

である保健師や看護師3人が見守り活動に参加した。

一貫してこの活動は、1人のファシリテーターと1人の運動指導員によって見守られた活動であり、最近でのかかわりはかなり減少し、完全に自主的な活動に近づいている。いずれにせよ自主的・創造的な点が特徴で、その原則的活動方法は東京都老人総合研究所の矢富直美主任研究員の指導に従ったもので、地域で行い、注意力・記憶力の向上を目指した。

現在、主として行われている社会的・積極的レジャー活動の内容は、NHKの「難問解決! ご近所の底力」でも取り上げられた料理活動、小旅行、有酸素運動(ケアビクスやステップ運動)、運動会、囲碁、ゲーム、パズル、トランプ、ビンゴ、折り紙、連想ゲーム、学習レジャーなどである。

いずれも参加者が企画し、役割分担し、各自が準備して、さまざまな組み

合わせて行われている。

朝9時に健康チェックを行い、会費(500円)を徴収。その後活動が開始され、11時からは昼食準備(前の週にメニューは相談して決める)、昼食後は有酸素運動でおおよそ15時には終了。

週に1回であり、構成員は1グループが8~10人を原則としている。またすべてがMCIではなく、現在の3グループ(火、木、金曜グループ)には健康者も数名加わっており、時に介護認定で自立と判定された超早期AD住民も含まれることもあった。

予防活動の評価と認知症への転換の現状

福岡大学の医師と心理士によって、問診、ファイブ・コグと脳血流SPECTを用いた評価が毎年行われた。特に1年後の評価は詳細に行われ、その

成果は論文に記載されている³⁾。

先に述べた予防活動群18人と対照群14人を対象にして、1年後の予防活動の効果を解析した。それによると予防活動群は対照群に比べて、記憶と言語の項目で有意な得点の上昇が認められ、一方、対照群においては記憶と言語では悪化する傾向を認めた。

また、脳血流SPECTにおいては対照群の血流低下部位の拡大が見られたのに対し、予防活動群では血流改善を認めた。対照群14人からは、1年後に2人がADに転換し、予防活動群からの転換はなかった。また、2年後には対照群の14人から3人がADに転換した。

非予防活動群46人の3年目以降については、CDRを利用した保健師の聞き取りによって認知症への転換の有無が調査された。それによると3年目の評価時点では12人(26%)が認知症に転換したと評価された。ADが10人で

あり、混合型認知症が1人、レビー小体型認知症1人であった。この時点での非予防活動群の正常への復帰者(リバーター)は6人(13%)であった⁴⁾。

6年目現在、保健師による十分な調査が行われた非予防活動群に属する40人(6人は未調査)中、6人が死亡し、そのうちの5人が生前認知症を呈した。

その他の34人中16人が認知症に転換していた。すなわち6年目で21人(53%)が認知症に転換したことになる。これはこれまでの報告(地域での転換率は年に4~15%)⁵⁾と一致している。

一方、予防活動群18人からは、3年目で16人が正常化し(リバーター、89%)、4年目の時点においても1人も認知症への移行はなかった。しかし、5年目になって1人がADに、他の1人が脳血管性認知症に転換した。

表3 3年後の転換

群	1. 予防活動群	2. 対照群	非予防活動群 (対照群含む)
n	18	14	46
認知症への転換例	0 (0%)	3 (21%)	12 (26%)
正常化例	16 (89%)	6 (43%)	6 (13%)

◎1,2群は5-CogとCDRによって評価
◎2群を除く非予防活動群はCDRのみで評価

現在(6年目の評価済み、当初から追跡している予防活動群の住民は15人で(最近1人が死亡したが、認知症はなし)、すべて認知症を呈さず、MCIの住民は5人(a MCIが2人、Bilingual MCIが3人)となった。また、この時点での正常への復帰は10人で、リバーターは56%と減少した。

このように6年間で予防活動群18人中2人だけ(11%)が認知症に転換し、非予防活動群との間に認知症への転換率で明らかな相違が認められた。

以上のように長期にわたる安心院プロジェクトの認知症予防効果は明らかであった⁶⁾。

まとめと今後の予防活動の展望

すべての高齢者を対象にした認知症啓発活動と、それに引き続きMCI早期発見、認知症予防プロジェクトは安

表4 6年後の転帰

群	予防活動群	非予防活動群
n	18	46人中の40人
M:F	8:10	15:25
年齢	73.7 ± 4.6	76.5 ± 8.2
教育年数	10.2 ± 1.9	10.1 ± 2.1
認知症への転換例	2 (11%)	21 (53%)
正常化例	10 (56%)	?

