

活動成果報告書

令和6年度（第28回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ 脳健康教室 ～新たな通いの場を目指して～	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 勝浦市地域包括支援センター 代表者：井桁 恵実	
勤務先：勝浦市役所 所 属：高齢者支援課 所在地：〒299-5292 千葉県勝浦市新官1343-1 TEL：0470-73-6615 FAX：0470-73-4283	

◇活動方針

高齢者を対象とした認知症スクリーニングテストの実施による軽度認知障害(MCI)の早期発見と、「脳健康教室」を実施し、認知症状の進行防止に取り組む。また、認知症サポーターを養成して、地域における認知症の方やその家族のサポート役を増やし、認知症に対する正しい理解と支援のための活動を行っていく。こうした取り組みを通して教室が新たな通いの場となることを目指して事業を実施する。

◇活動内容とその成果

『活動内容』

認知症スクリーニングテストの結果、MCI 疑いと判定された方や、予防に関心がある方を対象に、株式会社 公文研究会 学習療法センターの教材や物品等を使用し、週に1回「脳健康教室」を開催。教室ではサポート役1人に対して、受講者2人で、音読や簡単な計算などを実施。他の日は自宅で宿題に取り組む。教室のサポート役は、民生委員やケアマネジャー経験者など、高齢者と接する経験のある方がボランティアで参加している。サポート役は教材の採点だけではなく、談笑などにも加わり、受講者との会話や交流の機会を持っている。

サポート役の方への研修や、教室運営の方法について公文研究会より助言をうけ、教室を実施している。

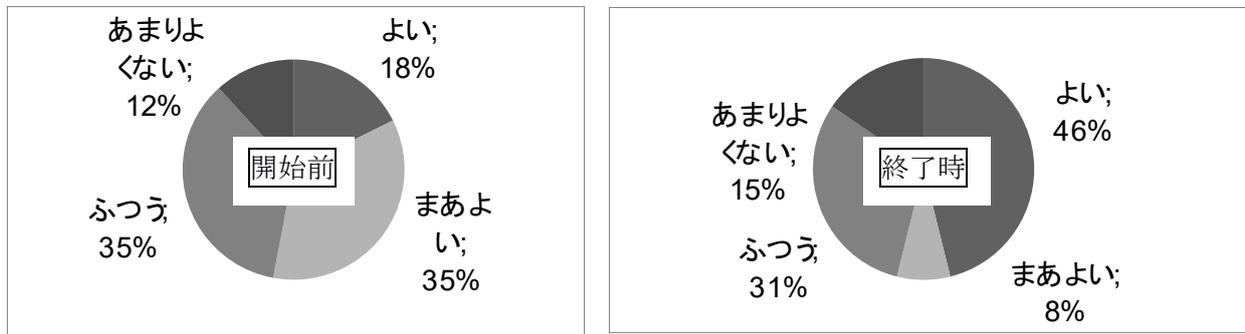
『活動成果』

今年度は17名の受講希望があり、6月13日より毎週木曜日、11月末までの半年間実施し、12月5日に閉講式をして教室を終了した。全ての教室を休まず参加した方が3名。全体の参加率は74%、平均すると毎週13名ほど教室に参加。教室開始時と終了時に実施した浦上式簡易スクリーニングテストでは、個別に大きく変化した方はいなかったが、平均点は13.5から14.3に上昇した。

活動成果報告書

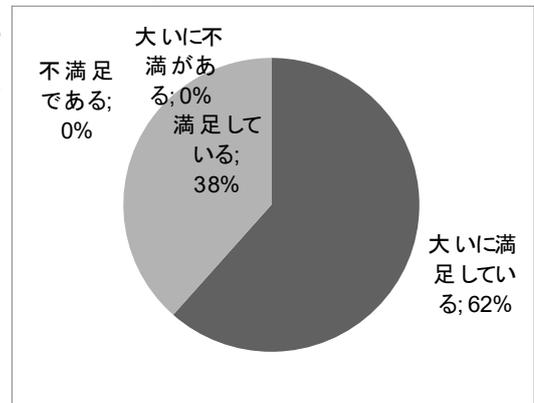
教室の実施前後にてアンケートで、<グラフ①>「あなたの現在の健康状態はいかがですか」という質問に対して、教室開始前後で「よい」という回答した割合が18%から46%に増加しており、主観的健康感がよくなった方が多いことがわかる。

