知的活動	知的活動	知的活動	知的活動	知的活動	

- ①MMSE
- ②GDS
- ③GHQ28
- ④DASC-21

※④については教室開始前・後個別訪問等で実施

期間：10月～1月

実施回数：各8回（2週間に1回）

座学 (30分)



参加者の声

「専門の先生の話が分かりやすく、日常生活の中ですぐに取り入れられそうな助言をしてくれたのがとても良かった」

工夫点

必ず講義の後質疑応答の時間を設けた

改善点

質疑応答が多かったため、時間配分の検討が必要



運動 (40分) ※協力 坂出リハ連携会

工夫点

- ・コグニサイズでは、「間違えても大丈夫」「間違えた方が脳に良い刺激が伝わり認知症予防になる」というメッセージを強調
- ・楽しく取り組めるような声かけや雰囲気づくり
- ・日常生活に溶けみやすい運動の工夫について、分かりやすく伝える



参加者の声

「これなら無理なく続けられる」
「みんなで体を動かすのは楽しい♪」



知的活動 (30分)



参加者の様子

回数を重ねるうちに、距離感が縮まり、笑い声があふれ、和気あいあいな雰囲気♪

工夫点

- ・ 毎回、地域の歴史に関するクイズや、脳トレ問題、昔遊び（あやとり、けん玉、お手玉）などを実施
- ・ 交流する楽しさを感じられるよう、グループで課題に取り組んだり、参加者同士が打ち解けやすいような場雰囲気づくりや声掛け



持ち帰り資料 (運動課題)

【目的】

運動は毎日の継続が大事であることから、9種類の運動を宿題として作成
(主に筋力強化とバランスの向上と姿勢の改善を目的とした内容)

【工夫点】

毎回、運動を担当するリハビリ専門職が、実演しながら運動のポイントやその効果についてわかりやすく説明を実施
随時質問も受け付けた

運動プログラムの宿題を実践して 気力と体力をしっかりとつけて

やりたい!

行きたい!

食べたい!

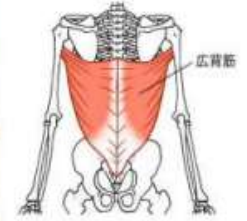
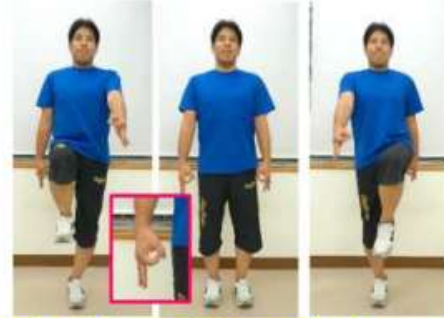


みんなに
会いたい!

しゃべりたい!
歌いたい!

ぜ〜んぶ、やっちゃいましょう!

運動① リングウォーク体操! : 毎日課題

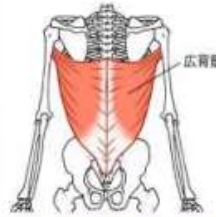
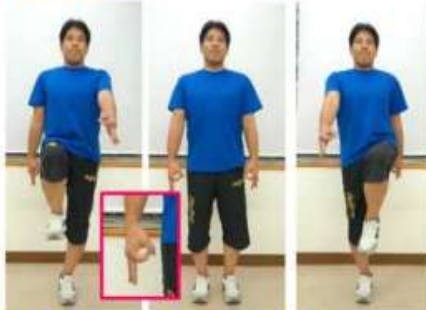


広背筋が働き、
体を支える力が
強くなります

リングウォーク (指わっか歩行)
親指と人差し指 (薬指) でリングを作り、
リングの中に風を通すように真っぐに手を
振りながら足踏みをします。
足踏みと同じように歩く運動も効果的です。

足踏み50回

運動② リングウォーク体操! : 毎日課題



広背筋が働き、
体を支える力が
強くなります

リングウォーク (指わっか歩行)
親指と人差し指 (薬指) でリングを作り、
リングの中に風を通すように真っぐに手を
振りながら足踏みをします。
足踏みと同じように歩く運動も効果的です。

足踏み50回

運動③ 胸の筋力アップ体操!



