認知症予防・支援事業

分担研究者　東京都老人総合研究所　主任研究員　矢冨直美

Ⅰ　はじめに

認知症は，脳卒中，筋骨格系疾患とならんで，要介護状態に陥る3大原因疾患のひとつである．また，介護保険サービスを利用する人の半数は認知症を患っているといわれる．したがって，認知症予防は介護予防の中でも中核的な位置を占めるものといってよいであろう．平成 18 年度から施行された新しい介護保険制度の中では、認知症予防・支援事業は、地域支援事業の中で取り組むべきものとして位置づけられている。

認知症という疾患は本人や家族の生活に多大な負担を与えるばかりでなく，社会的にみても医療・介護にかかる経済的負担が大きい．認知症が予防できるのであれば，個人にも社会にも大きな恩恵をもたらすことになる．しかし，いわゆる1次予防としての認知症予防の可能性についての疑念はまだまだ根強いものがある．その背景には，まだ認知症の原因疾患の大部分を占めるアルツハイマー病の発症の原因やメカニズムについてすべてが明らかになっていないということがあるだろう．そのために，認知症予防の根拠や，どんな人たちを予防の対象とすればよいのか，具体的にどんなことをすれば効果が期待できるのか，といったことが明確になっていないと思われる．その一方で，近年，数多くの疫学的調査によってアルツハイマー型認知症の発症の危険因子が明らかにされてきており，次第に認知症予防の可能性が認識され始めているということも事実である．

また，アルツハイマー型認知症の予防には，長期にわたる健康行動の定着が有効であると考えられる．最近の研究では，アルツハイマーが発症する数十年前からアミロイド斑の蓄積が脳内で見られ，発症前から長期にわたって病理的な変化が起こっていることがわかってきている．したがって，長期に健康行動を習慣化することによって，アミロイド斑の脳に及ぼす影響をできるだけ抑制して，認知症発症の時期を少しでも遅らせることを目指すべきであろう．

認知症予防・支援事業には、このような視点での取り組みが必要であり、そうした取り組みを実践している、あるいは目指している事業が、先進事例に値するものと考えられる。

Ⅱ　先進事例の概要

認知症予防・支援事業における先進事例は、各都道府県および政令指定都市を対象として行われた先進事例アンケート調査で先進事例候補として推薦された 16 自治体に加え、認知症予防先進事例研究班で既に候補として把握していた 4 自治体を加えた計 20 自治体を第一段階の候補自治体とした。これらの自治体の推薦理由から地域支援事業として認知症予防プログラムを実施している自治体を対象に、まず電話による聞き取り調査を実施した。電話調査では、①事業が地域支援事業として位置づけられているか、②認知症予防プログラムの頻度が予防効果の期待できる週 1 回以上の頻度で実施されているか、③プロ

グラム終了後も自主化して活動継続を目指しているか、④プログラム実施の前後に認知機能の変化を測定して効果評価を実施しているかの 4 つの基準を設定し、その基準を満たしているかどうかを聞き取った。その結果、福島県会津若松市、埼玉県上尾市、愛知県北名古屋市、滋賀県長浜市、島根県松江市、山口県周防大島町、神奈川県横浜市、栃木県小山市の 8 自治体が、先進事例候補自治体として視察対象地域に選ばれた。原則とし研究班のメンバーが 2 名一組になって、先進事例候補自治体のプログラム実施会場を訪問し、事業担当者に面接による聞き取り調査を行った。また、実際のプログラムの観察と、必要な資料の収集を行った。

訪問面接調査とプログラムの観察結果から、研究班のメンバー5 名の協議により、最終的に 5 自治体を先進事例自治体に決定した。一般高齢者対象の先進事例としてあげたのは、福島県会津若松市、愛知県北名古屋市、滋賀県長浜市の 3 自治体である。特定高齢者対象の事例としてあげたのは、埼玉県上尾市、神奈川県横浜市の 2 自治体である。

【一般高齢者対象】

自治体	事業名
福島県会津若松市	認知症予防教室事業
愛知県北名古屋市	思い出ふれあい事業
滋賀県長浜市	高齢者の元気づくり学校ボランティア事業

【特定高齢者対象】

自治体	事業名
埼玉県上尾市	脳の健康教室事業
神奈川県横浜市	脳力向上プログラム事業

Ⅲ　事例

１．一般高齢者対象事例

事例1；目的型認知症予防プログラムによる予防事業（福島県会津若松市）

事業の特徴；

東京都老人総合研究所が開発した地域型認知症予防プログラムによる認知症予防プログラム。プログラム終了後は参加者による自主活動で行動の習慣化を目指す。

【福島県会津若松市の概要】

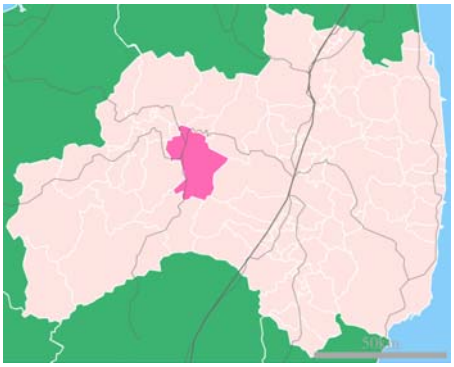
会津若松市の特徴

①人口 130,393 人、高齢者人口 30,423 人、高齢化率23.33％（平成19年2月1日現在）。

②介護保険認定状況　第 1 号被保険者（65歳以上）5,150人（平成19年1月31日現在）。

③会津若松市は城下町として発展してきた伝統と歴史があり、会津地方の政治・経済・文化の中核都市となっている。

④産業は、漆器や酒造などの伝統的地場産業の振興のほか、IC 関連の最先端技術産業の定着も図られている。



【地域支援事業の実際】

1）事業の体制作り

＜事業開始の背景＞

①平成16年度は認知症についての知識の普及・啓発を目的とした教室を開催した（年 1 回）。

②平成 17 年度は福島県のモデル事業として、関係者・機関への事業説明・協力依頼等、関係者間での連携作りを実施。また、住民向けに普及・啓発を行い認知症予防プログラムの周知に努めた。

③平成 18 年度は地域支援事業として認知症予防事業をモデル地区で実施した。

＜実施までの準備内容＞

①関係者間の連携作り

・高齢者に関わる地域リーダー（地区区長、民生委員、老人福祉相談員、保健委員等）に対する研修会を行い、認知症予防に関する知識を提供し、参加者募集の協力を依頼した。

・老人性認知症センターへ事業説明と普及・啓発への協力を依頼した。

②普及・啓発

・認知症予防講演会の開催、リーフレットの配布、広報への掲載により認知症予防の重要性と知識を市民・関係者等へ普及した。

③参加者募集

・平成 17 年 2 月に認知症予防の講演会開催（専門医による一般市民対象の講演）やモデル地区での講演会を実施し、講演会で希望者に「脳のアンケート（15 項目の知的生活行動尺度）」を実施した。

