

表6 対象者における地域の社会資源(横浜市及び鶴見区のサービス)の周知度・利用度 n=68

| | 全体(n=68) n (%) | FAB低下群(n=22) n (%) | FAB標準群(n=46) n (%) |
|-------------------|-------------------|-----------------------|-----------------------|
| 「知っている」 | | | |
| 1) 介護予防プログラム | 45 (73.8) | 15 (68.2) | 30 (65.2) |
| 2) 介護保険制度 | 64 (95.5) | 20 (95.5) | 44 (95.7) |
| 3) 地域包括支援センター | 68 (100.0) | 22 (100.0) | 46 (100.0) |
| 4) 権利擁護事業 | 53 (80.3) | 14 (63.6) | 39 (84.8) |
| 5) あんしん電話 | 31 (47.7) | 8 (36.4) | 23 (50.0) |
| 6) 基本健康診査 | 63 (94.0) | 21 (95.4) | 42 (91.3) |
| 点数小計平均±SD(点)※ | 4.9 ±0.9 | 4.1 ±1.8 | 4.7 ±1.5 † |
| 「利用している(したことがある)」 | | | |
| 1) 介護予防プログラム | 9 (17.7) | 5 (22.7) | 4 (8.7) |
| 2) 介護保険制度 | 11 (18.3) | 6 (27.3) | 5 (10.9) |
| 3) 地域包括支援センター | 17 (28.3) | 6 (27.3) | 11 (23.9) |
| 4) 権利擁護事業 | 1 (1.8) | 0 (-) | 1 (2.2) |
| 5) あんしん電話 | 2 (3.4) | 0 (-) | 2 (4.3) |
| 6) 基本健康診査 | 45 (76.3) | 10 (45.5) | 35 (76.1) ** |
| 点数小計平均±SD(点)※ | 1.4 ±1.1 | 0.8 ±0.9 | 1.2 ±0.7 † |

※「知っている」もしくは「利用している(したことがある)」と回答したものを1点とし、1)~6)までを合算

ANCOVA(年齢調整済), **p<0.01 †p<0.1

表7 対象者における老研式活動能力指標 n=68

| | 全体(n=68) n (%) | FAB低下群(n=22) n | FAB標準群(n=46) n |
|-----------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1) バスや電車を使って一人で外出できる。 | 65 (97.0) | 22 | 43 |
| 2) 日用品の買い物ができる。 | 65 (97.0) | 22 | 43 |
| 3) 自分で食事の用意ができる。 | 62 (92.5) | 20 | 42 |
| 4) 請求書の支払いができる。 | 65 (97.0) | 22 | 43 |
| 5) 銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分で行える。 | 62 (93.9) | 20 | 42 |
| 1)~5) 手段的自立 点数小計 平均±SD(点)※ | 4.8 ±0.8 | 3.5 ±0.8 | 4.7 ±1.3 * |
| 6) 年金などの書類が書ける。 | 63 (94.3) | 20 | 43 |
| 7) 新聞などを読む。 | 63 (94.0) | 20 | 43 |
| 8) 本や雑誌を読む。 | 58 (86.6) | 20 | 38 |
| 9) 健康についての記事や番組に関心がある。 | 65 (97.0) | 22 | 43 |
| 6)~9) 知的能動性 点数小計平均±SD(点)※ | 3.7 ±0.7 | 3.3 ±0.7 | 3.5 ±0.9 |
| 10) 友達の家を訪ねることがある。 | 48 (72.7) | 16 | 32 |
| 11) 家族や友達の相談にのることがある。 | 57 (85.1) | 20 | 37 |
| 12) 病人を見舞うことがある。 | 56 (84.9) | 20 | 36 |
| 13) 若い人に自分から話しかけることがある。 | 56 (83.6) | 18 | 38 |
| 10)~13) 社会的役割 点数小計平均±SD(点)※ | 3.3 ±1.1 | 2.5 ±1.1 | 3.0 ±1.3 * |
| 1)~13) 点数合計平均±SD(点)※ | 11.8 ±1.8 | 10.9 ±1.9 | 11.8 ±2.9 * |

ANCOVA(年齢調整済), **p<0.01 *p<0.05

表8 調査2の対象者の概要 n(%)

| 発送者数 | 全体 | 男性 | 女性 |
|-----------|-------------|-------------|-------------|
| 全体 | 6113 | 2682 | 3431 |
| 前期 65-74歳 | 3494 | 1665 | 1829 |
| 後期 75歳以上 | 2619 | 1017 | 1602 |
| 回答者数 | 全体 | 男性 | 女性 |
| 全体 | 2817 (46.1) | 1257 (46.9) | 1560 (45.5) |
| 前期 65-74歳 | 1590 (45.5) | 734 (44.1) | 856 (46.8) |
| 後期 75歳以上 | 1227 (46.8) | 523 (51.4) | 704 (43.9) |

参考)年齢もしくは性別不詳 n=69を含めた回答者数 n=2886(47.2%)

表9 「認知症予防月間」における啓発状況 n=2886(%)

| 啓発の有無および方法 | n | (%) |
|-------------|------|---------|
| 媒体啓発+健康教室参加 | 98 | (3.5) |
| 媒体啓発のみ | 436 | (15.7) |
| 媒体啓発なし | 2239 | (80.7) |
| 不明(無回答) | 113 | |