大胸筋: 胸の前で合掌し、母指側に力を入れて押す。
中心でした後、斜め上下に合わせ力を入れる。

5秒キープ×3回ずつ



私の目標
毎日〇が20個
1週間で〇が100個

		11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)	11月10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)
体重		51.9	51.9	51.7	51.8	52.0	51.9	51.8
血圧		115/67	122/75	不明	112/73	115/69	104/67	107/68
歩数		5082	5615	4558	7188	5726	8468	9126
運動プログラム		0 3 4	0 3 4	0 3 4	0 3 4	0 3 4	0 3 4	0 3 4
家事・雑仕事・ラジオ体操 ウォーキング等		○	○	○	○	○	○	○
お口の体操		○	○	○	○	○	○	○
食事		朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
【主食】 ごはん、パン、麺類		○	○	○	○	○	○	○
【食卓】 肉、魚、卵、大豆、 大豆製品		○	○	○	○	○	○	○
【野菜】 野菜、海藻、芋類、 きのこ類		○	○	○	○	○	○	○
【その他】 果物、乳製品、 油を使った料理		○	○	○	○	○	○	○
人と会って会話をする		○	○	○	○	○	○	○
集まりに参加 (地域行事、習い事等)		○	○	○	○	○	○	○
趣味活動 (カラオケ、読書、 釣り等)		○	○	○	○	○	○	○
パズル、脳トレ、ゲーム		○	○	○	○	○	○	○
その他 普段と違う出来事があれば 記入してみましょう。		○	○	○	○	○	○	○
達成度	今日は〇が何個とれた?	20個	21個	19個	20個	22個	21個	23個
メモ	今日どんな一日だった?	おなごクラブの30分が 10分間に短縮。 アメリカの大統領選 トランプの当選に驚き ショック。ザラレとウツ たろうい	今日は立冬、朝も冷え 肌もかたくなった。 朝は、お味噌汁は あったが、味噌は 少なかった。 おなごクラブは 30分だった。	おなごクラブは1日、休養日だった。 夕方、おなごクラブ があった。 おなごクラブは あった。	おなごクラブは1日、休養日だった。 夕方、おなごクラブ があった。 おなごクラブは あった。	おなごクラブは1日、休養日だった。 夕方、おなごクラブ があった。 おなごクラブは あった。	おなごクラブは1日、休養日だった。 夕方、おなごクラブ があった。 おなごクラブは あった。	おなごクラブは1日、休養日だった。 夕方、おなごクラブ があった。 おなごクラブは あった。

【参加者の反応】

- ・ 開始当初は毎日記載することに、負担に感じているかたも一定数いたが、回を重ねるごとに習慣化し、より具体的な記載に変化が見られた。
- ・ 毎日の課題と記録が、教室参加継続のモチベーションに繋がっていった。

参加者の声

「記録を書くことが脳トレになった。」
「不足している栄養に気づけたり、毎日体重や血圧を測る習慣がつくなど健康管理を意識するようになった」

課題

1. マンパワーの確保

- ・評価項目が多く、認知機能検査を実施する際の従事者確保・調整が難しかった。また、事前・事後に行うDASC-21は包括職員が個別訪問等で対応する必要があった。
- ・教室運営についても、2週間に1回の頻度で2会場同時実施であり、教室の運営や健幸ノートの確認等にマンパワーを要した。
- ・座学に関して、モデル事業では全ての回で県の講師派遣を活用できたが、市独自での実施となると、従事者側のマンパワー・予算の確保が必要。今後も県からの講師派遣の継続を求めたい。