・平成 18 年 7 月に「脳のアンケート」を受けた人に教室説明会とファイブ・コグ（記憶・注意・言語・視空間認知・思考の認知検査）実施の案内を送付・実施した。

・説明会とファイブ・コグを受けた上で参加を希望した人が教室参加となった。

④人材の育成
・モデル地区では保健師と介護福祉士自らがプログラム運営を体験することでノウハウを習得した。
・その他の地域では、公募によって集まった住民をファシリテーターとして採用した。
・住民の研修はモデル地区でのプログラム運営を経験した保健師と介護福祉士、NPO 認知症予防サポートセンターが行った。

2）事業の実施状況
＜プログラムの内容＞
①運動プログラム（ウォーキング）と知的プログラム（料理・旅行）を小集団（6 人程度）で定期的に実施することで、認知症予防に繋がる行動の習慣化を目指す。
②週 1 回 2 時間のプログラムと毎日の自宅での課題を行う事で認知症予防に繋がる知的行動の習慣化を目指す。
③2 名のファシリテーター（グループの運営者）がグループ活動を支援する。
④プログラム終了後は自主グループとして活動の継続を目指す。
＊プログラムの内容については参考資料1～5を参照のこと。

＜プログラムの実施状況＞
①平成 18 年7月から 4 ヶ月間、モデル地区にてウォーキングプログラムを併用した料理プログラム（1グループ 7 名）を実施。現在はウォーキングと旅行を行うグループとして自主化している。
②平成 19 年 2 月から別地区で 3 グループ（各グループ 6～8 名程度の参加者数）が立ち上がり活動中。

3）事業の評価
＜評価項目＞
事業が高齢者にどのような影響を及ぼしたかを知的生活行動尺度とファイブ・コグを使い事業の実施前後に調査した。
＜参加者の状況＞
①モデル地区ではプログラム終了後も参加者が自主グループとして活動を続けている。
②閉じこもりがちで病弱だった参加者が、プログラム参加後は健康になり活発になった。
③参加者各自が認知症予防を意識してウォーキングを生活に取り入れるようになった。

4）事業が可能となっている要因
①福島県保健福祉部高齢保健福祉グループによって質の高い人材養成が行われた。
②ファシリテーターの技量が高いため、参加者の意欲を引き出し、ウォーキングと知的行動の習慣化が出来ている。
③スクリーニング検査の結果、「認知症予備軍」「軽度認知症」「認知症」となった対象者が老人性認知症センター医師に相談できる機会を設けている。

5）事業上の課題
①行政ですべて実施するのにはかなりの困難が予想されるので、民間等への事業委託も視野に入れておくべきであろう。
②認知症予防プログラムを市全体に普及させるためのファシリテーターの養成が求められる。
③今後認知症予防の観点から効果があるプログラムであることを実証する必要がある。

資料1

第1回から第９回のプログラムの内容

回	番号	項　　目
第１回 （　月　日）	1	自己紹介をしよう
	2	プログラムの進め方を知っておこう
	3	行き先を決めよう
	4	情報を調べる方法を知っておこう
	5	地図を手に入れる方法を知っておこう
	6	図書館で本を借り出すツアーを計画しよう
	7	調べた情報をシートにまとめる方法を知っておこう
	8	家での課題： 図書館で本を借り出すツアーを実行してみよう インターネットで情報を探してみよう 自治体のパンフレットを手に入れよう 地図を手に入れよう 調べた情報の情報シートを作っておこう
第２回 （　月　日）	9	集めた情報を発表して話しあってみよう
	１０	誰がどんな方法で何を調べてくるか話しあってみよう
	１１	交通情報シートの作成方法を知っておこう
	１２	家での課題： 情報を調べて情報シートを作っておこう 交通情報を調べて交通情報シートを作っておこう
第３回 （　月　日）	１３	さらに調べた情報を発表して話しあってみよう
	１４	さらに誰がどんな方法で何を調べてくるか話しあってみよう
	１５	家での課題： 情報を調べて情報シートを作っておこう 交通情報を調べて交通情報シートを作っておこう
第４回 （　月　日）	１６	調べてきた情報を報告しあおう
	１７	さらに誰がどんな方法で何を調べてくるか話しあってみよう
	１８	情報を整理する方法を知っておこう
	１９	家での課題 情報を調べて情報シートを作成し、情報整理シートに整理しておこう 交通情報を調べて交通情報シートを作っておこう
第５回 （　月　日）	２０	情報整理シートを報告しあおう
	２１	グループの情報整理シートを作成しよう
	２２	グループの情報の整理番号を地図に記入しよう
	２３	旅程の作り方を知っておこう
	２４	家での課題： 地図を見ながら旅程シートを作ってみよう
第６回 （　月　日）	２５	完成した旅程シートを報告しあおう
	２６	グループで行く旅程を決めよう
	２７	家での課題： グループの旅程シートを完成させよう
第７回 （　月　日）	２８	グループの旅程の詳細を確認しよう
	２９	グループ旅行実施の打ちあわせをしておこう
	３０	旅行の記録方法を知っておこう
	３１	家での課題： 旅行の準備をしよう
第８回 （　月　日）	３２	旅行を実施しよう
	３３	家での課題： グループの旅程シートを改善してみよう 旅行記録シートを作成しよう
第９回 （　月　日）	３４	旅行の記録を報告しあおう
	３５	今後のプログラムの進め方について知っておこう
	３６	次回の旅行先を決めよう
	３７	誰がどんな方法で何を調べてくるか話しあってみよう
	３７	家での課題： 情報を調べて情報シート、情報整理シートを作っておこう 交通情報を調べて交通情報シートを作っておこう 地図を手に入れよう

■ 第10回から第16回までのプログラムの内容

第 10 回から第16回までは、前半で学んだことを自分たちで自主的にやってみて、進め方を確立する期間です。また、自立に向けての準備をする期間でもあります。

第10回から第16回のプログラムの内容

回	番号	項　　目
第１０回（　月　日）	３９	調べた情報を報告しあおう
	４０	情報を掘り下げる話しあいをしよう
	４１	旅行記録集の作成方法を知っておこう
	４２	家での課題： 情報を調べて、情報シート、情報整理シートを作っておこう 交通情報を調べて交通情報シートを作っておこう 地図を手に入れよう 旅行記録集をつくろう
第１１回（　月　日）	４３	調べた情報を報告しあおう
	４４	情報を掘り下げる話しあいをしよう
	４５	自立に向けて準備すべきことを知っておこう
	４６	家での課題： 情報を調べて、情報シート、情報整理シートを作っておこう 交通情報を調べて交通情報シートを作っておこう 地図を手に入れよう
回	番号	項　　目
第１２回（　月　日）	４７	調べた情報を報告しあおう
	４８	情報整理シートをグループでまとめる話しあいをしよう
	４９	家での課題： 情報整理シートを完成させよう 地図に整理番号を記入しておこう 旅程シートを作ろう
第１３回（　月　日）	５０	旅程シートを発表しあおう
	５１	グループの旅程シートを作成しよう
	５２	旅行実施の打ちあわせをしておこう
	５３	家での課題： 旅行の準備をしよう

