

案 件

認知症予防の取り組みについて

健康寿命推進室 健康づくり・介護予防課

1. 政策等の背景・目的及び効果

我が国においては、令和7年（2025年）に、75歳以上の後期高齢者が人口の4分の1を占める（いわゆる2025年問題）とともに、65歳以上の高齢者の5人に1人（約700万人）が認知症になると見込まれています。認知症高齢者になることを少しでも遅らせるためには、一人ひとりが運動不足の改善や生活習慣病の予防などの「認知症予防」に効果的といわれる取り組みを、日常生活の中で継続的に実践することが重要です。

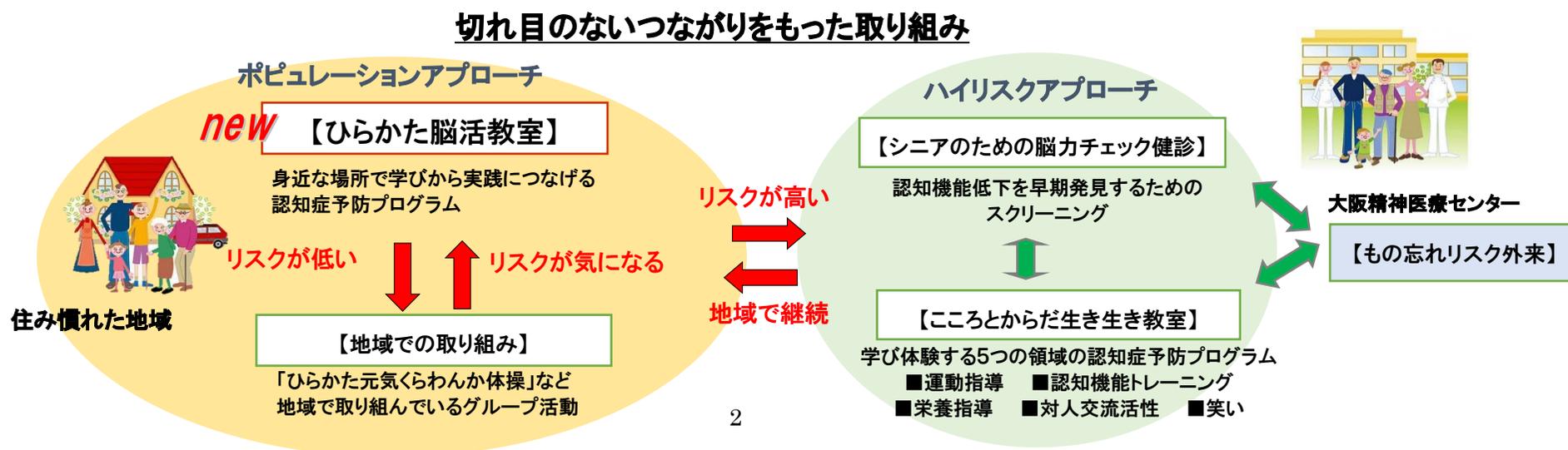
そうした取り組みへの支援として、学びから脳を活性化することで「認知症予防」を促進することを目的とした「ひらかた脳活教室」を開催するとともに、認知機能の低下のリスクが高い参加者に対しては既存の教室等への参加を促すなど、個別支援につなげるものです。

2. 内容

(1) 「ひらかた脳活教室」の位置づけ

これまでの認知症予防の取り組みとしては、ポピュレーションアプローチ（全市民対象）として、「地域での取り組み」の位置づけで、「ひらかた元気くらわんか体操」などに取り組んでいるグループ活動に対し、専門職が関与しながら活動を支援し、認知症予防を含めたフレイル予防に取り組んでいます。また、ハイリスクアプローチ（高リスク者対象）として、大阪精神医療センターとの連携による「シニアのための脳力チェック健診」と、本市独自の運動などの5つの領域に働きかける認知症予防プログラムを使用した「こころとからだ生き生き教室」を組み合わせた教室等を実施してきました。