参考) (%)は有効回答者数 n=2773に対する割合

表10 啓発群における媒体の状況(複数回答) n=504

| 媒体 | n | (%) | n | (%) |
|---------|-----|--------|------------------|------------|
| ポスター | 320 | (63.6) | →(ポスター内訳) 町内会掲示板 | 151 (46.8) |
| 回覧板 | 212 | (42.2) | 病院・医院 | 85 (26.3) |
| 知人・友人から | 76 | (15.1) | 地区会館 | 82 (25.4) |
| その他 | 27 | (5.4) | 地域包括支援センター | 74 (22.9) |
| | | | 薬局 | 49 (15.2) |
| | | | スーパー | 7 (2.2) |
| | | | コンビニ | 5 (1.6) |
| | | | その他 | 18 (5.6) |

表11 2群における基本属性 n=2743

| | 啓発群 (n=504) | 非啓発群 (n=2239) | |
|---------------|-------------|---------------|----|
| | n (%) | n (%) | |
| 年齢(歳)±SD | 75.0 ±6.0 | 73.9 ±6.9 | ** |
| 性別 男性 | 190 (37.7) | 1036 (46.8) | ** |
| 性別 女性 | 308 (61.1) | 1176 (53.2) | ** |
| 経済状況 十分暮らせる | 246 (48.8) | 1052 (48.0) | |
| どちらともいえない | 185 (36.7) | 864 (39.5) | |
| 苦しい | 60 (11.9) | 274 (12.5) | |
| 世帯類型 独居 | 78 (15.5) | 328 (15.0) | |
| 外出頻度 週1回未満 | 37 (7.3) | 204 (10.7) | |
| 物忘れ尺度 平均得点(点) | 5.2 ±0.9 | 6.0 ±1.6 | ** |

ANCOVA(年齢調整済), **p<0.01

表12 2群における「脳を守る10か条」の周知度・実践度

n=2743

| | 啓発群 (n=504) n (%) | 非啓発群 (n=2239) n (%) | |
|--------------------------------|-------------------------|---------------------------|----|
| 「知っている」 | | | |
| 1) 脳を大切にすることが全身の健康につながる | 214 (42.5) | 785 (37.1) | |
| 2) 心臓病、高血圧、糖尿病、脳卒中を予防、管理すること | 464 (92.1) | 1804 (85.1) | |
| 3) 定期健診や検診を受け、自分の検査値を知っておくこと | 460 (91.3) | 1804 (85.2) | |
| 4) 動物性脂肪を摂りすぎず、バランスの良い食事をとること | 482 (95.6) | 1975 (92.1) | |
| 5) 適度の運動(有酸素運動)を行うこと | 466 (92.5) | 1988 (92.9) | |
| 6) 興味や関心を持ったり、頭を使ったりすること | 474 (94.0) | 2033 (95.3) | |
| 7) 人とお付き合いを大事にすること | 483 (95.8) | 2024 (94.5) | |
| 8) 転倒に注意すること(頭の怪我を避けること) | 481 (95.4) | 2025 (94.6) | |
| 9) たばこの吸い過ぎ、アルコールの飲み過ぎに気をつけること | 478 (94.8) | 2004 (95.0) | |
| 10) いつも前向きな生活を送ること | 474 (94.0) | 2030 (94.7) | |
| 点数小計平均(点)※ | 9.2 ±0.9 | 8.3 ±1.7 | |
| 「実践している」 | | | |
| 1) 脳を大切にすることが全身の健康につながる | 240 (47.6) | 871 (42.8) | |
| 2) 心臓病、高血圧、糖尿病、脳卒中を予防、管理すること | 400 (79.4) | 1566 (75.5) | |
| 3) 定期健診や検診を受け、自分の検査値を知っておくこと | 396 (78.6) | 1592 (76.0) | |
| 4) 動物性脂肪を摂りすぎず、バランスの良い食事をとること | 429 (85.1) | 1777 (84.2) | |
| 5) 適度の運動(有酸素運動)を行うこと | 365 (72.4) | 1423 (67.2) | |
| 6) 興味や関心を持ったり、頭を使ったりすること | 358 (71.0) | 1710 (80.4) | ** |
| 7) 人とお付き合いを大事にすること | 438 (86.9) | 1773 (83.4) | |
| 8) 転倒に注意すること(頭の怪我を避けること) | 447 (88.7) | 1881 (89.2) | |
| 9) たばこの吸い過ぎ、アルコールの飲み過ぎに気をつけること | 413 (81.9) | 1775 (86.5) | † |
| 10) いつも前向きな生活を送ること | 386 (76.6) | 1715 (81.3) | ** |
| 点数小計平均±SD(点)※ | 8.2 ±1.8 | 7.7 ±2.3 | |

※「知っている」もしくは「実践している」と回答したものを1点とし、1)~10)までを合算

ANCOVA(年齢調整済)**p<0.01 †p<0.1

表13 2群における主観的健康管理能力

n=2743

| | 啓発群 (n=504) | 非啓発群 (n=2239) | |
|---------------------|----------------|------------------|---|
| 主観的健康管理能力 得点合計平均(点) | 28.2± 5.9 | 26.2± 7.4 | † |