回	番号	項　　目
第１４回（　月　日）	５４	旅行を実施しよう
	５５	家での課題： 旅程シートを改善しよう 旅行記録をつけておこう
第１５回（　月　日）	５６	旅行記録を報告しあおう
	５７	改善した旅程シートをもとに理想の旅程を作ろう
	５８	旅行記録集を作る話しあいをしよう
	５９	自立に向けての話しあいをしよう
	６０	家での課題： 旅行記録集を作成しよう 自立に向けての活動場所を探しておこう
第１６回（　月　日）	６１	旅行記録集を作ろう
	６２	自立に向けての話しあいをしよう

No＿＿＿＿　　＿＿年＿＿月＿＿日

情報整理シート

旅行先＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

整番	情番	分類	名称	特徴	交通	滞在時間	定休日 利用時間等	料金	予約	所在地 電話番号

分類項目　歴史　文化　地理　産業　　見所　食事　買物　体験　学習　宿泊

資料3

No _____

旅程シート

年___月___日

旅行先_____　テーマ_____　氏名_____

→	→	→	→
(–)	(–)	(–)	(–)
→	→	→	→
(–)	(–)	(–)	(–)
→	→	→	→
(–)	(–)	(–)	(–)
→	→	→	→
(–)	(–)	(–)	(–)
→	→	→	→
(–)	(–)	(–)	(–)

資料４

アイディアシート

NO.____　テーマ_____　作成者_____　____年
月____日

	食材1	食材2	食材3
食材			
食材の形状 液状、ペースト状、みじん、一口大より小さい、一口大、一口大より大きいなど 球、さいの目、細長い、麺状など			
加熱法 生、蒸す、焼く、天火焼き、煮る、揚げるなど 干す、漬け込む、発酵する、いぶすなど、			
絡める・浸す・包む食材の形状 液体(スープ、だし、牛乳など)、ソース状・ペースト状(梅肉、ジャム、ホワイトソースなど)、粉状(とき片栗粉、小麦粉、パン粉、砂糖など)、包む膜(餃子、のり、クレープなど)、固める(ゼリー、テリーヌなど)、中に入れる(チーズ、挽肉など)など			
味付け バター、酢、塩、味噌、醤油、マヨネーズ、オイスターソース、トマトソース、カレー粉、ガーリック、生姜、ゆず、しそ、砂糖、シナモンなど			
工夫やイメージ 料理にするための必要な工夫やできあがりのイメージなど			

資料5

NO＿＿＿　　＿＿年
月＿＿日

レシピシート

テーマ＿＿＿＿＿＿＿　料理＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　作成者＿＿

	材料	数量		材料	数量
1			11		
2			12		
3			13		
4			14		
5			15		
6			16		
7			17		
8			18		

材料（4人分）

盛りつけ

NO.＿＿　　＿＿＿年
月＿＿日

作成者＿＿＿

作り方　（調理時間＿＿＿分）

手順　　時間

特記事項：

事例2;回想法による認知症予防事業（愛知県北名古屋市）

事業の概要;

地域回想法（遠藤英俊監修 NPO シルバー総合研究所編, 2007）を認知症予防事業として実施し、それをきっかけに参加者が主体的にレクリエーション活動や地域活動を継続している。

【愛知県北名古屋市の概要】

①人口:79,705 人（平成 19 年 4 月 1 日現在）
②高齢化率:17.2%（平成 19 年 4 月現在）
③要介護認定出現率:11.6%(平成 19 年現在)
④歴史:北名古屋市の前身である師勝町が昭和 36 年、西春町が昭和 38 年誕生。平成 18 年 3 月に二町が合併し、北名古屋市が誕生。
⑤特徴:名古屋市へのアクセスがよく、ベットタウンとして発展、現在も人口が増加している。都市近郊農業地とベッドタウンとしての特徴を併せ持つ地域である。

図 北名古屋市の位置（北名古屋市ホームページより抜粋 URL:http://www.city.kitanagoya.lg.jp/profile/city/index.html）

【地域支援事業の実際】

1）事業の体制作り

＜事業開始の背景＞

①平成13年末、現・国立長寿医療センター医師より、回想法を推奨された。
②平成 14 年から、旧師勝町では、回想法を介護予防、認知症防止を図る保健福祉事業に位置づけ、拠点となる「回想法センター」を開設し、「思い出ふれあい事業」として開始した。また、効果測定を行い、介護予防プログラムとしての有効性を確認した。
③平成15年は健康な高齢者を対象に実施することで、認知症高齢者に適用されるというイメージを払拭し、「予防」のイメージの定着を図った。また、卒業生を「いきいき隊」として組織化し、自主活動を支援した。
④平成16年、17年は季節行事を通して、多くの住民が回想法を体験できる機会を設け、より広い普及に取り組んだ。また、いきいき隊がボランティア活動を行ない、若い世代との交流を行った。

＜実施までの準備内容（平成 18 年度）＞

①参加者のリクルート

年 4 クール実施する事業の参加者募集は主に市広報を用いて行なった。新規事業となる旧西春町の住民に対しては、保健師が地域の会合に出向くなどして丁寧に募集説明会を実施した。

②人材育成

事業運営のボランティア育成のため、年 3 回の回想法基礎研修を、NPO シルバー総合研究所に委託して行なっている。

2）事業の実施状況

①プログラム内容

・18年度は1クールごとに1グループ立上げ、4クール実施。
・1 クール 8 回コース。表に各回のテーマの例を挙げる。なお、季節によってテーマや提示する道具が異なる。

表　8 回のテーマ例

	テーマ
第 1 回	自己紹介　ふるさと自慢
第 2 回	遊びの思い出
第 3 回	小学校の思い出
第 4 回	冬の思い出
第 5 回	お手伝いの思い出
第 6 回	おやつの思い出
第 7 回	思い出色紙づくり
第 8 回	茶話会～会を振り返って伝えたいこと

・グループ回想法形式で実施。1 グループ 10 名程度、スタッフ 5 名（リーダー1 名、コ・リーダー2 名、記録係 2 名）程度で実施（写真）。

・1 セッションの流れは資料1を参照のこと。

写真　回想法グループの様子

②プログラム終了後の活動

・市はプログラム終了後、参加者を「いきいき隊」隊員に任命し、活動継続のため、自主活動グループ化とその活動を支援している。

・参加者は、月 2 回程度の趣味活動やレクリエーション活動のほか、年数回、子ども達との交流イベントや自主活動グループ全体の交流会なども行っている。

③その他

NPO シルバー総合研究所に委託、協働して、全国に向けて回想法の普及や人材育成、教材作成も行なっている。

3）事業の評価

＜評価項目＞

SKT（記憶・注意力に関する認知テスト）、SF36、閉じこもり指標、介護予防アセスメントを用いて事前事後の効果測定を行なっている。その他、セッション毎の影響評価も実施している。

