

向春の候、ますます御清祥のこととお慶び申し上げます。平素は東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター事業への御支援を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、10号のメールマガジンは、コラム「高齢期の認知機能低下抑制に有効な取り組み」と令和4年度区市町村介護予防事業担当者向け研修「実践報告会」の御報告です。

「高齢期の認知機能低下抑制に有効な取り組み」

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム
専門副部長 鈴木 宏幸

2022年9月28日、製薬会社のエーザイとバイオジェンが自社の新薬（レカネマブ）が、アルツハイマー病に由来する軽度認知障害や初期の認知症の方を対象とした大規模治験において良好な結果を示したことを発表しました。およそ1年前には同じ2社がアデュカヌマブという薬剤の有効性を発表しており、アルツハイマー病に由来する認知症の薬理的治療・予防に期待が集まっている状況と言えます。一方で、アルツハイマー病発症の最も強い関連因子が年齢であることに変わりはなく、超高齢社会において生じる膨大な服薬コストに対してどう向き合うのかは未だ本格的な議論が行われていません。現状では、認知症に関連する6学会が認知症の薬理的な対処の普及には医療体制整備が必要という提言を合同で行ったという段階です。このような背景から、地域における高齢期の認知機能低下抑制の取り組みは薬剤に頼らない非薬理的予防が重要となるという状況が今後もしばらくは続きそうです。

高齢期の認知機能低下を抑制するための非薬理的予防法には、全身の健康を良好な状態にするための生理的アプローチと、脳の働きの維持・向上を目指す認知的アプローチが考えられます。生理的アプローチには栄養改善や身体運動などが含まれます。具体的には、栄養であればいろいろな食品を食べる人（食品摂取に多様性がある人）の方が認知機能の低下を抑制しやすい事が報告されています。地域で行われる食習慣改善の栄養指導は、認知機能の低下抑制にも有効であると考えられま

す。運動であれば、中強度以上の有酸素運動やレジスタンス運動が有効である事が報告されています。健康づくりのための運動教室では、ある程度の強度で行われれば認知機能低下抑制にも寄与していると言えます。

認知的アプローチは脳を鍛えるような取り組みが含まれますので、知的活動や人との交流が該当します。いわゆる脳トレが各地で行われていますが、文化系の趣味や学習、ゲームなどの知的な余暇活動を題材とする研究を再解析したところ、効果がある取り組みに共通する特徴が明らかになりました。その特徴は、①負荷の高い知的活動、②新しい学習、③人との交流の3つすべてが含まれるという事でした。例えば音読であれば、書いてあるものをただ読むだけでは効果が低く、暗記したものを声に出して読むというような高度な知的活動を行うことで認知機能低下抑制の効果がみられていました。

上記2つのアプローチはいわば両輪であり、どちらだけでは目的を達する事ができません。生理的に身体が健康でも頭を使う機会が無ければ認知機能は低下する可能性が高くなりますし、頭をたくさん使っていても不摂生で身体の調子が悪ければ脳へのダメージから認知機能が低下しやすくなってしまいます。認知機能低下抑制の取り組みを効果的なものにするためには、住民それぞれの生活に合わせて不足しているものを補うような方法が有効であると考えられます。

令和4年度 区市町村介護予防事業担当者向け研修 実践報告会の御報告



令和4年度区市町村介護予防事業担当者向け研修「実践報告会」を1月23日（月）に開催しました。この研修は、区市町村の通いの場づくりに関する様々な事例から具体的な手法を学び、実際に地域で展開するための理解を深めることが目的です。参加者は、今年度の研修受講者および区市町村において介護予防事業を担当する職員の方等が対象でした。発表は「実践編Ⅰ」あるいは「介護予防・フレイル予防推進員研修」を御受講いただいた方々に依頼し、研修の成果物や今年度の実践内容について発表いただきました。なお、実践報告会は会場開催のみであり、当日は50名（発表者17名含む）、22自治体（12区、9市、1町）から参加がありました。

実践報告会では、当センターの植田拓也副センター長による「今年度の振り返り」の講義、次にセッション①（実践編Ⅰ受講者による発表）、セッション②（介護予防・フレイル予防推進員研修受講者による発表）にて発表者と参加者による意見交換を行っていただき、最後に当センターの藤原佳典センター長による「今年度の総括」の講義を行いました。実践報告会のメインである各セッショ

ンでの質疑応答は、各テーブルで活発な意見交換がされていました。

今回の実践報告会は、「他の自治体の取組も知りたい」、「コロナ禍のため、なかなか対面で他自治体との交流が出来ない」といったお声をいただいたことから、セッション①、②においてワールドカフェ※と呼ばれるワークショップ形式で開催しました。