今般、「地域での取り組み」に加え、新たに「ひらかた脳活教室」を実施することで、既存の取り組みとのつながりの充実を図り、早期発見・早期対応並びに継続した認知症予防の活動ができるよう、切れ目のないつながりをもった取り組みを進めていきます。

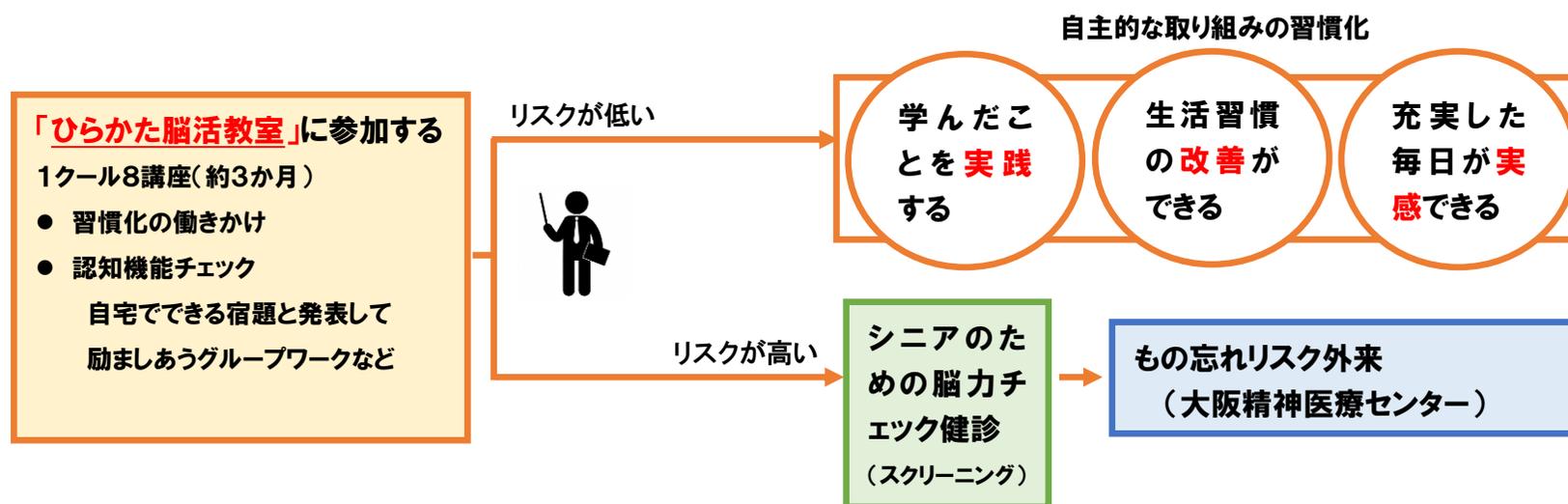


(2) 「ひらかた脳活教室」の概要

「ひらかた脳活教室」は、生涯学習市民センター等の住み慣れた身近な場所において、認知症のリハビリテーションを実施する専門職による講座を開催するもので、認知症についての正しい知識を学びながら、認知症予防の習慣化につなげていくプログラムを実施することとしています。参加者が教室参加後の日常生活において、学んだことを実践して生活習慣の改善を図り、充実した毎日を実感できることで、自主的な介護予防の取り組みを習慣化していただくことを目指します。

あわせて、認知機能のチェックを行い、認知機能の低下リスクが高い参加者には、大阪精神医療センターと連携して実施している「シニアのための脳力チェック健診」につなげ、スクリーニングを実施し、必要に応じて医療機関（もの忘れリスク外来）の受診につなげるなど個別支援に取り組みます。