＜参加者の状況＞

①参加者の感想

・なんでも言い合える親しい仲間ができた。

・ずっと忘れていたことを思い出した。

・脳が若返ったと実感できた。

・仲間を増やしたいと思った。

②事業担当者の感想

・はじめ受動的であった参加者が、プログラム終了後、自分たちからイベントを持ちかけるなど、能動的に変化した。

・子どもの教育への関心が高まり、交流が活発になってきた。

・認知機能が落ちている人に対しても、よく知り合うことで、配慮できるようになった。

4）事業が可能となっている要因

・プログラム終了後のグループを「いきいき隊」として任命することにより、活発な自主活動が継続している。

・孫世代との交流を奨めることにより、プログラム終了後のグループ活動の動機付けを高めている。

・回想法スタッフのスキルが高く、活気のあるグループになっている。

5）事業上の課題

・1グループに5名のスタッフが配置されており、コストが高いので改善の必要がある。

・回想法が参加者の地域活動のきっかけになっているが、回想法を継続して行なうグループが少ない。回想法自体による効果の実感が得られるような方法をとることが望ましい。

・認知機能の改善が目標であれば、認知検査の結果をフィードバックして、個人の目標設定に活かす必要があると思われる。

資料１

グループ回想法

グループ回想法の構成

・グループは、参加者６～８名、リーダー１名、コ・リーダー２～３名で構成されます。
・頻度は、週１回１時間を、２～３か月間継続します。
・メンバーが円形に座り、参加者には、テーマに沿って懐かしい話や思い出を話していただき、スタッフは傾聴するのが基本です。
・回想を促すために、様々な“モノ”を利用します。
　例：古い写真・昔の遊び道具・生活に使った古い道具・テレビ回想法(ビデオ)

準備すること

・何を目的として回想法を実施するかを話し合っておく。
　（療法・レクリエーション・仲間づくり等）
・参加者には（場合によっては家族にも）事前に会の説明をし、同意を得ておく。
・参加者の状況を事前調査で把握し、配慮が必要な方等を確認しておく。
・招待状や参加簿などの準備をしておく。

グループ回想法の進めかた

１．事前　インフォームドコンセント・動機付け（招待状・参加簿）
２．初回　オリエンテーション（回想法の説明と同意）・自己紹介
３．各回
　【導入】・・・挨拶、会の説明、テーマの紹介をします。
　【進行】・・・テーマについて参加者に質問し、参加者の回想を促します。
　【展開】・・・参加者の話を傾聴し、参加者同士の相互交流を促します。
　　必要に応じ軌道修正をします。
　【まとめ】・・感想を聞き、次回の案内をします。
４．最終回
　これまでの振り返り（感想、思い出アルバム作成)、新しい活動への展開など

回想を促す教材の一例

出版物や印刷物	本・新聞・雑誌・ポスター・地図・暦・写真・アルバム
使われていた物	生活の様々な道具や小物・おもちゃ・行事に使われた道具
五感を刺激する物	草花・自然の実り・音楽・香り（化粧品・石鹸・薬・香水）・食べ物や飲み物
映　像	「テレビ回想法」のビデオ・テレビや映画の映像

※「師勝町回想法センター」リーフレットより抜粋

事例3;本の読み聞かせによる認知症予防事業(滋賀県長浜市)

事業の概要;

活動参加者が読み聞かせボランティア活動に生きがいを感じ、プログラム終了後も自主化して主体的に活動を継続している。

【滋賀県長浜市の概要】

①滋賀県の北東に位置する商工業都市。
②2006 年(平成 18 年)2 月に(旧)長浜市と隣接する東浅井郡浅井町、同びわ町と合併。
③人口 84,584 人、高齢者人口 16,887 人、高齢化率 20.0%(平成 19 年 1 月 1 日現在)。
④介護保険認定状況;第 1 号被保険者(65 歳以上)2,757 人(平成 19 年 1 月 1 日現在)。
⑤東に伊吹山系の山々、西に琵琶湖が広がる。京阪神や中京、北陸の経済圏域の結節点としての位置にある。
⑥竹生島の宝厳寺や慶雲館をはじめとする歴史的文化的遺産に加え、黒壁スクエアの古建築群再生により多くの観光客が訪れる(旧長浜市域の観光客は年間 300 万人)。

1)事業の体制作り

＜事業開始の背景＞

東京都老人総合研究所の研究員から、読み聞かせボランティアに関する研究協力の働きかけがあり、平成 16 年度より「高齢者の元気づくり学校ボランティア事業」を開始。

＜実施までの準備内容＞

平成 17 年度から 18 年度の事業スケジュールについては資料1を参照されたい。

①学校との協議、協力依頼

教育委員会や市内の小学校に、高齢者の読み聞かせボランティアの活動の場の提供を依頼。

②読み聞かせボランティアの募集

広報の掲載や説明会兼講演会(「私にもできる！脳活性化術」講演会および先輩ボランティアの体験談)の実施により、60 歳以上のボランティア活動希望者を募集。

③読み聞かせボランティアの養成

読み聞かせボランティアの養成のために、読み聞かせと世代交流の効果についての講話、読み聞かせの実技研修、図書館の利用法、最近の学校を取り巻く現状の学習など、全 7 回、2 ヶ月程度のセミナーを実施。(研修資料の一部については資料2を参照)

④活動グループの結成、活動校の決定

平成16年度から活動を継続している活動参加者(「ジーバーぽこぽこ」1 期生、2 期生)も合わせた新たな活動グループを結成し、活動校を決定。

⑤コーディネーターの養成、配置

自治体職員以外の第三者で、学校とボランティアグループの間の調整やボランティアグループのサポートを行うコーディネーターを 3 名養成。

⑥効果評価のための検討会の実施

事業の効果評価のための評価基準の設定や調査の評価のための検討会を適宜開催。

2)事業の実施状況

①読み聞かせの実施

読み聞かせボランティア養成セミナーを修了

した高齢者43名が、市内8ヶ所の小学校の朝の読書の時間や放課後児童クラブ（留守家庭児童保育）等で、週1回程度本の読み聞かせを実施（写真参照）。

②ミーティングの実施

読み聞かせボランティアの活動参加者が自主的にミーティングを行い、読み聞かせの練習、活動計画の作成などを実施。

③グループ間の情報交換と実技研修

8グループの活動参加者間の交流や情報交換、読み聞かせ技術の向上のために、2ヶ月に1回全体会を開催。

写真；読み聞かせの様子

3）事業の評価

＜評価項目＞

事業が活動参加者、子ども、保護者や関係職員にどのような影響を及ぼしたかを事業の実施前、実施中、実施後に調査。

①介入群と比較対照群を設定して、体力テスト（握力、開眼片足立ち、通常歩行速度、器用さ「ペグテスト」）、リバーミード行動記憶検査、WAIS-R（知識、絵画完成、符号）などの認知検査の実施。老研式活動能力指標、ソーシャルサポート、社会活動性、主観的健康度、抑うつ（GDS）、自尊心尺度、Locus of Control等についてアンケートを実施。