参加者の皆様は他自治体の取組を聴講し意見交換の機会を通して、現在展開しようとしている介護予防事業のヒントや課題、今後の事業整理等ができたのではないのでしょうか。ぜひ今年度の事業の振り返りをする中で参考になった点は活かしていただき、来年度の介護予防・フレイル予防、通いの場の展開や支援に繋げていただければと思います。

※少人数のグループに分け、テーブルごとに違うテーマで対話し、一定時間が過ぎればメンバーの入れ替えを繰り返すというもの。今回は6テーブルに分かれ、ラウンド開始15分後に参加者に聴講したいテーブルへ移動していただきました。

セッション①（実践編Ⅰ受講者）

- A 墨田区 健芯会ライフクリニック 阿部 裕哉 氏
- B 中野区役所 介護・高齢者支援課 山崎 那弥 氏
東中野区民活動センター 池田 進氏
- C 北区 ぷらっとほーむ滝野川東 糸川 大 氏
- D 府中市 社会福祉協議会 津山 千夏 氏
中島 花 氏
- E 町田市 堺第1高齢者支援センター 伊丹 恵津子氏
忠生第2高齢者支援センター 山木 優紀恵 氏
ツクイサンシャイン町田西館 平野 秀和 氏
- F 国分寺市役所 高齢福祉課 佐藤 三智子 氏
地域包括支援センターこいがくぼ 大澤 厚子氏

セッション②

（介護予防・フレイル予防推進員研修受講者）

- A 港区 神明いきいきプラザ 夏目 美穂 氏
- B 渋谷区役所 介護保険課 御代川 英己 氏
- C 板橋区 おとりより保健福祉センター
宮下 夏澄 氏
- D 三鷹市役所 高齢者支援課 飯田 睦子 氏
- E 小平市 緑成会病院 小川 俊 氏
- F 狛江市 地域包括支援センターこまえ正吉苑
園田 恭子 氏



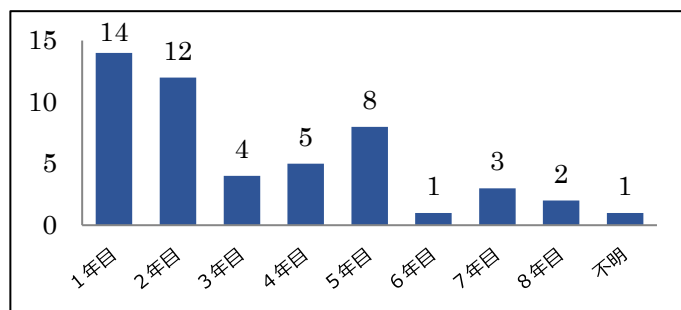
研修会当日の会場（GW 時）の様子



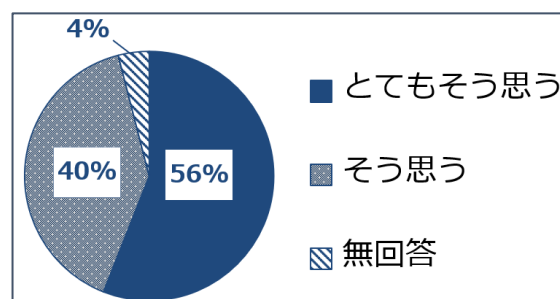
「総括」講義中の藤原佳典センター長

【以下、アンケート結果（一部抜粋）】

◆介護予防や通いの場の支援担当になって何年目ですか？（担当でない時期があれば通算の年数）



◆実践報告会の内容について、今後業務に役立てていきたいと思いませんか？



（自由記載：実践報告会の感想）

- 近隣の類似した自治体の状況を伺え、自区とは全く違う方法で展開している自治体もあり参考になりました。ぜひ今後の展開に取り入れていきたいです。
- 久しぶりに対面で参加でき、有意義なディスカッションができました。相互の学びや共有としては、オンライン以上に成果があったように感じました。
- 介護予防の事業展開には、都内でもこんなに違いがあるのだと驚いています。自区の包括がどこまでボトムアップできるか、やってみたいと思います。
- ようやく自分の自治体の取組がわかってきた段階で、多くの自治体の方の取組を学ばせていただき、とても勉強になりました。
- 発表者の職種によってアプローチの方法、地域の見え方に違いがあるように感じました。一つの団体（通いの場）を立ち上げる際、早い段階からより多くの多職種が集まり、それぞれの視点で地域課題を検討した方が良いと感じました。

次回のメールマガジン配信は2023年3月下旬を予定しています。

配信期間中に登録内容変更、配信停止の御希望がございましたら、下記のメールアドレスまで御連絡をお願いいたします。

【お問い合わせ先】

東京都健康長寿医療センター研究所 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

E-mail : shien@tmig.or.jp TEL : 03-5926-8236 FAX : 03-5926-8237