<グラフ①>



<グラフ②>「脳の健康教室に満足されていますか」という質問に対して、「大いに満足している：62%」「満足している：38%」と参加者全員から満足しているという感想を得ることができた。

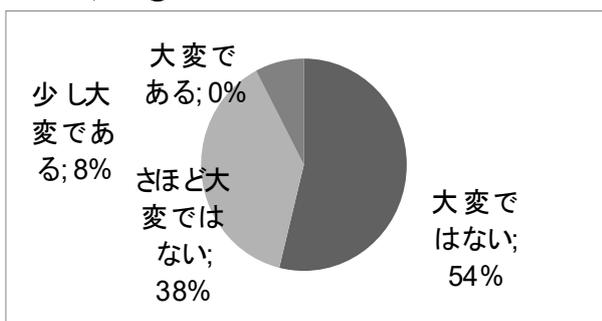
<グラフ②>



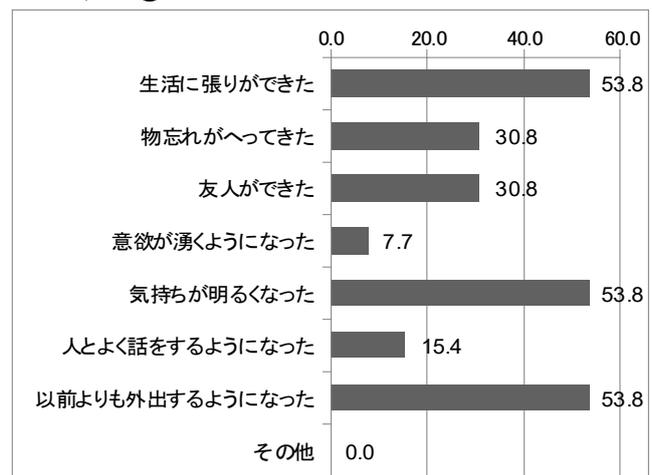
また、<グラフ③>「脳の健康教室に参加して、毎日の生活に変化がありましたか」という質問に対して「生活に張りができた」・「気持ちが明るくなった」・「以前よりも外出するようになった」と回答があり、半数以上の方が生活に良い変化があったと回答している。

<グラフ④>「ご自宅で学習することは大変でしたか」に対しては「大変ではない：54%」・「さほど大変ではない：38%」を合わせて9割ほどの方は無理なく学習が続けられていたことがわかる。

<グラフ③>



<グラフ④>



自由記載欄では、「おしゃべりできて楽しかった」や「またやりたい」など好意的な感想が多く、参加者にとって、有意義な時間を過ごすことができたと考えられる。

活動成果報告書

◇今後の計画

平成 26 年から、「あたまの健康チェック」と称して、市民に対し健診などの機会をとらえて浦上式認知症簡易スクリーニングテストを実施し、認知症の早期発見に努めてきた。今年度は健診に会場した 75 歳以上の高齢者 521 名中、513 人に実施した。スクリーニングテストの結果、基準より点数が低い方に対して、包括支援センターの職員が家庭訪問を実施し、結果説明と受診勧奨を行ってきた。しかし、必要に応じて医療へ繋ぐことはできていたが、認知症予防等はできていなかった。

今年度の「脳の健康教室」において、スクリーニングテストの点数やアンケートの結果から考えると、「脳の健康教室」は認知機能の維持や社会性を保つことに効果的であり、認知症予防に繋がっていることが伺える。また、サポート役からは「自分にとっても良い刺激になる」、「会話することで、高齢者の強さを教わりました」と好意的な意見をを得ることができた。受講者にとってもサポーターにとっても相乗効果のある事業だと思われる。今後は受講者から教室サポート役への転向や、教室を卒業した受講者が集まり、認知症予防のためのグループ活動ができるようサポートをしていきたいと考えている。

高齢者の多くは、認知症に対する不安があり、できれば認知症にはなりたくないと考えている。物忘れは老化現象だからと諦めている高齢者に対して、簡単な脳トレで認知機能改善、または維持ができることをこの事業を通して理解いただく。さらに、認知症に対するマイナスイメージをなくし、認知症になってもその方が住み慣れた場所で自分らしく生きることができるよう、今後も認知症事業に取り組んでいきたい。