②放課後児童クラブ（留守家庭児童保育）の児童とその保護者に対して、子どもの情緒の安定や図書への興味、高齢者への尊敬等についてアンケートを実施。放課後児童クラブ（留守家庭児童保育）の指導員には現場の満足度アンケートを実施。

＜参加者の状況＞

①活動参加者の身体機能、知的機能、生活機能などに関する効果評価は、現時点では介入群と対照群との間に顕著な差はみられないが、一部の領域について介入群の方が上昇している傾向が認められる。

②活動参加者の仲間作りがうまくいっている。

③活動参加者の感想として、「図書館で本を選ぶときに頭を使っている感じがする」、「子どもの遊び相手になれて楽しい」、「外に出る機会が増えた」、「読み聞かせの本番までにいろいろな計画を立てる」、「活動が心の支えになっている」、「仲間がサポートしてくれる」などがあげられる。

4）事業が可能となっている要因

①子どもへの読み聞かせというボランティア活動が、活動参加者にとっては自分の認知症予防のためという目的だけではなく、子どもの役に立っているというやりがいや子どもと交流できるという楽しみになっている。活動参加者がこのような生きがいを感じていることが、自主活動を継続させる原動力になっていると考えられる。

②学校現場での活動方法やスケジュール、グループ間の交流等に関しては、活動参加者の決定を尊重し、運営を任せている。このような行政の関わり方が、活動参加者の主体的な活動を促進していると考えられる。

5）事業上の課題

①身近な地域で活動できるように、参加者数や協力できる学校を増やしていくことが求められる。

②学校との調整等も含めて活動参加者の完

全な自主活動を目指すことが望ましい。
③現時点で介入群と対照群との間に顕著な差が認められていないため、今後、効果のある活動であることを実証していく必要がある。
④読み聞かせの技術向上を支援できる人材が必要である。

資料1　高齢者の元気づくり学校ボランティア事業スケジュール　（H17度～18度スケジュール）

	参加者（1・2期生）	参加者（3期生：H18募集）	コーディネーター	学校、児童、保護者
H18、1月				
2月				アンケート実施
3月	第3回健康チェック			
H18、4月	2期生も自主化開始、交流会継続（1回／2ヶ月）		コーディネーター募集	実施校、学童へ活動継続依頼
5月		講演会PR（広報、老人会等） 募集（広報5/1号、事業PR,、ケーブルTV、老人会、健康モニター同時募集） 講演会兼事業説明会（5/31）	コーディネーターの役割について趣旨説明	
	5／18・19健康チェック（1・2期生3月欠席者と3期生）			
6月		引き続き募集	趣旨説明、セミナー日程案内	
	6/23健康チェック（5月欠席者）			
7月		養成セミナー（全7回） 会場：浅井	養成セミナー同時に受講	未実施校へ協力依頼
8月	新グループ編成		担当グループ決定	実施校の決定
9月	新グループメンバーで活動開始（現校に補充、新校での実施）		活動開始	
10月	中間アンケート	中間アンケート		
11月				
12月				
H19、1月				
2月				
3月	第4回健康チェック	第2回健康チェック		アンケート実施
4月～	グループ自主化			

・・・実際の学校での活動

資料２

子どもたちと絵本をたのしむために・・・

《読み聞かせってなあに？》

○ 読み手と聞き手がいっしょに楽しむのが『読み聞かせ』
　＊ 目の前にいる誰かのために、生の声で心をこめて・・・。
　＊ ひとりでは決して得ることのできない満足感。
○ 読んでもらえることで本に出会える。
○ まず絵本とあせらずゆっくり友達になりましょう。
○ 読み聞かせをしてもらった子は、本好きに！
　＊ 人の手によって自分のために読んでもらえる喜び
　＊ 肌で感じる楽しみ

《読み聞かせの会ってなあに？》

○ 自分では選ばない本に出会えるチャンス
○ 新しい発見
○ 読み手ならではの緊張感と心地よさ

《読み聞かせのパワー》

○ 親と子の心が深くかよいあう
　＊ 聞き手が求めているものは
○ 想像力を育てる頭の体操
○ 美しい言葉を育てる
　＊ いい絵本の中には、美しい絵とともに磨き抜かれた美しい言葉がちりばめられている。
○ みんなで読むと、もっともっと好きになる。
　＊ みんなの楽しい気持ちが加わって魅力が何十倍にもなる。
○ 大きくなっても読んでほしい
　＊ 本の世界を心から楽しむために
○ 本離れの年齢
　＊ 中学生でも読み聞かせを！
　＊ ○年生になったら読み聞かせには必要ない（？）
○ 心の解放
　＊ 不思議な世界・・・ハラハラ・ドキドキ・ワクワク
　＊ 現実の世界から離れる体感が心の解放

《いい絵本を選ぶには・・・》

○ いい絵本とは・・・
　＊ 子どもが自分で読んだり人に読んでもらったときに、絵本に描かれた世界の中に自然に入りこむことができて、存分に楽しめる絵本
　＊ 本選びの重要性

○ 絵本を選ぶ目安
① その絵本を自分自身が楽しめたか。
② ストーリーやテーマがわかりやすいか。
③ ストーリーが機知に富み、おもしろいか。
④ リズムがある美しい日本語か。
⑤ くりかえしがうまく生かされているか。

○ 昔話の絵本を選ぶ目安
① 正しい再話か。
② お話にあった絵か。

○ 読み聞かせ会での本選び
① １対１のときよりも少しやさしい本を
② うしろの子まで見える絵の本を
③ 季節や行事にあった本を
④ 絵と文のバランスを考えて
⑤ 心から自分が好きな本を読もう

《絵本を上手に読むには》

○ 心構え
＊ 楽しんで読みあう感覚
＊ 主役は絵本と聞き手

○ 絵本の見せ方
＊ 本の見せ方の工夫
＊ 必ず下読みを
＊ 本に開きぐせをつけておく

○ 持ち方・めくり方・読み方
＊ 本の持ち方
（聞く人のじゃまにならないように）
＊ めくり方
（タイミング）
＊ よく通る声で心をこめて
（うまく読もうと思わずに、自然に・ゆっくり・はっきり）

○ 本に書かれたことばを大切に
＊ 注釈はさらりと

○ 作・画をきちんと伝える

○ 子どもの反応をキャッチしながら
＊ 途中で話しかけてくる子は・・・

○ 余韻を大切に
＊感想・教訓　→台無しに・・・

参考文献：「読み聞かせわくわくハンドブック」
代田知子・著　《一声社》
「絵本を読むということ」
松岡享子・著　《東京子ども図書館》

２．特定高齢者対象事例

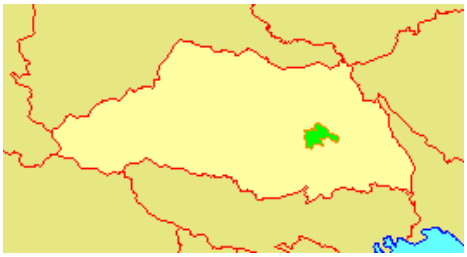
事例1；広域的に展開した読み書き・計算ドリルによる認知症予防事業（埼玉県上尾市）