ANCOVA(年齢調整済), †p<0.1

表 14 2群における地域の社会資源(横浜市及び鶴見区)のサービス)の周知度・利用度 n=2743

| | 啓発群 (n=504) n (%) | 非啓発群 (n=2239) n (%) | |
|-------------------|-------------------------|---------------------------|----|
| 「知っている」 | | | |
| 1) 介護予防プログラム | 258 (51.2) | 350 (18.9) | |
| 2) 介護保険制度 | 409 (81.2) | 1691 (88.5) | |
| 3) 地域包括支援センター | 287 (56.9) | 609 (32.6) | |
| 4) 権利擁護事業 | 229 (45.4) | 432 (23.2) | |
| 5) あんしん電話 | 195 (38.7) | 332 (17.7) | |
| 6) 基本健康診査 | 337 (66.9) | 1082 (57.5) | |
| 点数小計平均±SD(点)※ | 4.0 ±1.7 | 2.4 ±1.5 | ** |
| 「利用している(したことがある)」 | | | |
| 1) 介護予防プログラム | 39 (7.7) | 62 (3.7) | |
| 2) 介護保険制度 | 43 (8.5) | 211 (12.2) | |
| 3) 地域包括支援センター | 78 (15.5) | 80 (4.7) | |
| 4) 権利擁護事業 | 5 (1.0) | 11 (0.7) | |
| 5) あんしん電話 | 6 (1.2) | 14 (0.8) | |
| 6) 基本健康診査 | 177 (35.1) | 594 (34.5) | |
| 点数小計平均±SD(点)※ | 1.0 ±0.9 | 0.5 ±0.7 | † |

※「知っている」もしくは「利用している(したことがある)」と回答したものを1点とし、1)~6)までを合算
ANCOVA(年齢調整済), **p<0.01 †p<0.1

表 15 2群における老研式活動能力指標 n=2743

| | 啓発群 (n=504) n (%) | 非啓発群 (n=2239) n (%) | |
|----------------------------|-------------------------|---------------------------|----|
| 1) バスや電車を使って一人で外出できる | 436 (86.5) | 1748 (89.3) | |
| 2) 日用品の買い物ができる | 441 (87.5) | 1770 (90.2) | |
| 3) 自分で食事の用意ができる | 413 (81.9) | 1674 (95.9) | |
| 4) 請求書の支払いができる | 438 (86.9) | 1818 (93.0) | |
| 5) 銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分でできる | 422 (83.7) | 1718 (87.9) | |
| 1)~5)手段的自立 点数小計 平均±SD(点)※ | 4.7 ±0.8 | 4.5 ±1.3 | * |
| 6) 年金などの書類が書ける | 424 (84.1) | 1731 (89.0) | |
| 7) 新聞などを読む | 410 (81.3) | 1789 (91.5) | |
| 8) 本や雑誌を読む | 367 (72.8) | 1584 (81.7) | |
| 9) 健康についての記事や番組に関心がある | 436 (86.5) | 1773 (91.0) | |
| 6)~9)知的能動性 点数小計平均±SD(点)※ | 3.6 ±0.7 | 3.5 ±0.9 | |
| 10) 友達の家を訪ねることがある | 329 (65.3) | 1143 (59.0) | |
| 11) 家族や友達の相談にのることがある | 379 (75.2) | 1507 (77.9) | |
| 12) 病人を見舞うことがある | 339 (67.3) | 1319 (68.7) | |
| 13) 若い人に自分から話しかけることがある | 357 (70.8) | 1440 (74.7) | |
| 10)~13)社会的役割 点数小計平均±SD(点)※ | 3.1 ±1.6 | 2.8 ±1.3 | |
| 1)~13) 点数合計平均±SD(点)※ | 11.8 ±1.9 | 10.8 ±2.9 | ** |

ANCOVA(年齢調整済), **p<0.01 *p<0.05

資料

資料 1 ねえ～ねえ～通信 (10月号)

資料 2 脳を守る健康教室 プログラム

資料 3 ポスター

資料 4 地図

資料 5 Frontal Assessment Battery (FAB)

資料 6 調査票 (調査 1)

資料 7 調査票 (調査 2)

ねえ～ねえ～通信 10月号

横浜市寺尾地域ケアプラザ 地域包括支援センター
 住所：横浜市鶴見区東寺尾6-37-14
 電話：585-5566 FAX：585-5737
 E-mail：terao@yokohamashakyo.jp

平成19年10月1日

寺尾地域ケアプラザ 10月は…

認知症予防月間！

「脳を守る健康教室（物忘れ予防教室）」

認知症予防にむけた健康づくりについて講話形式でお伝えするとともに、脳の反射テストを実施して、ご自分の認知機能のレベルを知ってもらい、日常生活で認知症予防の観点からどんなことに心がけたらよいかを情報提供いたします。また、記憶の補助方法や強化する方法についても情報提供をします。

講師： 横浜市立大学 医学部地域看護学
 教授 田高 悦子 ほか

日時： ①10月31日（水） } いずれも
 ②11月8日（木） } 14:00～16:00
 ③11月15日（木） }

対象： 物忘れや認知症の予防についてご関心のある
 65歳以上の区民の方々

場所： 横浜市寺尾地区センター

定員： 100名（申し込み順、但し①～③の

3回すべてに参加される方を優先いたします。）

参加費： 無料

申込先： 寺尾地域ケアプラザ 電話：585-5566

FAX: 585-5737

担当：高根澤・星野

～保存版！認知症予防月間スペシャル付録～

裏面にて、アメリカアルツハイマー病協会が提唱する日常生活で活かせる認知症予防方法

「脳を守る10カ条」をご紹介します。毎日の生活を振り返ってみましょう！

◎ 脳を守る十カ条 ◎

一 健康は脳から

- ・ 脳は、我々が生きていく上で最も大切な身体の一部です。
- ・ 脳をいたわり、また脳を大切にする取り組みが全身の健康につながります。

二 脳の健康は心臓から

- ・ 心臓病、高血圧、糖尿病、脳卒中、これらの病気の予防や適切な管理がアルツハイマー病の予防につながります。

三 検診を受けよう

- ・ 生活習慣病の予防や適切な対処のためには、定期健診や検診をきちんと受け、自分の体重、血圧、コレステロール、血糖に関心をもつことが大事です。

四 バランスの良い食事を

- ・ 動物性脂肪と塩分を摂り過ぎないように、一方、野菜や果物（ビタミン）やミネラルの抗酸化物質が不足しないようにしながらバランスの良い食事を心がけましょう。

五 適度の運動（有酸素運動）を

- ・ 散歩や歩行などの軽い運動は血液の流れをよくし、脳の循環を良好に刺激してくれる可能性があります。
- ・ 日頃から歩くことを心がけ寝たきりがちにならないようにしましょう。

