

# 活動成果報告書

平成29年度（第21回）「チヨダ地域保健推進賞」

<p>活動テーマ</p> <p>音楽体操による認知症予防と地域ネットワークの構築 ～まちかどエクササイズ～</p>	
<p>応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）</p> <p>御浜町役場 健康福祉課 地域包括支援係</p> <p>代表者：時田 智子</p>	 <p>報告会</p>
<p>勤務先：御浜町役場</p> <p>所 属：健康福祉課 地域包括支援係</p> <p>所在地：〒519-5292</p> <p>三重県南牟婁郡御浜町阿田和5327</p> <p>TEL：05979-3-0514</p> <p>FAX：05979-3-0121</p>	 <p>認知症予防に効果のある、 <b>まちかどエクササイズ</b></p> <p>三重大学とチヨダ健康福祉会との協力で実施されたまちかどエクササイズですが、 随時4グループごきりまの町々が実施されています。 毎週金曜日の朝10時～11時、毎週水曜日の朝10時～11時、楽しく認知症予防をしながらかつ健康増進 を図っています。</p> <p>まちかど全員集合</p> <p>The Effects of Physical Exercise with Music on Cognitive Function of Elderly People: Mihama-Kiho Project</p> <p>Masayuki Saitoh<sup>1,2</sup>, Jun-ichi Ogawa<sup>3</sup>, Tomoko Takahashi<sup>4</sup>, Noriko Nakaguchi<sup>5</sup>, Keiji Nakao<sup>6</sup>, Hirokazu Kida<sup>7</sup>, Hidekazu Tomimoto<sup>1,8</sup></p> <p><sup>1</sup>Department of Geriatric Prevention and Therapy, Graduate School of Medicine, Mie University, Tsu, Mie, Japan, <sup>2</sup>Medical Staff Association, Tsu, Mie, Japan, <sup>3</sup>Department of Health and Welfare, Mie Prefecture, Mie, Japan, <sup>4</sup>Department of Health and Welfare, Mie Prefecture, Mie, Japan, <sup>5</sup>Department of Health and Welfare, Mie Prefecture, Mie, Japan, <sup>6</sup>Department of Health and Welfare, Mie Prefecture, Mie, Japan, <sup>7</sup>Department of Health and Welfare, Mie Prefecture, Mie, Japan, <sup>8</sup>Department of Health and Welfare, Mie Prefecture, Mie, Japan</p> <p>Abstract</p> <p>Background Physical exercise has positive effects on cognitive function in elderly people. It is unknown, however, if combinations of non-pharmacological interventions can produce more benefits than single ones. This study aimed to identify if physical exercise combined with music improves cognitive function in normal elderly people more than exercise alone.</p>

## ◆活動方針◆

この事業の立案に至った平成23年度時点で、本邦には約200万人の認知症患者がおり、約20年後には最大400万人近くにまで増加すると予想されていました。当町においても、平成22年度国勢調査において、人口9,376人のうち高齢者3150人、高齢化率33.6%と県下26位/29位中でした。また、平成22年3月末の介護保険利用総数640人のうち認知症高齢者の日常生活自立度判定基準ランクⅡa以上は423人と、66.1%の方が認知症状態で何らかの支援が必要になっている状況でした。このことから、認知症の早期の対応・予防が当町の喫緊の課題であり、その一つとして、運動のバックに音楽を伴う音楽体操が、身体・認知機能を維持・改善するかを医学的な面を含めて検討し、当町の将来の認知症予防施策の一つとしての可能性を検証しました。