事業の概要；

市内 9 ヶ所の地域包括支援センターで教室を開催し、多くの住民ボランティア（学習パートナー）を養成することによって、市内の広域にわたって事業展開ができている。

【埼玉県上尾市の概要】

①埼玉県中東部にある都市。東京のベッドタウン。
②昭和 30 年 1 月、3町3村が合併して上尾町となり、昭和 33 年 7 月に上尾市となった。
③人口 224,426 人、高齢者人口 38,454 人、高齢化率 17.1％（平成 19 年 1 月 1 日現在）。



【地域支援事業の実際】

1）事業の体制作り
＜事業開始の背景＞

平成 18 年度を介護予防元年と位置づけ、認知症予防の必要性、効果などについて広く市民に周知・啓発するため、脳の研究を行っている川島隆太東北大学教授による講演会「脳を知り認知症を予防する」を実施し、合わせて関連のあった「脳の健康教室」事業を実施することとした。

＜実施までの準備内容＞
①事業の住民への周知
・広報による学習パートナー（ボランティア）および参加者（学習者）の募集。
・講演会参加者へのお知らせ。
・ポスターの作成。
・基本健康診査の結果と共にお知らせ。
・特定高齢者については地域包括支援センターが訪問した際に声をかけた。
②関係機関との協力
・市内 9 箇所の地域包括支援センターを委託している社会福祉法人、医療法人に事業の必要性を説明し、場所の提供と事務の協力について委託契約を締結。委託内容は、経理、参加者の管理、市や参加者との連絡調整、教室当日の運営、見学者対応等。
・認知症予防事業についてのノウハウを築いている株式会社くもん学習療法センターと技術支援について委託契約を締結。

2）事業の実施状況
①教室の開催頻度

教室は週 1 回 40 分で、計 24 回、6 ヶ月間実施。他の日は「楽習」と称して毎日自宅で学習（読み書き・計算を各 3 枚ずつと自己採点）。

②教材の決定

学習者説明会の時に、参加者ひとりひとりに MMSE 検査を行い、認知機能の状態を調べその後の学習教材を決定。

③学習方法・内容

学習者 2 人に対して学習パートナーが 1 人つき、3 人 1 組で学習する。教室での学習内容は、簡単な読み書き・計算各 3 枚、数字盤によるゲーム、学習パートナーとのコミュニケーション。自宅で学習したものも教室当日に持参し、学習パートナーに見せ、学習パートナーが確認。（教材例については資料参照）

入室
⇩
懇談コーナーで休憩
⇩
学習（20 分）
⇩
学習パートナーとの
コミュニケーション（20 分）
⇩
退室

「脳の健康教室」の 1 日のスケジュール

④教室参加費

学習者は教材費として月額 1,650 円を負担。

⑤教室終了後の活動

教室終了後は、上尾市教育委員会が作成した「上尾市まなびすと指導者バンク」（生涯学習活動を支援する指導者・講師等の登録バンク）を活用して、グループごとに自主的な

学習活動やサークル活動を継続することを目指す。

「脳の健康教室」の様子

3）事業の評価

＜評価項目＞

学習者説明会の時に MMSE 検査を実施。教室の最終日にも同様の検査とアンケートを実施し、学習者全体の効果を把握。

＜参加者の状況＞

教室開始前と終了時に 144 名の学習者に MMSE を実施した結果、平均得点が統計的に有意に上昇した。また、学習者にアンケートによる意識調査を実施したところ、「参加後の生活に変化があった」が 67％、そのうち、「生活に張りができた」が 39％、「意欲が湧くようになった」が 23％、「気持ちが明るくなった」が 21％であった。生活に張りが出たり、意欲が持てるようになることは、認知機能を維持するための前提となる意志の強化につながることになると事業担当者は解釈している。

学習パートナーが感じた学習者の意識の変化は、表情が明るくなった、おしゃれになった、教材の保管方法など個人の工夫がみられる、ペアを組んでいる学習者同士の刺激になっている、ご自身で辞書を購入して調べるようになってきた、教室が生きがいとなっている等。

4）事業が可能となっている要因

①地域包括支援センターとの連携により、市内全域で事業展開ができる。

②事前の講演会開催や健診の活用、地域包括支援センターとの連携により、多くの住民が学習者や学習パートナーとして参加できるような工夫がなされている。

③学習パートナーの養成や教室運営中の技術向上、効果評価等について、くもん学習療法センターの支援が受けられる。

5）事業上の課題

①プログラムの内容が認知症予防の効果が期待できるものであれば、自主化後も同じ内容の活動が継続できることが望ましい。

②認知症予防を目的としたプログラムであれば、認知検査の結果をプログラム参加者にフィードバックして個人の目標設定に活かすことができると思われる。

資料1

D4-24 〈おもて〉

旅行記

月　日

始　時　分

終　時　分

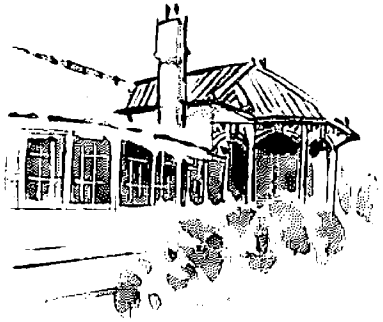
名前

KUMON

■ 楽しみながら、読みましょう。

□にあてはまることばを書きましょう。

長崎では、グラバー邸にいきました。そこには幕末から明治にかけてたてられた洋館が集まっています。異国情緒あふれる景色は、歩いているだけで楽しめました。



・長崎にある洋館

□邸

EI-1 〈おもて〉

KUMON

□月□日　始□時□分　終□時□分

たし算
ひき算

名前

計算をしましょう。

(1) 3 + 3 =
(2) 7 + 8 =
(3) 6 + 5 =
(4) 9 + 7 =
(5) 5 + 4 =
(6) 8 + 9 =
(7) 4 + 6 =
(8) 10 + 1 =
(9) 13 + 3 =
(10) 17 + 2 =
(11) 9 − 2 =
(12) 8 − 5 =
(13) 10 − 4 =
(14) 11 − 7 =
(15) 13 − 5 =
(16) 12 − 3 =
(17) 14 − 9 =
(18) 13 − 3 =
(19) 14 − 2 =
(20) 15 − 4 =

Copyright © 2005 Kumon Institute of Education KIE JP Printed in Japan K

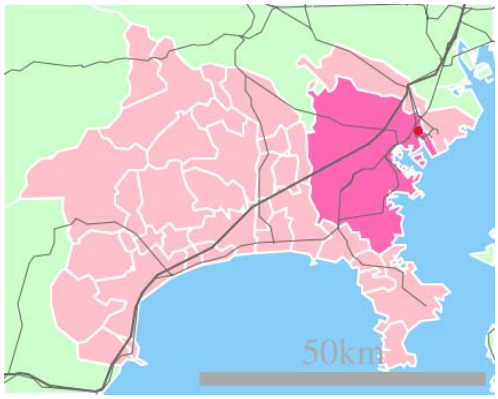
事例2；目的型認知症予防プログラムによる予防事業（神奈川県横浜市）

事業の概要；

東京都老人総合研究所が開発した地域型認知症予防プログラムで特定高齢者を対象とした認知症予防活動を実施。特定高齢者の把握の困難さが指摘されている中で、比較的多くの活動グループを立ち上げた。