六 心動かす体験を

- ・ 興味や関心をもったり、頭を使ったりする生活習慣は、脳の活力を高め、脳の老化予防に役立ちます。
- ・ 読む、書く、ゲームをする、新しいことに挑戦してみましょう。

七 人とのお付き合いを

- ・ 身体と心の運動と人とのお付き合いが必然的に組み合わせられる余暇活動は、最も有効な認知症予防手段かもしれません。
- ・ とりわけ人とのお付き合いや交流は大事です。

八 転倒に注意しよう

- ・ 頭部の強打につながりやすい転倒に注意することが大事です。
- ・ お家の中で転びやすいところがないか点検してみましょう。

九 健康的な生活習慣を

- ・ 不健康な生活習慣は万病の元になります。とりわけ、タバコの吸いすぎやアルコールの飲み過ぎは避けるように心がけましょう。

十 いつも前向きな生活を

- ・ いつも前向きな気持ちで生活することは、認知症予防に向けた健康づくりの基礎として大切です。明日の健康のため今日から何かできることをしましょう。

.....
脳を守る健康教室（物忘れ予防教室）プログラム
1 日目
.....

1. 日時

10月31日（水）14:00～16:00

2. 場所

寺尾センター（鶴寿荘）

3. 目的

認知症予防に向けたリスクファクターコントロールのための知識ならびに技術習得のための情報を提供し、参加者の認知症予防にむけた動機付けの機会を提供する。また、参加者同士が互いに知り合うとともに、楽しみながら交流し、関係作りに繋がるような機会を提供する。

4. 方法

1) 形式

主に講話形式（クイズ形式の演習を含む）

2) 内容

(1)オリエンテーション…10分

本教室の目標と進め方

(2)認知症の概念理解…30分

講話：認知症とは何か/物忘れと認知症/認知症は予防できるか、

演習：物語再生テスト…エピソード記憶機能

Stroop（color-word conflict）テスト…注意分割機能

(3)認知症予防に向けた生活習慣のリフレクション…30分

講話：認知症予防に向けた健康づくりの10カ条（米国アルツハイマー病協会）

①健康は脳から

②脳健康は心臓から

③検診を受けよう

④バランスの良い食事

⑤適度の身体活動（有酸素運動）

⑥適度の知的活動（興味・関心）

⑦人との交流（ふれあい）

⑧転倒予防

⑨煙草とアルコール

⑩前向きな考え方（生活）

(4)演習：連想ゲーム‘古新聞の使い方’（ホームワーク）…10分

(5)1日目のまとめと次回の予告案内…10分

(6)閉会

.....
脳を守る健康教室（物忘れ予防教室）プログラム
2日目
.....

1. 日時

11月 8日（木）14:00～16:00

2. 場所

寺尾センター（鶴寿荘）および寺尾地域ケアプラザ

3. 目的

認知症予防に向けた自己の生活習慣のリフレクションならびに記憶の補助や強化として活用可能なマインドマップ法を体験する機会を提供し、参加者の認知症予防にむけた動機付けの機会を提供する。また、参加者同士が互いに知り合うとともに、楽しみながら交流し、関係作りに繋がるような機会を提供する。

4. 方法

1) 形式

主に GW 形式 (3 グループ)

2) 内容

(1)当日のオリエンテーション…10分

(2)動物名札を用いた自己紹介（ハンドルネーム可）…10分

(3)ウォームアップ…10分

(4)マインドマップ法を用いたイメージング（ミニ講話）…10分

(5)マインドマップ法を用いた脳を守るセルフリフレクション（振り返り）…30分

(6)作成されたマインドマップの全体博覧会（ラウンド方式）…10分

(7)2日目のまとめと次回の予告案内…10分

・アンケート票

(8)閉会

.....
脳を守る健康教室（物忘れ予防教室）プログラム
3日目
.....

1. 日時

11月15日（木）14:00～16:00

2. 場所

寺尾センター（鶴寿荘）および寺尾地域ケアプラザ

3. 目的

自らの認知機能（FAB）測定およびアンケート票を媒体に、認知症予防にむけた自身の生活習慣について振り返るセルフリフレクションの機会を提供する（個別健康相談）。また、認知症予防に向けたリスクファクターコントロールとして重要な適度の知的活動、身体活動、対人交流について体験する機会を提供する。さらにこれらをとおして参加者同士が互いに知り合い、楽しみながら交流し、関係作りに繋がるような機会を提供する。

