

認知症予防教室終了後の運動継続要因に関する一考察

○上野由花 森木由美子 山崎佳代子 後藤千織 青木愛 柿元遼子 太鼓真由美
竹下司 西俣寿人 (県民健康プラザ健康増進センター)

1 はじめに

当センターでは、平成28年度より、軽度認知障害(以下MCI)が疑われる者を対象に、認知症予防及び発症遅延のための教室を実施している。教室では、体力及び認知機能の改善がみられた。また、自宅での運動頻度においても、教室開始前は約5割がほとんどなかったが、終了時は全員が週2～3日以上運動しており、運動の習慣化に繋がっていた¹⁾。しかし、運動の継続については、教室終了6か月後は48%の高齢者が運動を中止してしまい、運動効果が消えてしまうという報告²⁾がある。教室終了時に、運動ができる場の紹介や当センター及びK市で実施している運動教室を紹介したが、その後の当センターの活用状況をみると全体の10%で、運動継続に向けた支援が課題であると思われた。

今回、教室終了後の運動状況について追跡調査を実施し、運動継続のための要因や支援のあり方について考察したので報告する。

2 研究方法

(1)対象者

K市が実施している基本チェックリストの二次予防事業対象者のうち「認知機能」「閉じこもり」の項目に該当した29名を対象に、週1回90分の認知症予防教室を3か月間(H28年11月～H29年2月)実施した。その後、教室終了から4～5か月後(H29年6～7月)に追跡調査を実施し、協力が得られた27名を本研究の対象とした。

(2)調査内容

①運動の取り組みに関するアンケート

②Mini Mental State Examination(以下MMSE)

③老年期うつ病評価尺度(以下GDS)

①は27名、②③は、教室開始時・終了時・追跡時の全において実施できた22名を分析した。

3 結果

(1)運動の実施状況

教室終了後、運動を実施している者は25名(93%)と多く、継続した取り組みができていた(表1)。運動を実施していないと答えた2名の理由は、「体調不良」「家の近場では運動したくない」であった(表2)。

運動頻度では、終了時と追跡時を比較すると、「ほぼ毎日」が減っていた。開始時と追跡時の比較では、「ほとんどない」は減り、「ほぼ毎日」「週4～5日」が増えており、教室終了後の運動の習慣化に繋がったことが伺える(図1)。

教室終了後の運動内容では、「ウォーキング」が多く、「筋トレ」「脳トレ」の実施は少なかった(図2)。

(2)運動継続の要因

運動実施者における運動継続の要因として、「健康のため」「目標がある」といった【自身の目標がある】、「運動する場所がある」「運動教室がある」「指導者がいる」といった【運動する場や指導者がいる】が上位に挙がった。また、「一緒に運動する仲間がいる」という【仲間がいる】、「気持ちの変化を実感」「体調の改善を実感」「よく眠れる」といった【効果を実感する】も多かった(表3)。運動未実施者における運動実践のための支援・環境要因は、表4に示す。

(3)MMSE

MMSEの開始時から追跡時における変化は、表5に示す。教室終了後、運動未実施の1名は、区分⑦に属した。終了時から追跡時において、認知機能が維持・改善した者は20名(91%)で、「正常範囲」から「MCI疑い」に低下した者は2名(9%)だった。MMSEでは、開始時・終了時・追跡時の経過毎に点数が伸び、追跡時と開始時の比較では有意な改善が認められた(表6)。

(4)GDS

GDSにおいては、開始時・終了時・追跡時の経過毎に改善がみられた(表7)。

4 考察

今回、教室終了から4～5か月後の調査で93%が運動を継続していた。また、認知機能の維持・改善やうつ傾向の改善がみられ、先行研究³⁾同様、運動継続がその一因と考えられる。運動が継続可能となった要因として、【自身の目標がある】という回答が多く挙がった。教室では、「将来、どうありたいか」という目標を設定し、振り返る時間を繰り返し取り入れた。また、目標達成のために、体力の維持・向上が必要であることを意識できるよう働きかけた。さらに、毎週、自宅での運動状況を振り返り、どんな場面で運動をしているかや他にできる場面はないかを皆で考え共有できるようグループワークを取り入れた。これらの働きかけにより、将来の目標や運動についての目標を明確にすることができ、運動継続に繋がったのではないかと考える。【運動する場や指導者がいる】も多く挙がり、教室終了後、9名が新たな運動教室に参加していた。K市実施の運動教室を案内したことや運動に対する前向きな気持ちが生まれたこと¹⁾が影響していると考えられる。また、【仲間がいる】の回答も多く、教室で仲間ができたことで新たな運動教室に参加する者もいた。教室では、仲間づくりのためにレクレーションを取り入れ、一部の内容では体力・認知機能レベルに合わせてグループ分けを行った。先行研究¹⁾同様、これらの働きかけが仲間づくりに役立ち、教室終了後の運動継続に繋がったと考える。また、「運動する場所がある」

の回答が多いことから、教室終了後の受け皿事業を用意しておくことの重要性が伺えた。平成 29 年度より、市町村における「介護予防・日常生活支援総合事業」が開始した。当センターにおいても、受け皿事業となりうる教室を実施しているが、K市と連携し、教室終了後にスムーズに参加できる教室を案内できるよう事前に準備しておくことが重要である。【効果を実感する】については、教室参加後の心身の変化が確認できるようグループワークを実施し、自身では気付いていない変化に対しては、スタッフが声をかけるよう心がけた。運動による心身の変化を実感できたことが、運動継続に繋がったと考える。また、教室開始時は運動習慣がない者が多かったため、「運動が楽しい」という気持ちになれるよう教室内容を工夫したり、スタッフがこまめに声かけをする等の配慮を行った¹⁾。このような支援が、「運動が楽しい」等の気持ちの変化を生み、この気持ちの変化を実感できたことで運動継続に繋がったと考える。