【神奈川県横浜市の概要】

①関東地方の南部、神奈川県の東部に位置する。
②人口 3,606,797 人、高齢化率 17.7%（平成 19 年 1 月末）
③介護保険認定状況；第 1 号被保険者（65 歳以上）96,293 人 （平成 19 年 3 月末現在）
④人口は日本の市町村で最も多く、面積も神奈川県内の市町村で最も広い。18 区の行政区からなる。
⑤1 人暮らし世帯数 12.3%、高齢者夫婦のみの世帯数 38. 4%
⑥ 介護を要する高齢者の1/3 は、日中は介護者のいない「日中独居」の状態。



【地域支援事業の実際】

1）事業の体制作り
＜事業開始の背景＞

既に市内の多くの区で一般高齢者を対象とした認知症予防事業を実施していたので、市は特定高齢者を対象として行うこととした。

＜実施までの準備内容＞
①連携づくり

地域包括支援センター・区の職員及び医療機関の医師に対して研修を実施し、事業内容や評価方法等について説明し、協力を要請した。

②人材の育成
・プログラム運営者（ファシリテーター）を対象に、行動変容理論・グループワークの実践理論・各プログラムの進め方等についての研修を実施（全 6 回・各 8 時間程度）した。
③対象者の把握
・介護予防事業を説明する住民向けのリーフレットを作成して、機会がある毎に配布した。
・区担当者が必要に応じて講演会・広報・回覧板等を使った普及啓発をおこない、また、関係団体に説明会を実施し、協力を要請して対象者把握に努めた。さらに訪問や電話により特定高齢者候補者に対して個別の説明を行った。
・基本健康診査等の生活機能評価における基本チェックリストにおいて特定高齢者に該当し、地域包括支援センターにおける介護予防マネージメントにおいて認知症予防プログラムの利用が必要と判断された対象者に、事業利用を促した。
・実施事業者が説明会やチラシを使って独自に普及啓発を実施し対象者を把握したケースもあった。

2）事業の実施状況

＜プログラムの内容＞

①パソコン、料理、ウォーキングのいずれかのプログラムを通して、エピソード記憶、計画力、注意分割力を鍛えることで、認知症予防に繋がる知的行動の習慣化を目指す。

②1グループ 6 人程度のグループ活動で実施し、1 名～2 名のファシリテーター（グループの運営者）がその活動を支援する。

③週 1 回 2 時間のプログラムと毎日の自宅での課題を行う事で認知症予防に繋がる知的行動の習慣化を目指す。

＊プログラムの内容については参考資料1と2を参照のこと。

パソコンプログラムの活動の様子

＜プログラムの実施状況＞

①平成 18 年度 10 月から実施している。

②事業実施主体；民間事業者へ委託 （社会福祉法人 14、株式会社 6、医療法人 2、財団法人 1、NPO 法人 1、有限会社 1）。

③事業規模；全 31 コース（パソコンプログラム 4、料理プログラム 8、ウォーキングプログラム 19）。

④参加者人数；112 人

3）事業の評価

＜評価項目＞

①事業が高齢者にどのような影響を及ぼしたかを知的生活行動尺度とファイブ・コグ（記憶・注意・言語・視空間認知・思考の認知検査）を使い事業の実施前後に調査した。

②参加者の主観的効果評価アンケート（実施後のみ）を実施した。

＜評価の流れ＞

①事業者が効果測定の実施・サービス提供記録の作成を行い、地域包括支援センターに報告する。

②地域包括支援センターは報告をもとに介護予防ケアプランの見直しをする。

＜参加者の状況＞

①最初は消極的だった参加者達が積極的に脳を鍛える活動を継続して行うようになった。

②生活の中にウォーキングを取り入れ、体を動かす習慣がついてきた。

③参加者同士の交流が進み、テキストの内容が理解しきれない参加者に分かっている人が教える等の助け合いが見られるようになった。

④プログラム外でも参加者同士で交流するなど仲間作りが進んでいるケースもある。

⑤プログラム終了後も脳を鍛える行動を継続していこうと思うとの声があがっている。

4）事業が可能となっている要因

①特定高齢者把握のルートを広げるなど様々な工夫で、比較的に多数のグループ立ち上げに成功した。

②地域に根ざした民間事業者に委託することで、民間事業者の努力・工夫があった。

③グループ内の助け合いにより、比較的能力の高い参加者が他の参加者を支えることで、活動の継続が可能になった。

5）事業上の課題

①本年度は初回と言うこともあり、区担当者や地域包括支援センター、事業者による参加者集めが多かったが、今後はより多くの住民へ周知するための普及・啓発を行っていく必要

がある。
②プログラム終了後の受け皿・行動維持の支援のシステムの確立が求められる。
③プログラムの趣旨について十分な情報提供を受けずに参加したケースもあったので、地域包括支援センターの職員からの事前の説明方法・内容について改善の必要がある。
④基本健康診査等の生活機能評価における基本チェックリストによるスクリーニングの基準や方法に改善を図るべきであろう。

資料 1

24 回の日程と主な内容

回	主な内容
1	オリエンテーション
2	認知機能の検査（ファイブ・コグ）
3	パソコンの基本操作1： マウスの使い方
4	パソコンの基本操作2： タッチタイピングの方法
5	パソコンの基本操作3： タッチタイピングの練習
6	認知機能の検査（ファイブ・コグ）の結果の確認
7	パソコンの基本操作 4： タッチタイピングの練習
8	ワードの基礎1： ワードの使い方
9	ワードの基礎 2： ワードを使って文章を作成
10	ワードの基礎 3： ワードを使って文章を作成
11	ワードの基礎 4： ワードの文章をアレンジ
12	ワードの基礎 5： ワードアート
13	写真やイラストをワードの文章に取り入れる1
14	写真やイラストをワードの文章に取り入れる2
15	文章に差し込んだ写真やイラストをアレンジする
16	USB メモリーを使った記事の保存方法
17	ワードを使ったミニコミ誌の表紙の作り方1
18	ワードを使ったミニコミ誌の表紙の作り方2
19	印刷の仕方
20	記事と表紙の編集の仕方 1
21	記事と表紙の編集の仕方2
22	ミニコミ誌の印刷
23	認知機能の検査（ファイブ・コグ）
24	認知機能の検査（ファイブ・コグ）の結果の確認

資料2

第　5　回

第 5 回の予定

番号	項　目	時間
5.1.	先週の家での課題の達成状況を話しあってみよう	30 分
5.2.	マウスの練習方法を確認しよう	25 分
5.3.	タッチタイピングの練習をしよう	30 分
5.4.	次回の予定を知っておこう	30 分
5.5.	家での課題: 毎日、1日15分のマウス・タッチタイピングの練習をしよう ミニコミ誌の記事を考えてこよう 脳トレカレンダーへ記録をつけよう	5 分