4. 方法

1) 形式

グループアクティビティ＋個別健康相談

2) 内容

(1)当日のオリエンテーション…10分

(2)グループアクティビティ＋個別健康相談…70分

・アクティビティのメニュー（案）

：家庭でも可能な個人で取り組めるものから、グループ全体で展開するようなショートプログラムを複数取り入れる。

【例】後だしジャンケン/グーパー/首と目のストレッチング/フリフリグッパ等

・個別健康相談

：認知機能（FAB）測定およびアンケート票を媒体に、自身の生活習慣についてセルフリフレクションの機会となるよう個別対面式にフィードバックする。

(3)3日目及び教室のまとめ、寺尾地域ケアプラザ・鶴見区からの情報提供…10分

(4)アンケート記入

(5)閉会

脳を守る 十か条

毎日の生活を振り返ってみましょう。

- 一 健康は脳から
- 二 脳の健康は心臓から
- 三 検診を受けよう
- 四 バランスの良い食事を
- 五 適度の運動（有酸素運動）を
- 六 心動かす体験を
- 七 人とのお付き合いを
- 八 転倒に注意しよう
- 九 健康的な生活習慣を
- 十 いつも前向きな生活を

（文責 横浜市立大学医学部地域看護学教授 田高悦子）

横浜市寺尾
地域ケアプラザ

10月

認知症予防月間

「脳を守る健康教室（物忘れ予防教室）」

認知症予防にむけた健康づくりについてお伝えするとともに、脳の反射テストを実施して、ご自分の認知機能のレベルを知っていただき、日常生活で認知症予防のために、どんなことに心がけたらよいのか、また、記憶の補助方法や強化する方法についても情報提供をします。

講師： 横浜市立大学医学部地域看護学 田高悦子教授 ほか

日時： ①10月31日（水）、②11月8日（木）、③11月15日（木）
いずれも 14:00～16:00

対象： 物忘れや認知症の予防についてご関心のある65歳以上の区民の方々

場所： 寺尾センター（鶴寿荘）

定員： 100名

（申し込み順。但し①～③の3回すべてに参加される方を優先いたします。）

参加費： 無料

申込先： 寺尾地域ケアプラザ（担当：高根澤・星野）

電話：585-5566 FAX：585-5737

氏名: 様(才 男・女) 疾患名: 病巣: 右・左()

| 方法・手順 | | 得点 | 採点基準 | |
|----------|---|----|------------------------------------|---------------------|
| 類似性 | ◇概念化 「次の2つは、どのような点が似ていますか？」 ① バナナとオレンジ (果物) ② 机と椅子 (家具) ③ チューリップとバラとヒナギク (花) | 3 | 3つとも正答 | 《回答》 ① ② ③ |
| | ①のみヒント可: 完全な間違いの場合や「皮がある」など部分的な間違いの場合は「バナナとオレンジはどちらも…」とヒントを出す。②③はヒントなし | 2 | 2つ正答 | |
| | | 1 | 1つ正答 | |
| | | 0 | 正答なし | |
| | | | | |
| 語の流暢性 | ◇柔軟性 「か」で始まる単語をできるだけたくさん言ってください。ただし、人の名前や固有名詞は除きます 制限時間は60秒。最初の5秒間反応がなかったら「例えば、紙」とヒントを出す。さらに10秒間黙っていたら「か」で始まる単語なら何でもいいですから」と刺激する。 同じ単語の繰り返しや変形(傘、傘の柄など)、人の名前、固有名詞は正答としない。 | 3 | 10語以上 | 《回答》 |
| | | 2 | 6~9語 | |
| | | 1 | 3~5語 | |
| | | 0 | 2語以下 | |
| 運動系列 | ◇運動プログラミング 「私がすることをよく見ておいてください」 検者は左手で Luria の系列「拳 fist - 刀 edge - 掌 palm」を3回実施する。「では、右手で同じことをしてください。はじめは私と一緒に、次は独りでやってみてください。」と言う。 《メモ》 | 3 | 被検者独りで、正しい系列を6回連続してできる | |
| | | 2 | 被検者独りで、正しい系列を少なくとも3回連続してできる | |
| | | 1 | 被検者独りではできないが、検者と一緒に正しい系列を3回連続してできる | |
| | | 0 | 検者と一緒でも正しい系列を3回連続してすることができない | |
| 葛藤指示 | ◇干渉刺激に対する感受性 「私が1回叩いたら、2回叩いてください」 被検者が指示を理解したことを確かめてから、次の系列を試行する: 1-1-1 次は、「私が2回叩いたら、1回叩いてください」 被検者が指示を理解したことを確かめてから、次の系列を試行する: 2-2-2 そして、つぎの系列を実施する 1-1-2-1-2-2-2-1-1-2 | 3 | 間違いなく可能 | 《メモ》 |
| | | 2 | 1, 2回の間違いで可能 | |
| | | 1 | 3回以上の間違い | |
| | | 0 | 被検者が4回連続して検者と同じように叩く | |
| Go/No-Go | ◇抑制コントロール 「私が1回叩いたら、1回叩いてください」 被検者が指示を理解したことを確かめてから、次の系列を試行する: 1-1-1 次は、「私が2回叩いたら、叩かないでください」 被検者が指示を理解したことを確かめてから、次の系列を試行する: 2-2-2 そして、つぎの系列を実施する 1-1-2-1-2-2-2-1-1-2 | 3 | 間違いなく可能 | 《メモ》 |
| | | 2 | 1, 2回の間違いで可能 | |
| | | 1 | 3回以上の間違い | |
| | | 0 | 被検者が4回連続して検者と同じように叩く | |
| 把握行動 | ◇環境に対する被影響性 「私の手を握らないでください」 被検者に両手の手掌面を上に向けて膝の上に置くよう指示する。検者は何も言わないか、あるいは被検者の方を見ないで、両手を被検者の手の近くに持って行って両手の手掌面に触れる。そして、被検者が自発的に検者の手を握るかどうかを見る。もし、被検者が検者の手を握ったら、「今度は、私の手を握らないでください」と言って、もう一度繰り返す。 | 3 | 被検者は検者の手を握らない | |
| | | 2 | 被検者は戸惑って、何をすればいいのか尋ねてくる | |
| | | 1 | 被検者は戸惑うことなく、検者の手を握る | |
| | | 0 | 被検者は握らなくともいいと言われた後でも、検者の手を握る | |