◎非予防活動群はODRIによって評価
 ◎この表の年齢は予防活動開始時(6年前)の年齢を示す。?は、正確に評価できなかったことを意味する。非予防活動群40人のうち5人が死亡、そのうち6人が死亡前認知症を呈した。

クトが進行し、成果を上げている。こうした取り組みが、将来の小単位の地域で施設や医療機関を中心として認知症予防を町づくりと考えるグリッド・コミュニティー構想と一致した流れとなり、理想的な、世界の見本となる高齢社会を実現すると確信する。

文 献

- 1) 矢野直美:認知症予防,総合リハビリテーション,34(11):1047-53,2006.
- 2) 矢野直美:フアイブ・ユグ検査マニュアル,東京都老人総合研究所認知研究グループ,2006.
- 3) 杉村美佳・他:非薬物療法による Mild Cognitive Impairment (MCI) から認知症への進行予防効果に関する検討—安心院プロジェクト,老年精神医学雑誌,16(12):1387-93,2005.
- 4) 杉村美佳・他:MCIの抽出に用いられる記憶検査と局所脳血流の関係—安心院プロジェクト,老年精神医学雑誌,18(10):1113-22,2007.
- 5) Manny JJ et al: Frequency and course of mild cognitive impairment in a multiethnic community, Ann Neurol, 63(4):494-506, 2008.

心院町だけでなく、九州各地で実施されるべきだと考え、我々は現在、6地域(安心院以外に福岡市、北九州市2カ所、都城市、杵築市)で安心院方式による認知症予防活動を立ち上げ、指導している。

認知症への転換予防効果を示した安心院プロジェクトの教訓から、認知症予防の取り組みは①健康者や広い意味のMCI住民を対象とし、②参加者全員に認知症予防を目的とした活動で、町づくりにも貢献するものとしつかり認識させ、③ファシリテーターに見守られながら、④参加者間の社会的つながりを重視し、⑤週に一度、小集団で、自主的・創造的なレジャー活動で、各人の企画力を高めることを重視し、⑥大学によって定期的評価を受け、時に認知症予防に関する新知見を学びながら、⑦初期には専門家による支援があつたとしても、徐々に自立していくプロジェクト—であるべきである。

プロジェクトの前提として地域住民教育、地域調査が不可欠であり、成功に向けては各種団体や多くの住民の協力、そのためにも十分な準備期間が必要であることも強調したい。

将来の認知症医療福祉に関しては、早期発見から見守り、治療、介護など多面的に医療と福祉が強く連携した活動が展開されねばならない。

まずは①全国的に統一された診断・評価法による予防活動の結果判定などを検討していくこと、②高齢住民と健全な状態から予防活動を展開し、MCIやAD状態に移行した段階でスムーズに予防・見守り・介護・医療を展開可能にらしめるために地域高齢者全体を対象とした取り組みにすべく実行組織を確固たるものにする—必要がある。

北九州市八幡東区では地域の病院・介護施設が中心になってNPOを結成し、地域ぐるみの認知症予防プロジェ

好評発売中!

特集 私の「保健師必要論」

月刊 地域保健 2009年9月号

- 日本看護協会・久常節子会長インタビュー／効果を出せる人材の育成を (聖路加看護大学 麻原きよみ)
- 健康格差を是正する働きに期待 (宮城大学 安藤由貴子)
- 保健師という国家資格の伝承の責任 (岡山大学大学院 岡本玲子)
- なぜ保健師は必要か? それは公衆の生を護る保健師の機能がオリジナルだから (岡山大学大学院 岡本玲子)
- 物語を論理に変換し地域の健康づくりを推進する (国立保健医療科学院 成木弘子)
- 専門職の目でネットワークを生み出す保健師 その方法論が人々の生を支える (東京大学大学院 村嶋幸代)
- 専門性を問い続ける保健師 (山口大学大学院 守田孝恵)

月刊 地域保健 2010年4月号

特集 私の「保健師必要論」PART2

- 住民の幸せのため 住民とともに 仲間とともに (伊勢崎市健康推進部 松本彰子)
- オーダーメイドを積み重ねる事業化へ (さいたま市保健所 渡邊好恵)
- なげれば生きていけない「空気」に保健師がなるために (堺市保健福祉局健康部 梶山直美)
- 保健師がなぜ地域に必要か? (五京市 鈴木信子)
- 住民同士が楽しめる、まちづくりのプロセスを担う保健師 (広島市東区役所厚生部 山本洋子)
- 地域の安心を守る総合調整機能の担い手として (鳥根浜田保健所 永江尚美)
- 保健師は公平公正に働く意味と意識の体現者 (山形市健康福祉部 田川由美子)
- 地域の健康の継続的・包括的な守り手として (神戸市東灘区役所保健福祉部 藤山明美)