5．1．先週の家での課題の達成状況を話しあってみよう

1．課題の実施状況の報告

脳トレカレンダーの記録をもとに、先週の課題の達成状況をメンバー同士で報告しあいましょう。記録の仕方をお互いにチェックしあって確認しておきましょう。

5．2．マウスの練習方法を確認しよう

1．メンバー同士で教えあう

ここではメンバー同士が教えあい、支えあう関係にあります。皆さんが先生であり生徒です。家で練習して困ったことや質問を他のメンバーに聞いてみましょう。わかるメンバーは教えることによって、自分の技術の確認にもなります。

５．３．タッチタイピングの練習をしよう

１．メンバー同士で教えあう

前回学んだタッチタイピングの学習方法を確認しましょう。テキストの４．３．を参照してください。家でKBソフトを使っていて困ったことや質問を他のメンバーに聞いてみましょう。分かるメンバーは教える立場に立つことで、自分の技術を確認します。

もし、メンバーの何名かが、KBソフトの使い方が分からなければ、ファシリテーターに再度説明してもらいましょう。

５．４．　次回の予定を知っておこう

１．次回の案内

第6回には、第２回に行った、ファイブ・コグ検査の結果の確認と、その解説を行います。次回はパソコンの作業は行いません。筆記用具とテキストだけを持ってきてください。

５．５．　家での課題

１．タッチタイピングの練習

１日 15 分、タイピングの練習をやってみましょう。１日の中で短い時間に小分けして練習すると上達が早くなります。

２．ミニコミ誌の記事を考える

次のページにはレイアウトシートがあります。レイアウトシートは、記事の文章が入る部分や、イラストや写真を貼り付ける部分をどこに配置するかを手書きで書いてレイアウトしてみるためのものです。

１つのマス目は、標準的な行数や字数に配列されていますので、記事を下書きすれば文字の入る部分の大きさが分かります。

レイアウトシートは、2段組みで、1行20文字、78行、1560文字書けます。

３．脳トレカレンダーの記録

脳トレカレンダーを使って、今週の課題の記録をつけましょう。

Ⅳ　事例事業を取り上げた理由と評価

今回、認知症予防・支援の先進事例として取り上げた5自治体は、認知症予防の効果が期待できる週 1 回以上の頻度でプログラムが実施されている点、プログラム実施の前後に認知機能の変化を測定して効果評価を実施している点、プログラム終了後も自主化して活動継続を目指している点などが評価でき、これらの点が先進事例として取り上げた主な理由である（評価できる点の詳細については、個々の事例の「事業が可能となっている要因」を参照されたい）。

特に、地域支援事業の認知症予防においては、プログラム終了後の活動の継続が必要とされる。というのは、認知症の発症は長い時間的経過を持っており、一時的な認知機能の活性化では効果が期待できないからである。今回、先進事例として取り上げた5自治体は、いずれもプログラムの終了後の自主化をめざしている。一般高齢者対象の事例である福島県会津若松市では、東京都老人総合研究所が開発した地域型認知症予防プログラムを実施し、プログラム終了後は参加者による自主活動で行動の習慣化を目指している。愛知県北名古屋市では、地域回想法を認知症予防事業として実施し、それをきっかけに、参加者が主体的にレクリエーション活動や地域活動を継続している。滋賀県長浜市は、活動参加者が読み聞かせボランティア活動に生きがいを感じ、プログラム終了後も自主化して主体的に活動を継続している。

特定高齢者対象の事例としてあげた埼玉県上尾市は、一般高齢者も含めた事業であるが、多くの住民ボランティア（学習パートナー）を養成することによって、市内の広域にわたって事業展開ができており、教室終了後も自主的な学習活動やサークル活動を継続することを目指している。神奈川県横浜市は、特定高齢者の把握の困難さが指摘されている中で、東京都老人総合研究所が開発した地域型認知症予防プログラムを実施し、比較的多くの活動グループを立ち上げ、自主活動を継続しているケースもみられる。

なお、参考までに、先進事例候補自治体として視察の対象にはなったが、最終的な先進事例としてあげられなかった3自治体（栃木県小山市、島根県松江市、山口県周防大島町）について、それぞれの事業の特徴と先進事例としてあげられなかった理由を述べる。栃木県小山市は、特定高齢者対象のプログラムに住民ボランティアを多く活用し、比較的コストパフォーマンスが高い事業を実施している点で評価できたが、評価ツールが十分でないことや、プログラムの内容と自主化後の活動内容が一致していない点が課題だと思われたため、今回の先進事例としてはあげなかった。島根県松江市の認知症予防事業は、医師会の協力で特定高齢者をもっとも適切にスクリーニングする制度を確立しており、この点で他の自治体の追従を許さない自治体であった。しかし、プログラムの終了後に活動の自主化を目指していない点や、参加者を地域の活動につなぐなどのフォローが十分でない点、プログラムに投入するマンパワーが大きく、コストパフォーマンスが必ずしも良くないという点で先進事例にはあげなかった。一般高齢者を対象とした山口県周防大島町の認知症予防事業は、福島県会津若松市の認知症予防事業とほぼ類似しているので福島県会津若松市に代表させた。

Ⅴ　今後に向けての課題

前述のとおり、認知症予防事業においては、プログラム終了後も活動を継続していくことが

重要である。先進事例として取り上げた5自治体の事業は、いずれも、プログラム終了後の自主化を目指しているが、自主化後の活動内容に違いがある。つまり、福島県会津若松市、神奈川県横浜市、滋賀県長浜市では、プログラムで実施した活動内容をそのまま継続する自主化を目指しているので、長期に認知症予防活動が習慣化できる可能性がある。しかし、埼玉県上尾市および愛知県北名古屋市では、自主化後のプログラム活動がレクレーション活動や他の趣味活動に転化していくきっかけと位置づけられ、認知症予防活動を自主的に継続したいという参加者の動機づけを高めるところまでは至っていないように思われる。

先進事例として決定した 5 自治体のうち 4 自治体では、調査時期の関係上、平成 18 年度に実施した認知機能の効果評価の結果が、調査時点で得られていなかった。埼玉県上尾市については、MMSE を使った認知機能の改善結果を示したが、認知的検査の繰り返しによる慣れや学習効果をコントロールした上で、真のプログラムの効果を評価する必要があるだろう。

結論的にいえば、今回の調査時期は、現行の介護予防事業が開始されて間もない時期であり、まだ認知症予防事業に取り組んでいない自治体が多いため、先進事例に値する事例が少ないというのが現状であった。特に、特定高齢者を対象にした事業では先進的事例はほとんどないと言っても過言ではない。今回は、埼玉県上尾市、神奈川県横浜市を先進事例として取り上げたが、特定高齢者を対象にした事業では、制度的改善を含めて、今後見直しが必要であろうと思われる。