検査者:

合計

/18

高齢者の介護予防と健康に関するアンケート票

1 現在のお体の状態についてお尋ねします。

1) 現在、要介護認定を受けていますか。「はい」の方は、認定区分を記入してください。

(1) はい (2) いいえ

| | | | |
|---|--------|------------|------------|
| ↓ | (1) 自立 | (2) 要支援() | (3) 要介護() |
|---|--------|------------|------------|

2) 現在、ご病気はありますか。ある場合、当てはまるものすべてに○をつけてください。

(1) あり (2) なし

| | | |
|----------|-------|----------|
| ① 急性心筋梗塞 | ② 心不全 | ③ 大動脈瘤 |
| ④ 脳血管疾患 | ⑤ 認知症 | ⑥ リウマチ |
| ⑦ 呼吸器疾患 | ⑧ 肝疾患 | ⑨ 肝臓疾患 |
| ⑩ 麻痺 | ⑪ 糖尿病 | ⑫ 糖尿病合併症 |
| ⑬ 腎臓疾患 | ⑭ がん | ⑮ 転移性がん |
| ⑯ 消化管潰瘍 | ⑰ エイズ | ⑱ うつ病 |

3) 以下は認知症予防にむけた健康づくりの上で大切であるといわれている10か条です。これらについて知っているか否か、また実践しているか否かについて当てはまるものに○をつけてください。

| | 知っている | | 実践している | |
|-------------------------------|---------|--------|---------|--------|
| ① 脳を大切にすることが全身の健康につながることを | (1) いいえ | (2) はい | (1) いいえ | (2) はい |
| ② 心臓病、高血圧、糖尿病、脳卒中を予防、管理することを | (1) いいえ | (2) はい | (1) いいえ | (2) はい |
| ③ 定期健診や検診を受け、自分の検査値を知っておくことを | (1) いいえ | (2) はい | (1) いいえ | (2) はい |
| ④ 動物性脂肪を摂りすぎず、バランスの良い食事をとることを | (1) いいえ | (2) はい | (1) いいえ | (2) はい |
| ⑤ 適度の運動（有酸素運動）を行うことを | (1) いいえ | (2) はい | (1) いいえ | (2) はい |
| ⑥ 興味や関心を持ったり、頭を使ったりすることを | (1) いいえ | (2) はい | (1) いいえ | (2) はい |
| ⑦ 人との付き合いを大事にすることを | (1) いいえ | (2) はい | (1) いいえ | (2) はい |
| ⑧ 転倒に注意すること（頭の怪我を避けること） | (1) いいえ | (2) はい | (1) いいえ | (2) はい |
| ⑨ たばこの吸い過ぎ、アルコールの飲み過ぎをしないことを | (1) いいえ | (2) はい | (1) いいえ | (2) はい |
| ⑩ いつも前向きな生活を送ることを | (1) いいえ | (2) はい | (1) いいえ | (2) はい |

4) 現在の外出頻度はどのくらいですか。1つだけに○をつけてください。

- (1)月1回未満 (2)月1回以上 (3)週1回以上 (4)毎日

5) 同年齢の他人と比べ、自分の健康状態をどう思いますか

- (1)大いに良い (2)やや良い (3)やや悪い (4)大変悪い

6) 以下の質問1～13について、「はい」・「いいえ」のどちらかに1つだけ○をつけてください。

| | |
|--|----------------|
| ① 年金や税金の書類を書くことができますか。 | (1)できる (2)できない |
| ② 家族や友人の相談にのることができますか。 | (1)できる (2)できない |
| ③ 洗濯物や食器などの整理ができますか。 | (1)できる (2)できない |
| ④ 日用品の買い物をすることができますか。 | (1)できる (2)できない |
| ⑤ 1日のうちテレビを見ている時間や何もしていない時間が半分以上ありますか。 | (1)はい (2)いいえ |
| ⑥ 病院からもらった薬の管理ができますか。 | (1)できる (2)できない |
| ⑦ ついさっきまでしていたことや、居た場所を思い出せないことがありますか。 | (1)はい (2)いいえ |

7)以下の①～⑧のすべてについてご自分のお気持ちに当てはまるもの1つだけに○をつけてください。

| | そう 思わない | どちらか というと そう思わ ない | どちらとも いえない | どちらか というと そう思う | そう思う |
|--|------------|----------------------------|---------------|----------------------|------|
| ① 私は健康面について、上手く管理が できている | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ② どれだけ心がけても、なかなか 思わしい健康状態にならない | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ③ 健康面の問題に直面した時、効果的 な解決方法を見つけることが難しい | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ④ 健康改善のための具体的な計画を うまく実行に移すことができる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑤ たいてい、健康管理の目標を達成 することができる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑥ 健康に関して気にかかる習慣を 変えようと努力しても、うまくいかない | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑦ 健康のために計画を立てても、大体 いつも計画通りにはうまくいかない | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑧ 健康に良いことが人並みにできて いる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