2. 対象者に合わせた講義時間の柔軟な対応

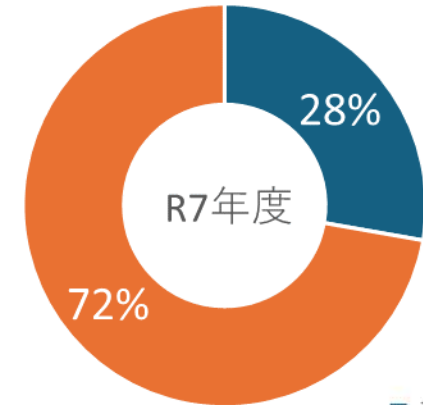
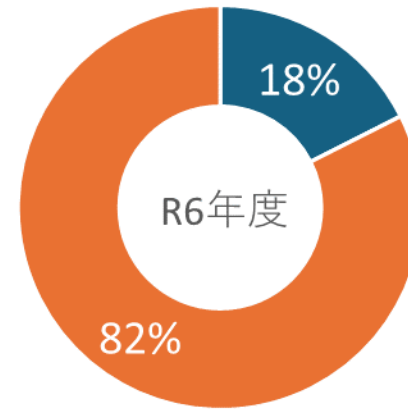
- ・内容が盛りだくさんな反面、予定時間内に収めることに苦労した。また、参加者からも「もう少し運動をしたい」「もう少し講義の時間が欲しい」など要望を受けることもあり、対象者の属性・特性等に応じて、実施時間や内容の組み合わせの工夫が必要だと感じた。

参加者のその後

【市主催の介護予防教室】

【参加後のアンケート】

- 今後も頑張る意欲が沸いた。
- 市の他の運動教室への参加意欲が出て、知人も誘い参加しようと思う。
- 地域の人と話ができ良かった。



■ 参加している
■ 参加していない



- 介護認定を受けた者 1名（福祉用具貸与）
→ 外出時の歩行安定のため申請し、介護予防教室に参加開始。
- モデル事業後、介護予防事業に参加した者が**10%**増加
→ プログラムにおける知的活動での交流がきっかけになり、その他の介護予防事業と一緒に参加。
- 市主催の介護予防教室に参加していない人の状況が把握できていない。
→ 地域の通いの場等の把握も含め、地域活動支援としての広がりも今後検討していきたい。

令和7年度の取り組み

【事業名】

「脳とからだの若返り教室」（認知症予防教室）

【内容】

モデル事業のプログラムの一部（講義資料や健幸ノート、運動プログラム）を活用しながら実施

【実施回数】

- ・市内3か所（各8回）、島3島（各3回）

【従事者】

- ・包括支援センター所属の理学療法士、作業療法士、管理栄養士を中心に運営
- ・県の講師派遣は、計6回活用（栄養・口の健康・薬）
- ・運動、難聴の講義、運動（運動・コグニサイズ）については坂出リハ連携会のリハビリ専門職（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）の協力を得て実施

改善①

質疑応答の時間を考慮し、10分延長

改善②

市独自の転倒予防体操

脳とからだの若返り教室

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回
準備体操 (5分)	ころばんで体操							
座学 (40分)	認知症の基礎知識	運動と認知症	栄養と認知症①	口の健康と認知症	栄養と認知症②	難聴と認知症	薬と認知症	体力測定
休憩(5分)								
運動または知的活動 (30分)	体力測定・健幸ノートの使い方説明	運動・コグニサイズ	知的活動(昔の写真)	運動・コグニサイズ	知的活動(漢字・計算・脳トレ)	運動・コグニサイズ	知的活動(昔遊び)	運動・コグニサイズ
健幸ノート・宿題の確認 (10分)		健幸ノート・宿題の確認						

改善③

第1回目・8回目で簡単な体力測定を実施

改善④

運動と知的活動を交互に実施(どちらもグループ活動形式)

改善⑤

毎回健幸ノートの使い方や宿題の内容の確認をする時間を確保