

課題名：認知症予防を目指した多因子介入の長期効果ならびに社会実装にむけた発展的介入の効果検証研究

代表機関／代表者：神戸大学大学院保健学研究科／古和 久朋

分担機関：神戸医療産業都市推進機構、医薬基盤・健康・栄養研究所、神戸学院大学、SOMPOホールディングス株式会社

研究期間：令和5年10月～令和8年3月

研究開発目的

- 兵庫県丹波市における認知症予防を目指した多因子介入によるランダム化比較研究（J-MINT PRIME Tamba研究）の結果、介入を受けた高齢者の認知機能は向上することが実証された
- 本課題では丹波市において更なる研究を実施し、認知症予防介入の社会実装に向けたエビデンスを構築することを目的とする

取り組み

- J-MINT PRIME Tamba研究参加者の追跡調査
- いきいき百歳体操の場を活用した認知症予防介入（右上段）の効果検証
- 特定健診受診者を対象としたハイブリッド型認知症予防介入（右下段）の効果検証
- 認知症予防介入実施による社会保障費へのインパクトの解明

成果

- J-MINT PRIME Tamba研究開始後5年目の追跡評価を実施中であり、昨年度評価結果と合わせて解析予定である
- いきいき百歳体操を実施する28団体への1年間の介入を完了し、対照群30団体も合わせた約500名の1年後評価結果を解析中である
- 特定健診受診者のうち、高血圧症等の動脈硬化リスクを保有する107名を対象とし、3教室に分けて週1回90分の介入を開始した。うち、R6年10月に開始した教室では1年間の介入を完了した。

今後の展開

- 本課題によって構築されたエビデンスを基に、より多くの方が、より適切な時期に、認知症予防活動へ参加できる社会システムの構築を目指す

いきいき百歳体操への追加DVD介入 ～脳びかエクササイズ～



頭の体操と有酸素運動によって構成された追加プログラム
立位・座位どちらでも取り組める

ハイブリッド型運動教室

（参加者は対面、インストラクターは遠隔配信）



頭の体操、筋トレ、有酸素運動、グループワークなどで構成
写真は二重課題運動（コグニラダー）を実施する様子