

健康長寿の町を目指して“地域型認知症予防プログラム”の実践

○認知症高齢者が全国で300万人を越える中で、加齢に伴い誰がかかる可能性のある病気ではあるが、有酸素運動や知的活動の習慣を身につけることで脳を活性化させ認知症の予防、発症の遅延化を目指す。

○地域型認知症予防プログラムは、「医療型」と対比させた表現であり発症リスクの高い者だけを集めて指導する方法と違い、認知機能の低下していない健康な高齢者が多く含まれたグループで行う為、プログラム終了後に認知機能がやや低下した者を健康な高齢者が支えながら活動を・アけることが可能であったり、地域住民が自ら認知症予防の方法を学び、自主的に地域に活動を広げていくことを目指すプログラムである。

◆認知症予防プログラムの概要

『認知症予防講演会』
～認知症に強い脳をつくろう～

⇒ 『認知症ファシリテーター
養成講座』(全3日間)

⇒ 『ファイグ・コグ検査』の実施
“脳の健康度テスト”

⇒ 『脳イキイキ講座』
(地域型認知症予防プログラム)

認知症の予防、生活習慣、認知機能の鍛え方などについて、より多くの町民に周知する。講演会参加者の中から『脳イキイキ講座』参加を促す。

地域型認知症予防プログラムを高齢者のグループに提供し、グループが自主活動が出来るよう支援するファシリテーターを養成する。

①記憶力②注意力③言語力④視空間認知力⑤思考力・手先の運動機能等をDVDを見ながら簡単なパーパテストを実施し、高齢者の認知機能の測定をし評価を行う。

養成されたファシリテーターにより、旅行やウォーキング、料理など高齢者に人気のあるテーマで全5回のプログラムメニューを実践する。グループは6～8人の小グループで事業終了後自主化を目指す。



【講演会の様子】



【養成講座の様子】



【ファイグ・コグ検査の様子】



【講座の様子(旅行を計画)】

地域包括ケアシステム構築に向けた取組事例（様式）

①市区町村名	二宮町
②人口（※１）	29,769 人（住民基本台帳基準 H25 年 4 月末現在）（ ）
③高齢化率（※１） （65 歳以上、75 歳以上それぞれについて記載）	65 歳以上 29.44%（住民基本台帳基準 H25 年 4 月末現在）（ ） 75 歳以上 13.72%（住民基本台帳基準 H25 年 4 月末現在）
① 取組の概要	元気な高齢者の方の認知症予防、認知症発症の遅延化を目指して、一般町民向けに認知症予防講演会を実施後、認知症ファシリテーター（認知症予防普及推進員）を養成し、ファシリテーターによる認知症予防の活動グループの組織化を図り、地域にプログラム（認知症予防講座『脳イキイキ講座』）を普及していく。
⑤取組の特徴	記憶力、注意力等軽度認知障害や健康な高齢者の認知機能を測定するファイブ・コグ検査を行い、その後、ウォーキングや旅行、料理等高齢者に人気（自分の好きなことを考え計画する事は脳に良い刺激になる）のあるテーマで全 5 回の 6 人から 8 人の小グループでの講座を行い認知機能の維持や改善を図り、半年後に再度ファイブ・コグ検査を行い認知機能評価を行う。
⑥開始年度	H24 年度
⑦取組のこれまでの経緯	H24 年 10 月末に認知症予防講演会を実施（約 100 名参加）。H24 年 11 月～12 月でファシリテーター研修参加希望者（約 30 名）に全 3 回の講座を実施、養成。H25 年 2 月に脳イキイキ講座参加者対象にファイブ・コグ検査を実施し、2 月～3 月で全 5 回の講座（ウォーキング ①6 名②6 名、料理 4 名、旅行プログラム 4 名）を実施し一部は講座終了後も自主活動を行っている。
⑧主な利用者と人数	脳イキイキ講座の参加者は、基本的には認知症講演会に参加した 65 歳以上の高齢者（男 7 名女 13 名）
⑨取組の実施主体及び関連する団体・組織	町で養成した認知症ファシリテーター
⑩市区町村の関与（支援等）（※２）	認知症ファシリテーター養成講座を委託（284,064 円）その他傷害保険、消耗品代（13,500 円）
⑪国・都道府県の関与（支援等）（※３）	地域支援事業交付金を活用
⑫取組の課題	①事業への参加率②講座終了後の自主事業化
⑬今後の取組予定	今年度の事業への参加募集を 6 月頃より行い、H25 年 8 月末にファイブ・コグ検査を実施し、秋頃より認知症予防講座を実施予定。
⑭その他	
⑮担当部署及び連絡先	健康長寿課健康長寿班 連絡先 0463-71-3311（241）