2 横浜市及び鶴見区のサービスについてお尋ねします。

1) 横浜市及び鶴見区が現在実施しているサービスについて当てはまるものに○をつけて下さい。

| | 知っている | 利用している (したことがある) |
|--|--------------|---------------------|
| ①介護予防プログラム (はつらっシニアプログラム・いきいき運動プログラム・脳力向上プログラム・きらきら口腔ケア栄養改善プログラム) | (1)いいえ (2)はい | (1)いいえ (2)はい |
| ②介護保険制度 | (1)いいえ (2)はい | (1)いいえ (2)はい |
| ③地域包括支援センター | (1)いいえ (2)はい | (1)いいえ (2)はい |
| ④権利擁護事業 (成年後見制度・あんしんセンター) | (1)いいえ (2)はい | (1)いいえ (2)はい |
| ⑤あんしん電話 | (1)いいえ (2)はい | (1)いいえ (2)はい |
| ⑥基本健診 | (1)いいえ (2)はい | (1)いいえ (2)はい |

3 現在の生活の状況について、「はい」・「いいえ」のどちらかに1つだけに○をつけてください。

| | |
|-----------------------------|----------------|
| 1) バスや電車を使って一人で外出できますか。 | (1) いいえ (2) はい |
| 2) 日用品の買い物ができますか。 | (1) いいえ (2) はい |
| 3) 自分で食事の用意ができますか。 | (1) いいえ (2) はい |
| 4) 請求書の支払いができますか。 | (1) いいえ (2) はい |
| 5) 銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分でできますか。 | (1) いいえ (2) はい |
| 6) 年金などの書類が書けますか。 | (1) いいえ (2) はい |
| 7) 新聞などを読んでいますか。 | (1) いいえ (2) はい |
| 8) 本や雑誌を読んでいますか。 | (1) いいえ (2) はい |
| 9) 健康についての記事や番組に関心がありますか。 | (1) いいえ (2) はい |
| 10) 友達の家を訪ねることがありますか。 | (1) いいえ (2) はい |
| 11) 家族や友達の相談にのることがありますか。 | (1) いいえ (2) はい |
| 12) 病人を見舞うことがありますか。 | (1) いいえ (2) はい |
| 13) 若い人に自分から話しかけることがありますか。 | (1) いいえ (2) はい |

4 寺尾地域ケアプラザで実施した「認知症予防月間事業」についてお聞きします。

1) 寺尾地域ケアプラザで実施した「認知症予防月間事業」を、何でお知りになりましたか？

当てはまるものすべてに○をつけて下さい。ポスターの方は、どこのポスターか○をつけて下さい。

- (1) ポスターをみて
- (2) 回覧板
- (3) 知人・友人から
- (4) その他

| |
|---|
| <p>どこのポスターをご覧になりましたか？</p> <p>①コンビニ ②スーパー ③薬局 ④病院・医院</p> <p>⑤町内会掲示板 ⑥ケアプラザ ⑦鶴寿荘</p> <p>⑧その他（具体的に： _____)</p> |
|---|

（具体的な内容をご記入下さい： _____)

5 最後にあなたご自身についてお尋ねします。

1) 現在の世帯について当てはまるものに○をつけてください。

「同居」の場合は、同居の方の続柄をすべて選んでください。

- (1) 一人暮らし (2) 同居【 親 配偶者 子ども・孫 その他() 】

2) 現在の経済状態についてお聞きします。当てはまるものに1つだけ○をつけてください

- (1) 経済的に十分暮らせる (2) どちらともいえない (3) 経済的に苦しい

3) 現在の年齢を教えてください。

歳

4) お住まいの地域の自治会を教えてください。

- | | | |
|--------------|---------------|---------------|
| (1) 馬場町自治会 | (7) 上の宮自治会 | (13) 獅子ヶ谷自治会 |
| (2) 馬場第一町内会 | (8) 荒立自治会 | (14) 北寺尾東部自治会 |
| (3) 馬場町第二自治会 | (9) 東台自治会 | (15) ひびき町会 |
| (4) 馬場西部自治会 | (10) 東寺尾中部会 | (16) その他 |
| (5) 馬場町南部自治会 | (11) 東寺尾北部町内会 | [_____] |
| (6) 北寺尾町内会 | (12) 別所自治会 | (17) 不明 |

5) 性別を教えてください。

- (1) 男性 (2) 女性

～ 以上で質問は終わりです。ご協力ありがとうございました ～

< 高齢者の介護予防と健康に関するアンケート票 >

資料7

あてはまるものに○をつけて下さい。

1. 寺尾地域ケアプラザでは、10月は「認知症予防月間」でした。このことをご存知でしたか？

- (1) 知っていた (2) 知らなかった

何でお知りになりましたか？あてはまるものすべてに○をつけてください。
また、ポスターの方は、どこのポスターか、○をつけて下さい。

- (1) ポスターをみて
(2) 回覧板
(3) 知人・友人から
(4) その他

| | | | |
|---|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| どこのポスターをご覧になりましたか？ | | | |
| <input type="checkbox"/> ①コンビニ | <input type="checkbox"/> ②スーパー | <input type="checkbox"/> ③薬局 | <input type="checkbox"/> ④病院・医院 |
| <input type="checkbox"/> ⑤町内会掲示板 | <input type="checkbox"/> ⑥ケアプラザ | <input type="checkbox"/> ⑦鶴寿荘 | |
| <input type="checkbox"/> ⑧その他（具体的に： _____) | | | |

(具体的な内容をご記入下さい： _____)

