

シンポジウム3

9月26日(金) 10:00~12:00

第4会場(大会議室, 会議棟3F)

認知症予防のためのエビデンスと社会実装

浦上 克哉(鳥取大学医学部保健学科認知症予防学講座(寄付講座))

涌谷 陽介(倉敷平成病院脳神経内科・認知症疾患医療センター)

抄録掲載ページ → p.130-133

S-3-1

とっとり方式認知症予防プログラムと社会実装

浦上克哉(鳥取大学医学部保健学科認知症予防学講座(寄付講座))

S-3-2

軽度認知障害(MCI)の早期発見ツール

児玉直樹(新潟医療福祉大学医療技術学部診療放射線学科)

S-3-3

高齢者の認知症予防に有効な生活習慣；臼杵コホート研究の成果

木村成志(大分大学医学部神経内科学講座)

S-3-4

J-MINT 研究の成果と社会実装

杉本大貴(国立長寿医療研究センター予防科学研究部), 櫻井 孝(国立長寿医療研究センター予防科学研究部, 国立長寿医療研究センター研究所)

とっとり方式認知症予防プログラムと社会実装

浦上克哉

鳥取大学医学部保健学科認知症予防学講座（寄付講座）

我々は2004年から鳥取県琴浦町において、もの忘れ検診と認知症予防の取り組みをスタートした。その結果、軽度認知障害（MCI）を早期発見し、認知症への進展を予防し、介護保険の費用負担削減効果を認めた。

その効果をみた鳥取県から県全体へ広げる取り組みを依頼され、とっとり方式認知症予防プログラムの開発と普及のプロジェクトをスタートした。長年、琴浦町で取り組んできたプログラムを基にして、プログラムのブラッシュアップを行った。運動、知的活動、コミュニケーション、それに加えて認知症予防の正しい知識を得るためのプログラムである。運動は準備体操、有酸素運動、筋力運動、整理体操である。知的活動は、頭を使って指先を動かすことを意味し、近時記憶課題、視空間認知課題、作業記憶課題、注意課題、遂行力課題、

計算力課題、判断力課題、思考力課題などをまんべんなく行う。コミュニケーションは運動が終わった後、水分補給をしながら参加者同士で会話をしてもらう。4週間に1回、座学プログラムを入れて正しい認知症予防の知識を学ぶ。そのようなプログラムに参加した軽度認知障害（MCI）の方は認知機能が有意に改善し、また運動機能では上肢の筋力、下肢の筋力、柔軟性に有意な改善がみられた。

この研究成果を社会実装するため運動のDVD、知的活動のパンフレット、座学のDVDを作成した。その資材を活用して、鳥取県内の市町村に普及活動をしている。鳥取県内のみでなく、全国へも資材の提供を行っている。さらに、韓国、台湾、カナダ、ノルウェーへの普及も進めている。