【ひらかた脳活教室から習慣化・受診までの流れ】



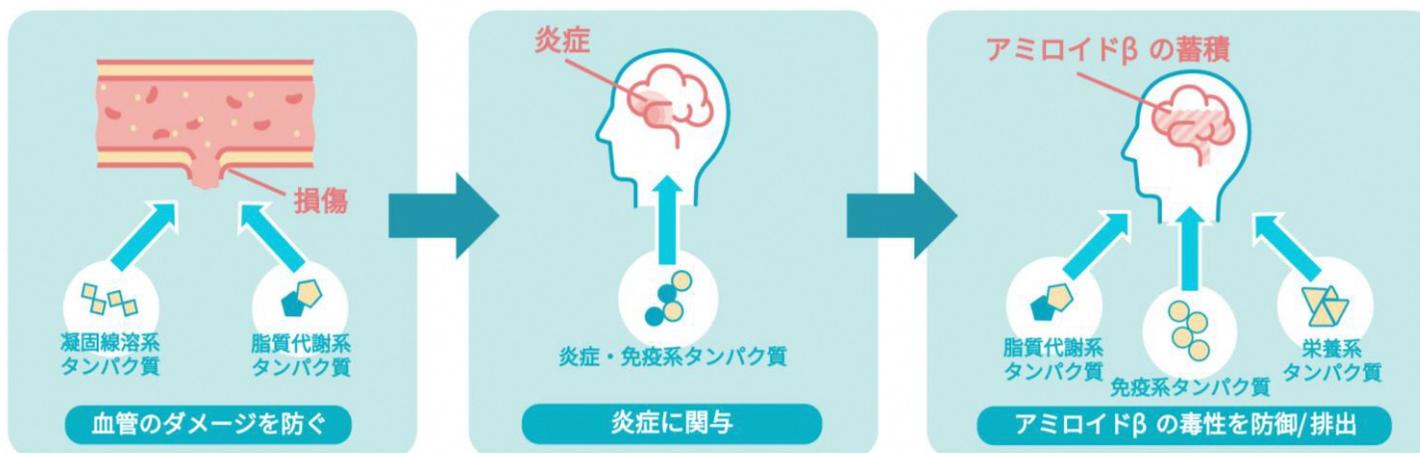
なお、今年度は、大阪府の新規事業^{*}を活用し、認知症の予防に「ひらかた脳活教室」で用いるプログラムがどう影響しているかの効果検証を合わせて行います。

※ 認知症「予防」発信事業

認知症の手前の段階である「軽度認知障がい（MCI）」について、アルツハイマー病の病態進行に関わるたんぱく質の血中量を測定することで、MCIのリスクを評価する検査を活用し、市町村が行う認知症への予防効果が期待される「運動教室」などの事業について効果を検証するとともに、効果的な取組みの普及、発信を行うもの。血液検査等の府事業に関する市町村の費用負担はなし。

測定しているタンパク質について

アルツハイマー型認知症発症の最大のリスクは加齢であり、また生活習慣の乱れも大きく影響するといわれています。老化や生活習慣の乱れが原因で脳内の「血管」がダメージを受け損傷すると、「炎症」が引き起こされ、血管の弾力性が低下します。それにより主な原因の一つといわれているアミロイドβ（以下Aβ）が蓄積します。MCIスクリーニング検査プラスでは、これらの病態進行に関わるタンパク質の量を測定し、MCIのリスクを判定しています。



MCI スクリーニング検査プラス

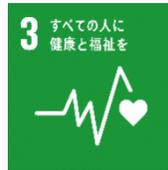
3. 令和5年度のスケジュール



※ (★) 部分については、3ページに記載の大阪府の新規事業としての要件を満たす形で実施します。なお、大阪府の新規事業は100人の参加者が必要となるため、8月開始の「ひらかた脳活教室」は委託事業1教室及び本市職員（作業療法士）による2教室で運営します。

4. 総合計画等における根拠・位置付け

- 総合計画 基本目標 健やかに、生きがいを持って暮らせるまち
施策目標 6 誰もがいつまでも心身ともに健康に暮らせるまち
9 高齢者が地域でいきいきと暮らせるまち



5. 関係法令・条例等

- ・介護保険法

6. 事業費・財源及びコスト

介護保険特別会計

地域リハビリテーション活動支援事業費 委託料 6,830 千円の一部
(令和5年(2023年)度当初予算に計上)

支出内訳 委託料 500 千円 (1クール8講座×2)