2. 「脳を守る10カ条」をご存知ですか？

- (1) 内容を知っている (2) 言葉だけは知っている (3) 知らない

3. 認知症予防にむけた健康づくりの上で、大切であるといわれている項目についてお聞きします。

| 項目 | 認知症予防に大切だと知っている | 生活の中で実践している |
|---------------------------------|--------------------|------------------------|
| 1) 脳を大切にすることが全身の健康につながることを | (1) 知っている (2) 知らない | (1) 意識している (2) 意識していない |
| 2) 心臓病、高血圧、糖尿病、脳卒中を予防、管理することを | (1) 知っている (2) 知らない | (1) している (2) していない |
| 3) 定期健診や検診を受け、自分の検査値を知っておくことを | (1) 知っている (2) 知らない | (1) している (2) していない |
| 4) 動物性脂肪を摂りすぎず、バランスの良い食事をとることを | (1) 知っている (2) 知らない | (1) している (2) していない |
| 5) 適度の運動(有酸素運動)を行うことを | (1) 知っている (2) 知らない | (1) している (2) していない |
| 6) 興味や関心を持ったり、頭を使ったりすることを | (1) 知っている (2) 知らない | (1) している (2) していない |
| 7) 人との付き合いを大事にすることを | (1) 知っている (2) 知らない | (1) している (2) していない |
| 8) 転倒に注意すること(頭の怪我を避けること) | (1) 知っている (2) 知らない | (1) している (2) していない |
| 9) たばこの吸い過ぎ、アルコールの飲み過ぎに気をつけることを | (1) 知っている (2) 知らない | (1) している (2) していない |
| 10) いつも前向きな生活を送ることを | (1) 知っている (2) 知らない | (1) している (2) していない |

4. 現在の生活の状況についてお聞きします。

| | | |
|--|---------|----------|
| 1) バスや電車を使って一人で外出できますか。 | (1) はい | (2) いいえ |
| 2) 日用品の買い物ができますか。 | (1) はい | (2) いいえ |
| 3) 自分で食事の用意ができますか。 | (1) はい | (2) いいえ |
| 4) 請求書の支払いができますか。 | (1) はい | (2) いいえ |
| 5) 銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分でできますか。 | (1) はい | (2) いいえ |
| 6) 年金などの書類が書けますか。 | (1) はい | (2) いいえ |
| 7) 新聞などを読んでいますか。 | (1) はい | (2) いいえ |
| 8) 本や雑誌を読んでいますか。 | (1) はい | (2) いいえ |
| 9) 健康についての記事や番組に関心がありますか。 | (1) はい | (2) いいえ |
| 10) 友達の家を訪ねることがありますか。 | (1) はい | (2) いいえ |
| 11) 家族や友達の相談にのることがありますか。 | (1) はい | (2) いいえ |
| 12) 病人を見舞うことがありますか。 | (1) はい | (2) いいえ |
| 13) 若い人に自分から話しかけることがありますか。 | (1) はい | (2) いいえ |
| 14) 家族や友人の相談にのることができますか。 | (1) できる | (2) できない |
| 15) 洗濯物や食器などの整理ができますか。 | (1) できる | (2) できない |
| 16) 1日のうちテレビを見ている時間や何もしていない時間が半分以上ありますか。 | (1) はい | (2) いいえ |
| 17) 病院からもらった薬の管理ができますか。 | (1) できる | (2) できない |
| 18) ついさっきまでしていたことや、居た場所を思い出せないことがありますか。 | (1) はい | (2) いいえ |

5. ご自身の健康面などについてお聞きします。

1) 同年齢の他人と比べ、自分の健康状態をどう思いますか

- (1) 大いに良い (2) やや良い (3) やや悪い (4) 大変悪い

2) 現在の外出頻度はどのくらいですか。1つだけに○をつけてください。

- (1) 月1回未満 (2) 月1回以上 (3) 週1回以上 (4) 毎日

3) 以下の①～⑧のすべてについて、ご自分のお気持ちに当てはまるもの1つに○をつけてください。

| | そう 思う | どちらかと いうと そう思う | どちらとも いえない | どちらかと いうと そう思わ ない | そう 思わない |
|--|----------|----------------------|---------------|----------------------------|------------|
| ① 私は健康面について、上手く管理が できている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ② どれだけ心がけても、なかなか 思わしい健康状態にならない | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ③ 健康面の問題に直面した時、効果的な 解決方法を見つけることが難しい | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ④ 健康改善のための具体的な計画を うまく実行に移すことができる | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ⑤ たいいてい、健康管理の目標を 達成することができる | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ⑥ 健康に関して気にかかる習慣を 変えようと努力しても、うまくいかない | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ⑦ 健康のために計画を立てても、大体 いつも計画通りにはうまくいかない | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ⑧ 健康に良いことが人並みにできている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

6. 横浜市及び鶴見区では、現在以下のようなサービスを実施しています。
これらの、横浜市及び鶴見区のサービスについてお聞きします。

| サービス項目 | 知っている | | 利用している (したことがある) | |
|---|--------|---------|---------------------|---------|
| ① 介護予防プログラム (はつらつシニアプログラム・ いきいき運動プログラム・ 脳力向上プログラム・ きらきら口腔ケア栄養改善プログラム) | (1) はい | (2) いいえ | (1) はい | (2) いいえ |
| ② 介護保険制度 | (1) はい | (2) いいえ | (1) はい | (2) いいえ |
| ③ 地域包括支援センター | (1) はい | (2) いいえ | (1) はい | (2) いいえ |
| ④ 権利擁護事業 (成年後見制度・あんしんセンター) | (1) はい | (2) いいえ | (1) はい | (2) いいえ |
| ⑤ あんしん電話 | (1) はい | (2) いいえ | (1) はい | (2) いいえ |
| ⑥ 基本健康診査 | (1) はい | (2) いいえ | (1) はい | (2) いいえ |