※１ 一部地域に限定した実施の場合は、当該地域の人口・高齢化率を（ ）内に記載してください。

※２ 市町村から財政的支援が行われている場合には予算額等を含めて記載ください。

※３ 国や都道府県から財政的支援を受けている場合は、補助金や交付金等の名称、額等を含めて記載ください。

参加者募集

認知症に強い脳を作ろう！

認知症予防講演会

『長寿の里二宮』と古くから親しまれている二宮町。『健康長寿の里二宮』といわれるように、みなさんが健康でイキイキと住み慣れた地域で暮らしていただくために、脳を活性化し認知症を予防するための講演会を開催します。

講師は、全国でも神奈川でも幅広く講演活動をされ、多くの実績のある先生をお招きしています。

*講師

・ NPO認知症予防サポートセンター 講師

東京都老人総合研究所が開発した“地域型認知症予防”の方法について、東京都を始め全国各地で啓発し普及を行っています。

*日時 平成24年10月27日（土）

13:30~15:00

*場所 町民センター（2Aクラブ室）

※お電話等でお申し込みください（参加費：無料）



- ♪ 認知症を防ぐためにできること！講演会で何かヒントが得られるはず…
- ♪ 健康づくり、認知症予防は、若いうちから！
- ♪ 年齢を重ねても…まだまだこれからと今日から挑戦してみませんか！

問い合わせ

二宮町高齢障がい課 高齢者支援班

71-3311(内線241・242)

ファシリテーター養成講座

認知症予防

(普及推進員)募集

町では、増え続ける認知症を予防するために地区単位で脳イキイキ講座を開催する予定です。地域の方が少人数で認知症予防プログラムに参加しグループで認知症を予防するための活動(地域型認知症予防)を行います。

認知症プログラムをグループに提供しその活動を支援するのがファシリテーターの役割です。みなさんの力で認知症予防の輪が町全体に広がっていくことを目指しています。この講座は今年度限りの開催予定ですので、すぐ活動できない方でも受講は大歓迎です。

***日時** 平成24年11月17日・12月1日・12月8日

10:00~16:30

※全て土曜日

***場所** 町民センター(2Aクラブ室)

***講師** NPO認知症予防サポートセンター 講師

東京都老人総合研究所が開発した“地域型認知症予防”の方法について、東京都を始め全国各地で啓発し普及しています。

***参加費** 無料

***事前にお申し込みください**

※講座終了後はお元気な高齢者グループ(6~8人)に脳イキイキ講座として5日間、地域型認知症プログラムを提供しグループの自主化のサポートを行います。

問い合わせ

二宮町高齢障がい課 高齢者支援班

71-3311(内線241・242)

脳イキイキ講座

10月に開催しました“認知症に強い脳を作ろう”（認知症予防講演会）にご参加いただきましてありがとうございました。講演会終了後にアンケートをお願いいたしましたが、“脳イキイキ講座に参加したい”と回答いただいた方に今回、ご案内をいたしました。

脳イキイキ講座は6人ぐらいの少人数のグループで、認知症予防プログラムを実践することで認知症を予防する講座です。

なお、講座に参加される方はファイブコグ検査を受けることができます。

* ファイブコグ検査『脳の機能の状態や健康度をチェックできます！』

平成 25 年 2 月 6 日（水） 10 時～11 時 30 分 参加費：無料

場所 町民センター3Aクラブ室

* 脳イキイキ講座（5日間） 参加費：テキスト代（650円）、傷害保険料

場所 町民センター

コースとAM・PMを選んで電話にて1月31日（木）までに連絡をお願いします。

①水曜コース 平成 25 年 2 月 13 日・20 日・27 日・3 月 6 日・13 日

AM 9：30～12：00 ウォーキングプログラム（足や脳の機能を鍛える）

②金曜コース 平成 25 年 2 月 15 日・22 日・3 月 1 日・8 日・15 日

AM 9：30～12：00 料理プログラム（新しいレシピを楽しく考えて作る）

PM 1：30～ 4：00 旅行プログラム（独創的な旅程を考え実行する）

* ファシリテーター（認知症予防普及推進員）が、みなさんのグループでの活動を支援します。

※5日間の講座終了後は、引き続きグループ活動に参加し仲間同士で支え合い、楽しみながら活動します。

連絡先

二宮町高齢障がい課 高齢者支援班

71-3311(内線241)