教室終了後、運動を実施していない理由としては、「家の近場では実施したくない」という意見があった。運動未実施の背景には、近所付き合い等の生活環境も影響していると推測された。運動実践のための支援・環境要因を考慮すると、「教室の自主グループ化」が実現できれば、運動継続の可能性もあると思われる。

教室終了後の運動内容では、「ウォーキング」が多かった。「筋トレ」「脳トレ」については、運動教室に参加している者は、その中で実施していることも考えられた。しかし、教室中の実施率と比較すると、教室終了後の実施率の低下は明らかであった。また、運動頻度においても、終了時と追跡時を比較すると、「ほぼ毎日」が減っていた。認知症

予防のためには、少しの運動でもできるだけ毎日行うこと⁴⁾が推奨されている。教室では、認知症予防に有効とされる運動を様々な方法で実践したが、教室終了後も継続して実践できるような教室内容の工夫が必要と考える。

5 まとめ

今回の調査により、運動継続による認知機能の維持・改善がみられた。運動継続の要因としては、①自身の目標がある②運動する場や指導者がいる③仲間がいる④効果を実感する⑤自主グループ化が示唆された。「運動する場」「仲間づくり」「自主グループ化」の発展としては、リーダー育成も重要と考える。また、教室終了後の運動内容及び運動頻度の結果から、認知症予防に有効な運動が定着できるよう、教室内容の工夫も必要である。

市町村における「介護予防・日常生活支援総合事業」が開始となり、住民主体の取り組みが一層求められている。今後も、教室運営において、教室終了後の継続した取り組みを視野に入れながら、市町村と連携し、認知症予防に効果的な教室を展開していきたい。

【参考文献】

- 1) 山崎佳代子, 他 10 名:運動を取り入れた認知症予防教室を通じた高齢者支援についての一考察, 第 59 回鹿児島県公衆衛生学会抄録集.2017
- 2) 公益財団法人健康・体力づくり事業財団:健康づくり.2016.8.(25)
- 3) 島田裕之:運動による脳の制御 認知症予防のための運動.杏林書院.2015
- 4) 島田裕之・土井剛彦:認知症予防運動プログラムコグニサイズ入門.ひかりのくに.2015

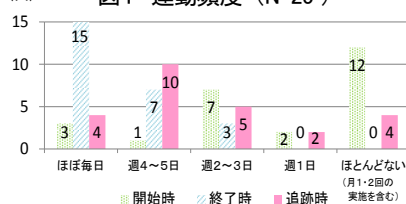
表1 教室終了後の運動実施状況(N=27) (人)

実施している	25人(93%)
実施していない	2人(7%)

表2 教室終了後、運動未実施の理由(N=2)

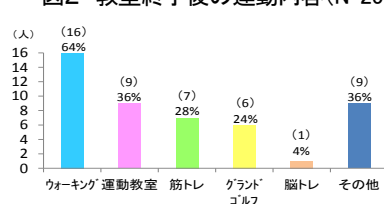
- ・体調不良(A氏)
- ・家の近場では運動したくない(B氏)

図1 運動頻度 (N=25*)



*開始時・終了時・追跡時の全データが得られた25名

図2 教室終了後の運動内容(N=25*)



*追跡時アンケートで、「運動を実施している」と回答した25名

表3 運動継続の要因 (N=25)

要因	人数
自身が健康のため	22
目標がある	8
運動する場所がある	16
運動教室がある	7
指導者がいる	7
一緒に運動する仲間がいる	11
気持ちの変化を実感できた	15
体調の改善を実感できた	7
良く眠れるようになった	5

表4 運動未実施者における運動実践のための支援・環境要因 (N=2)

要因	A氏	B氏
運動する場所があれば		1
指導者がいれば		1
運動教室があれば		1
歩数計があれば		1
運動記録表があれば		1
目標があれば		1
一緒に運動する仲間がいれば		1
運動施設までの送迎があれば		1
体調が良くなれば	1	

表5 教室開始時～追跡時における MMSE の結果 (N=22)

	開始時	終了時	追跡時	人数(人)
①	正常範囲	正常範囲	正常範囲	12
②	正常範囲	正常範囲	MCI疑い	1
③	正常範囲	MCI疑い	正常範囲	1
④	MCI疑い	正常範囲	正常範囲	2
⑤	MCI疑い	正常範囲	MCI疑い	1
⑥	MCI疑い	MCI疑い	MCI疑い	1
⑦	認知症疑い	MCI疑い	MCI疑い	2*
⑧	認知症疑い	認知症疑い	認知症疑い	2

* 教室終了後、運動未実施の1名は⑦に属した

表6 MMSE

		開始時		終了時		追跡時		差(終了-開始)		差(追跡-終了)		差(追跡-開始)	
n		Mean	s.d.	Mean	s.d.	Mean	s.d.	Mean	s.d.	Mean	s.d.	Mean	s.d.
MMSE(点)	22	26.7	4.7	27.2	4.5	27.8	3.4	0.5	1.9	0.6	1.8	1.1	2.1 *

*P<0.05

*P<0.05

表7 GDS

	開始時		終了時		追跡時		差(終了-開始)		差(追跡-終了)		差(追跡-開始)		
	n	Mean	s.d.	Mean	s.d.	Mean	s.d.	Mean	s.d.	Mean	s.d.	Mean	s.d.
GDS(点)	22	2.6	2.8	2.3	2.9	1.9	2.9	-0.3	2.2	-0.4	1.6	-0.7	2.1