



神戸大学大学院保健学研究科・認知症予防推進センター (神戸市須磨区友が丘)

神戸大学 — 認知症予防に注力

独自プログラムを開発

コグニケア

- ① 二重課題運動(全身運動と脳トレの組み合わせ)とコミュニケーション
- ② 年に6回のセミナー
- ③ 認知機能測定や活動度の評価



コグニケアの運動メニューを指導する体験会の講師たち

神戸大学大学院保健学研究科・医学部保健学科 教授

古和久朋氏に聞く



「認知症予防に力を入れている経緯は。市民の健康に貢献する医学部の中で、治療に軸足を置く医学科に対し、保健学科は予防の面で地域に貢献することができ、超高齢社会の日本で認知症患者の増加が社会問題になっているが、治療は難しく、発症前から介入し予防することが大事だ。そこで神戸大学は総合大学の強みを生かし、理系・文系を問わず多様な学問分野の専門家が連携して18年に認知症予防プロジェクトを発足させた。19年には認知症予防の最先端大学を目指し、認知症予防推進センターを設立した。

「発症前の介入、予防が大事」

「具体的な取り組みは。世界で初めて認知機能低下抑制効果を実証したフィンランドでの高齢者の生活習慣への介入研究「FINGER研究」や、認知症や生活習慣病の予防に良いとされる研究成果をもとに、神戸大学独自のヘルスケア・サービス「コグニケア」を開発した。コグニケアは「頭と体の運動教室」「健康づくりセミナー(学習&交流)」「健康状態の見え化」の3要素を組み合わせる化」。

兆候つかみ早期治療につなぐ

「それどのようなことを行うのか。「頭と体」は、週に1回程度、日常生活に必要な基礎体力を維持するためのストレッチや筋力・体幹トレーニングなどの全身運動と脳トレを組み合わせて同時に二つの課題を処理・実行する二重課題運動を行う。最後にレッスン内容の感想をみんなで話し合い、コミュニケーションを図る。「健康」は、年に6回、認知症予防や健康寿命の延伸に関するテーマについて、さまざまな分野の専門家からセミナー形式で知見を学ぶ。運動をして終わり、というプログラムが多い中、コグニケア

自治体や企業へ広がり期待

■丹波市での「コグニケア」をベースとした認知症予防研究

対象者：65歳以上の丹波市在住高齢者
期間：2020年10月から2022年6月まで
介入群(コグニケアを体験した100人)と対照群(体験しない100人)の比較
介入内容：生活習慣の指導、運動指導、栄養指導、認知機能訓練など



記憶の変化



注意力(実行機能)の変化

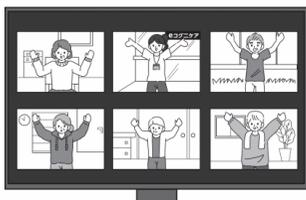


オンラインで「eコグニケア」

コロナ禍に伴い、認知症予防のプログラム「コグニケア」をオンラインでも提供できるよう、神戸大学とMoff(東京都)が共同開発したのが「eコグニケア」だ。eコグニケアでは、コグニケアの運動メニューに、筋力トレーニングや有酸素運動のヨガのメニューを加えた。その狙いについて、神戸大学保健学研究科教授の吉本雅彦氏は「認知症だけでなく、生活習慣病、フレイル(身体的機能や認知

企業と共同開発 フレイルなど予防も

機能の低下が見られる状態も含め、高齢者の健康寿命を阻害する要因をターゲットで予防することを目的とした」と説明する。また、同社のセンサーを使って要介護の早期発見につながる歩行速度、バランス力、下肢筋力を遠隔で測定できるシステムを導入し、取り組みを促す仕掛けをメニューに加えている。同社の土田泰広社長は「すべてのメニューをオンラインで提供できるようにになり、プログラムの



オンライン形式(Zoom)で実施する「eコグニケア」(イメージ)

全国展開も可能になった」と話す。両者は週1回のミーティングを重ねており、今後は栄養に関する内容を加えるなどメニューの充実を図っていく。

「エビデンス」をどのように活用しているのか。効果を検証するための「エビデンスの収集」と、より多くの人に参加してもらう「社会実装」の両面を進めている。「エビデンスの収集」では、県立丹波医療センターの秋田徳東院長(当時、現名誉院長)から働きかけがあり、丹波市と連携して取り組んでいる。20年10月から22年6月まで、糖尿病や高血圧、認知症のリスクがある65歳以上の約200人に対し、コグニケアをベースに介入した。参加者の運動の動きは明らかにキレが増し、疲れなくなったという声も聞く。

また、コグニケアのプログラムを「社会実装」として、神戸新聞文化センターや神戸大学などの会場で実施し、オンライン参加も受け付けている。二つを合わせて、これまでに約700人がコグニケアのプログラムを受講している。今後の目標は、「エビデンスの収集」で効果の検証を続けることにも、プログラムにより多くの人が参加できるようにしたい。そのためにプログラムを効率化し、受け入れやすい価格に抑え、全国にサービスの受講者を広げていきたい。参加することによって介護度が改善し、健康になることで社会保障費を減らすことができれば、自治体や企業にも採用が広がっていくだろう。



「頭と体の運動教室」健康づくりセミナー「健康状態の見え化」の3つの要素を組み合わせた独自プログラム「コグニケア」のイメージ

●..ひょうご発.. 地域医療を考える..