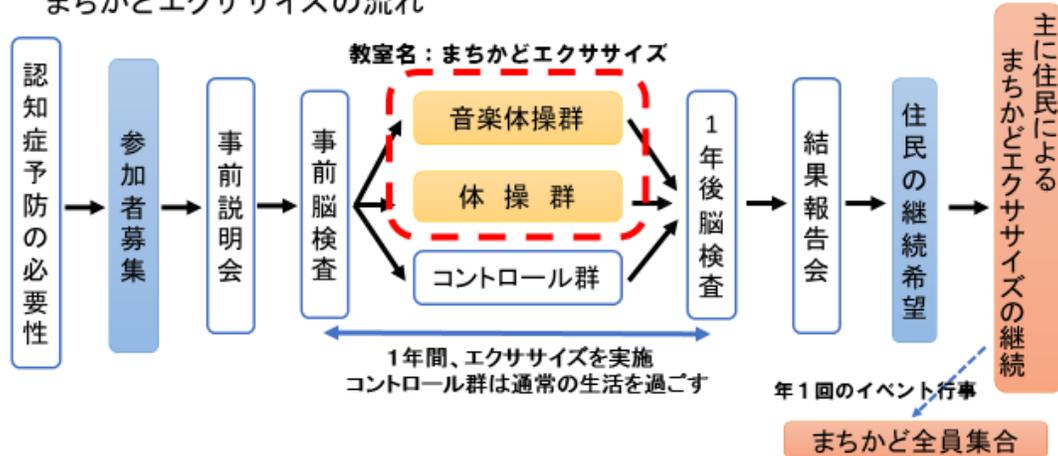
## ◆活動内容とその成果◆

協力関係機関として、三重大学大学院医学系研究科認知症医療学講座、ヤマハ音楽振興会(研究所研究開発室)、御浜町役場健康福祉課、紀宝町役場福祉課、脳検査の委託先として紀南病院があります。

- ① 参加者募集をかけ、参加希望者に向けた事前説明会を開催。音楽体操群、体操群、コントロール群の3つに分け、介入前に認知機能を含む脳検査を実施。運動前の事前の健康診断ともなる。
- ② 音楽体操群の方には音楽と体操を組み合わせた運動を、体操群の方には音楽体操群の方と同じ体操を音楽なしで1年間実施。コントロール群の方はその間、通常の生活を過ごして頂く。
- ③ 1年後に、再度、同じ脳検査を実施し、当プログラムの効果を検証。参加者を対象に結果報告会を開催し、1年間の自己の健康管理の振り返りに役立てもらう。
- ④ 検証終了後、参加者からまちかどエクササイズの継続希望をきき、継続実施に向けた体制整備を行う。

# 活動成果報告書

## まちかどエクササイズの流れ



対象者：①65歳以上の町内在住の方 ②運動の開催場所と脳検査の紀南病院に自分で通える方  
③健康（普通の家庭・社会生活を営んでいること）…不安な方は主治医に相談

運動実施日：毎週1回1時間 1ヶ月3回実施（第5週まである月は4回実施）

《対象者及び人数》

	音楽体操群	体操群	コントロール(脳検査)群	計
御浜町(65~82歳)	44名	43名	20名	107名
紀宝町(65~83歳)	40名	40名	20名	100名
計	84名	83名	40名	207名

《介入前後の「脳検査」》

検査内容：頭部MRI、神経心理検査(知能、記憶力、視空間認知など)、血液検査、肺活量検査、心電図

脳検査の結果報告・異常発見時の対応：

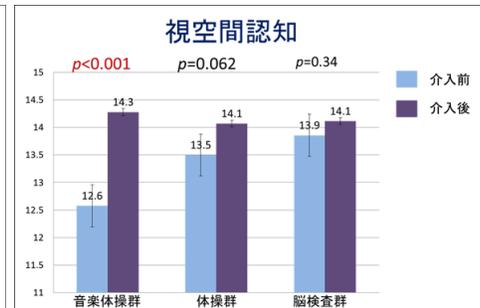
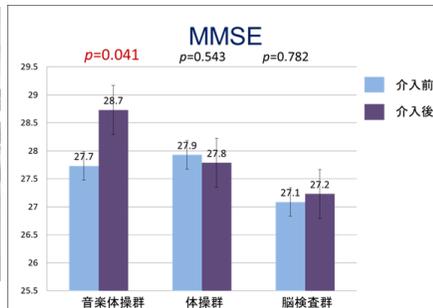
- ・結果は三重大学の認知症専門医がチェックし、検査についての「結果説明会」を開催。
- ・予期せぬ異常が見つかった際には、紀南病院脳神経外科に紹介する。

両群の医学面からの検証や評価については、平成26年4月末、インパクトファクター5の医学国際誌「PLOS ONE」に掲載されました。6月初旬には共同通信のNewsリリースにて、全国的に配信され、音楽と運動を組み合わせたエクササイズが健常高齢者の認知機能の維持・改善に有効であり、特に、知能や視空間認知に、運動だけの時よりも“上乘せ”の効果があることが発表されました。