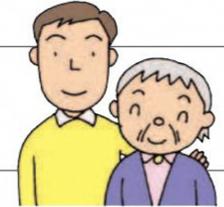
《財源》負担割合：国・府・保険料 87.5%、一般財源 12.5%

※本事業は介護保険事業の「地域支援事業費」として実施することから、負担割合は、第8期介護保険事業計画期間における地域支援事業費の財源構成を記載しています。

認知症の症状とその対処法・支援体制（認知症ケアパス）

認知症は症状の進行度に応じた対処法や支援が大切です。下の表では、進行度別に、本人の症状や介護をする方の対応、市の支援体制を紹介しています。認知症の方やその家族の方が安心して暮らせるよう、様々な支援を行っていますので、悩みなどを抱え込まず、お気軽に市や高齢者サポートセンター（地域包括支援センター）へご相談ください。



	発症前(軽度認知症予備群)	発 症 期	症状多発期	身体症状複合期	ターミナル期
本人の様子	軽度認知障害(MCI) ●物忘れの自覚がある ●「あれ」「それ」「あの人」等という代名詞が多く出てくる ●何かヒントがあれば思い出せる 	認知症を有するが日常生活は自立(P8参照) ●同じ事を何回も聞く ●置き場所がわからず探しまわる ●約束したことを忘れる ●疲れる、音や光に敏感になる ●不安、いらいら、あせり、抑うつ、自信喪失 ●料理がうまくできない ●買い物で小銭が払えない ●考えるスピードが遅くなる。同時に複数のことが処理できない ●気持ちを言葉でうまく伝えられない	見守りがあれば日常生活は自立(P9参照) ●季節に応じた服が選べない ●徘徊 ●年齢を実際より若く言う ●暴力行為 ●外出先から家に戻れない ●夕方～夜間にかけて症状悪化の傾向がある ●食べ物をあるだけ食べてしまう ●トイレの場所を間違えて排泄する	日常生活に手助け・介護が必要(P10参照) ●歩行が不安定になる ●着替えの動作ができない ●声かけや介護を拒む、不快な音をたてる ●尿意や便意を感じにくくなる ●飲み込みが悪くなる、食事に介助が必要	●言葉が減る ●日中うつらうつらする ●口から飲食物が入らない
記憶面		最近のことを覚えられない、体験したことを忘れる	いつ、どこで何をしたかなどの出来事を忘れる	過去に獲得した記憶を失い、若い頃の記憶の世界で生きる	
見当識		時間や日時がわからなくなる、場所をまちがえる	季節、年次や近所の道や場所がわからなくなる	親しい人や家族が認識できなくなる	
介護をする方へ		●認知症の疾患や介護について学びましょう ●近い親せき家族や本人の親しい人には病気のことを伝えておきましょう	●介護サービスを利用したり、家族の集いの場を利用 ●今後の生活設計についての備えをしておきましょう(介護、金銭管理、財産等)	●認知症が進行した後の考えを、終末期の栄養補給や延命治療や医療をどのように行うか、どこで迎えるのかも含めて、できるだけ本人の視点にたって相談しておきましょう	
支援体制		居宅介護支援	事業所、各種介護保険サービス、高齢福祉サービス		
	介護予防教室 老人クラブ	小規模多機能	型介護施設、認知症対応型共同生活介護(グループホーム)等		
	ひらかた元気くらわんか体操	介護老人保健	施設(老人保健施設) 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)		
	new ひらかた脳活教室	枚方市徘徊高齢者	(行方不明者) SOSネットワーク事業 認知症高齢者等家族支援事業(みまもりあいステッカー)		
	認知症が心配な時の相談先: 高齢者サポートセンター(地域包括支援センター)		一)、枚方市グループホーム連絡協議会		
	診断を受けるには: かかりつけ医、認知症疾患医療センター、専門医療機関				
	地域や職場等で認知症の正しい知識を身につける「認知症サポーター養成講座」				
	高齢者(要支援者)の見守り活動 見守り110番事業				
ひらかた高齢者SOSキーホルダー配付事業					
オレンジカフェ(認知症カフェ)					

