

総括研究報告書

1. 研究開発課題名：身体活動コミュニティワイドキャンペーンを通じた認知症予防介入方法の開発
2. 研究開発代表者：小熊 祐子（慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科准教授）
3. 研究開発の成果

2015年度においては、認知症予防を視野に入れた身体活動コミュニティワイドキャンペーン（CWC）の一貫として、以下の1）－5）について、計画・実施した。

- 1) 全市的なプラス・テン（10分多くからだを動かすこと）、アクティブガイドの普及啓発・情報提供・教育

9月10日に市民公開講座を実施した。その案内とあわせ、プラステン・アクティブガイド・認知症予防の普及啓発をはかった。特に今年は昨年度までの経験を活かし、全地区で回覧板により周知し、藤沢市医師会の後援のもと講座を開催した。また比較的若い高齢者層を狙い、ホームページによる情報発信も改良継続した。地域の関連団体等との共同による普及啓発の機会として、シニア NPO との講座の共同企画、市民祭り等でのプラス・テンの紹介や iPad による認知機能評価（Cognitive Assessment for Dementia, iPad version: CADi2, Onoda ら, 2011）を実施した。

- 2) 全市的な質問紙調査の実施と評価

昨年度までの取り組みの成果評価および、これから行う介入の事前評価の位置づけで、2015年6月に全市的な質問紙調査を藤沢市が実施し、2013年6月（4地区介入 CWC 開始前）に行っている健康増進計画策定のための質問紙調査との比較（いずれも20歳以上の住民から無作為抽出3000名に配布）を含め、その結果を解析評価した。①身体活動が認知症予防にも効果があることの認知度、②認知症予防のために身体活動実施の意図、③アクティブガイドの認知度、④身体活動量について介入4地区と対照9地区と比較検討した。介入後、身体活動量に違いを認めなかったが、キャンペーンやアクティブガイドの認知度は介入地区で有意に高値であった。

- 3) 小グループ単位の運動実施（4地区）

2)の質問紙調査実施までは、2014年度より4地区で行っている住民主体のグループ体操の継続支援状況を評価した。

- 4) 小グループ単位の運動介入（市全体）

2)の質問紙調査実施により2年間の4地区介入を評価した後に実施した。市の事業および市の関連団体や市民から研究協力の同意の得られた団体について、小グループ単位での運動及び自宅での身体活動アップの介入を開始した。10団体186名（平均年齢75.5（標準偏差6.2）歳、男性61名、女性125名）より同意が得られ、研究参加者として、0、6、12ヶ月の時点で体力測定、身体活動量評価（活動量計および質問紙調査）や認知機能等に関する調査を実施する方向で、ベースライン調査を終了、6ヶ月後調査をすすめた。認知機能および関連項目の評価については、地域で簡便にできる方法として、CADi2を用いた。主要評価項目はCADi2による認知機能、身体活動量とした。本研究は認知症の1次予防の観点から60歳以上、2次予防の観点からは75歳以上の高齢者をプライマリーターゲットとした。個別の効果を前後評価するとともに、全体については、RE-AIMモデルの枠組み（Glasgow ら, 1999）にあてはめ、その効果をポピュレーションレベルで評価する。

- 5) 認知機能評価と啓発

今後認知機能評価を行うことで、身体活動不足の気づき、身体活動推進にもつながる可能性がある。スポーツ祭り（11月8日）や湘南台ファンタジア（10月25日）等のイベントにおいて、CADi2と組み合わせた啓発を試行した。認知機能低下を認めたものはほとんどいなかった。