また、参加者アンケートでは、「もの忘れを感じる中、少しでも記憶がとどまるような気がする」「日常生活で使わない筋肉を動かすことで、脳が元気になることを実感した」「音楽があることで気持ちがリラックスでき、楽に楽しくできた」などの回答が寄せられ、参加者の大半の方が検証終了後も継続参加を希望されました。



運動光景



## 活動成果報告書

### ◆今後の計画◆

音楽体操が、認知症の予防効果があるというエビデンスをもって、実証されたことも伝えたいことなのですが、今回、保健師活動として、このプロジェクトへ参加した住民から、「この運動の良さを実感した」「〇〇日は〇〇へ出かける日等と目的がある日は、計画的に日常生活が進み、エクササイズのある日は特に楽しみ。みんなですという事の楽しさを感じます。」「町の皆さんとお会い出来、気分も体力も向上出来て、生活全般にプラスとなっています。」「健康の維持向上のためにも継続して実施して欲しい」等と今までにないご意見やご要望が数多くあり、現在に至っても、町及びヤマハ音楽振興会(研究所研究開発室)の協力のもと、各グループの代表者選出による自主活動として継続実施へつながったことが重要でもあり最も伝えたいことです。今もロコミによって「まちかどエクササイズ」が地域で広がっており、定員満員状態となっています。ただ運動が身体に良いというロコミが広がったのではなく、この教室を実施するに当たっての事前説明会や1年後の結果報告会等によって、住民への認知症の理解を深めるための機会をつくったことが、運動が認知症の予防効果がある等といった介護予防の動機づけや啓発ともなり、地域で介護予防を意識される方々が増えていくという成果につながった大事な視点であったように思います。

また、グループ毎のチームワーク、横のつながりが年々、強くなってきています。町では、台風での日程変更等のお知らせのために連絡網を作成しています。その伝わり方の速度は年々短くなってきています。他にも、数回、誰かが休むことがあれば、「どうしたのだろう…」という心配の声、または「今日は〇〇で休むみたい」等と受付で教えてくれ、事前事後の脳検査や教室参加状況等から、認知症等の早期発見・早期対応に合わせて、生の現時点の住民の声を聴けるといった地域のネットワークの構築にもなっています。これも毎週、顔を合わせ、一緒に汗をながす機会があつてのことだと思えます。

このプロジェクトに合わせて、認知面、運動面、身体面、精神面、社会参加の項目に分けた客観的なアンケートを実施しました。その結果は、統計学的な有意差は見られませんでした。音楽群と体操群を合わせた全体での「認知面」の項目、「曜日を間違えたり思い出せないことがありますか？」において改善傾向が見られました( $p=0.07$ )。これは、毎週同じ曜日に教室があることで、生活にアクセントができた事と、体験(体操)によって、脳をより活性化することができ、集中力や記憶力の改善が図れたものと思われる。その他、アンケートの割合指標(%)では、両町共通で「運動面」の項目への変化が見られました。これも、運動習慣を週1回取り入れるだけで、日常生活の中で身体を動かす必要性を意識するようになったためと思われる。明らかな参加者の行動変容の一つとして、当初、開催会場を本庁3階としており、開始した際は皆さん、エレベーターで3階に来ていましたが、数か月後にはエレベーター利用者は無くなり、階段利用となりました。この様に、定期的な運動が、日常の生活習慣を変容させており、参加者の介護予防への意識が違ってきたと実感しました。

なお、3年前より年に1回、日々の教室にアクセントを付ける等のために、全てのグループが集う昼食会を含めたイベント「まちかど全員集合」を1日通して開催しています。今年で3回目となりますが、どの回も昼食会を入れたことによって、毎週の教室に対する感想等を参加者だけでなく、講師を交えて聴くことができるため、今後の教室に向けたよい情報交換の場となっています。この様に、いつもと違った企画を取り入れることによって、住民のネットワーク(チームワーク)の強化及び介護予防に対しての継続意欲をより強くしているような発言等もみられることから、このまちかどエクササイズに特化する訳ではなく、他の教室においても、将来の自分の理想のあり方を想像してもらい、日常生活の中に自主的な自分に合った介護予防を取り入れていってもらえるよう働きかけていきたいです。