大阪府（枚方市・田尻町）
認知症予防発信事業　効果検証

株式会社MCBI

大阪府（枚方市･田尻町）認知症予防発信事業

1．目的

MCIスクリーニング検査プラスを活用し、市町村が行う運動教室などの効果を検証することで、効果的な認知症予防事業を府内市町村に普及させる。

2．実施概要

・対象者65歳以上、100名前後
・各市町が実施する予防事業に参加し、自宅で継続して取組みを行う
・参加前後（6ヶ月間隔）でMCIスクリーニング検査を実施

枚方市

期間：6ヶ月間　8回
　　　約2ヶ月半に8回、残りの3ヶ月は自己学習

内容：ひらかた脳活教室（座学）
　　　認知症の「予防」とは/　栄養と運動/　早期発見/
　　　エンディングノート

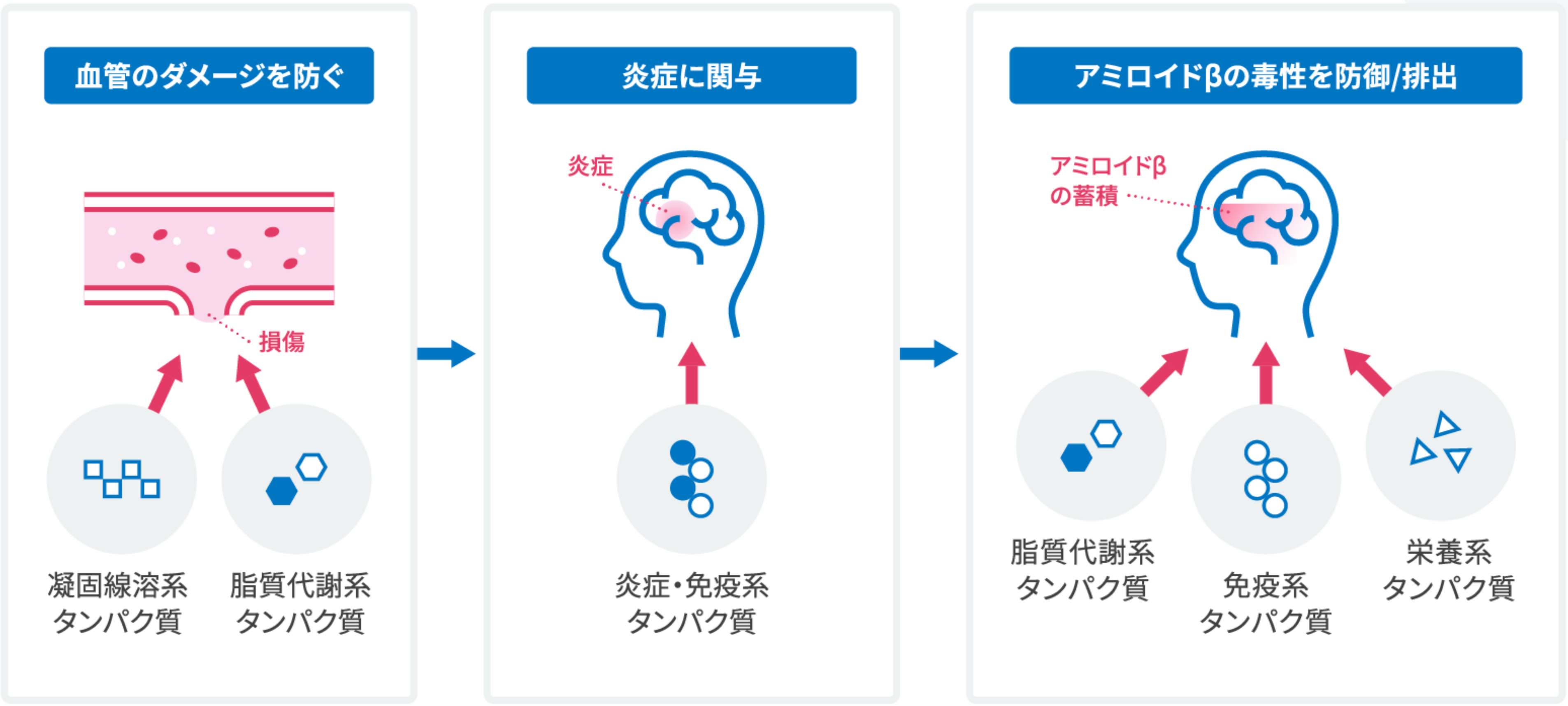
田尻町

期間：6ヶ月間　23回

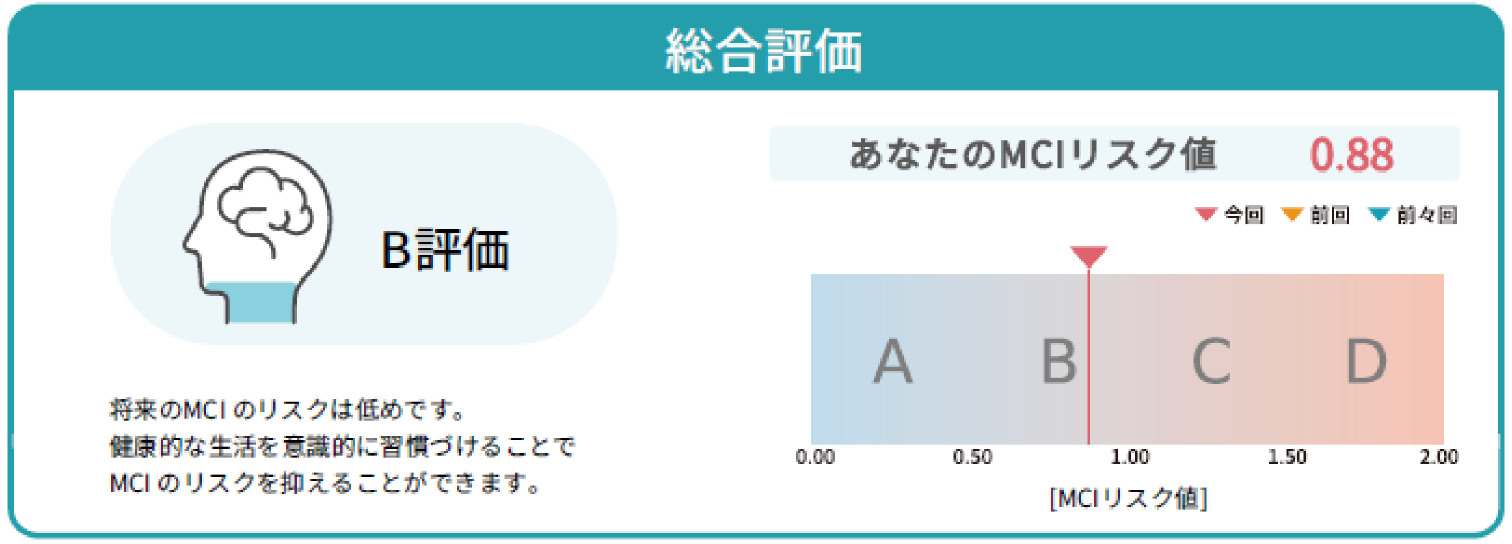
内容：大漁サロン（運動）
　　　介護予防のプロが、毎週、楽しく、運動機能向上
　　　健康づくり等のプログラムを実施

MCIスクリーニング検査プラスとは

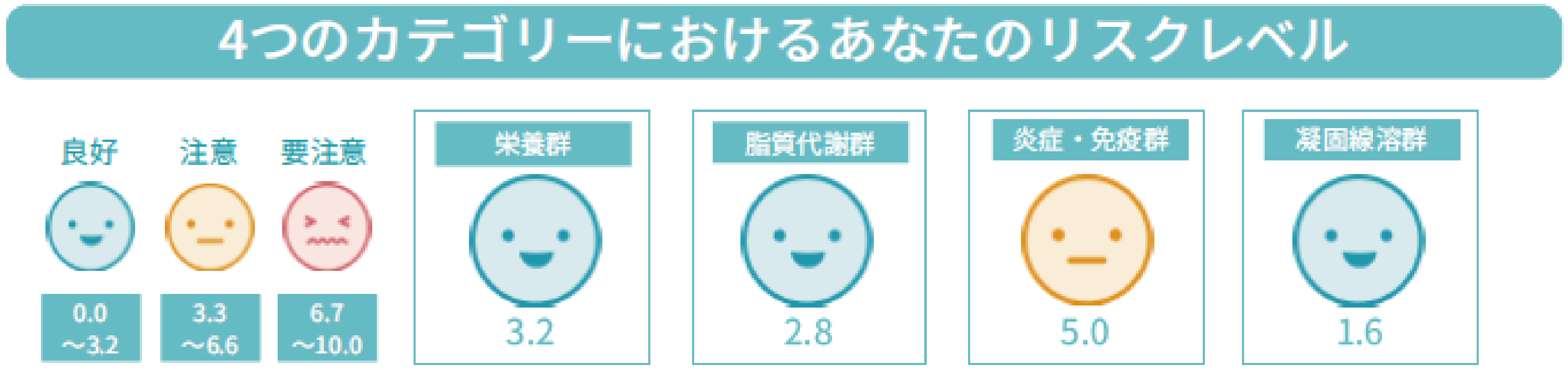
本検査は、アルツハイマーの病態進行にかかわる栄養・脂質代謝・炎症・免疫・凝固線溶の4カテゴリーのタンパク質血中量を測定し、MCIのリスクを評価しています



✓ 採血結果からMCIの発症リスクをA〜Dの4段階で評価

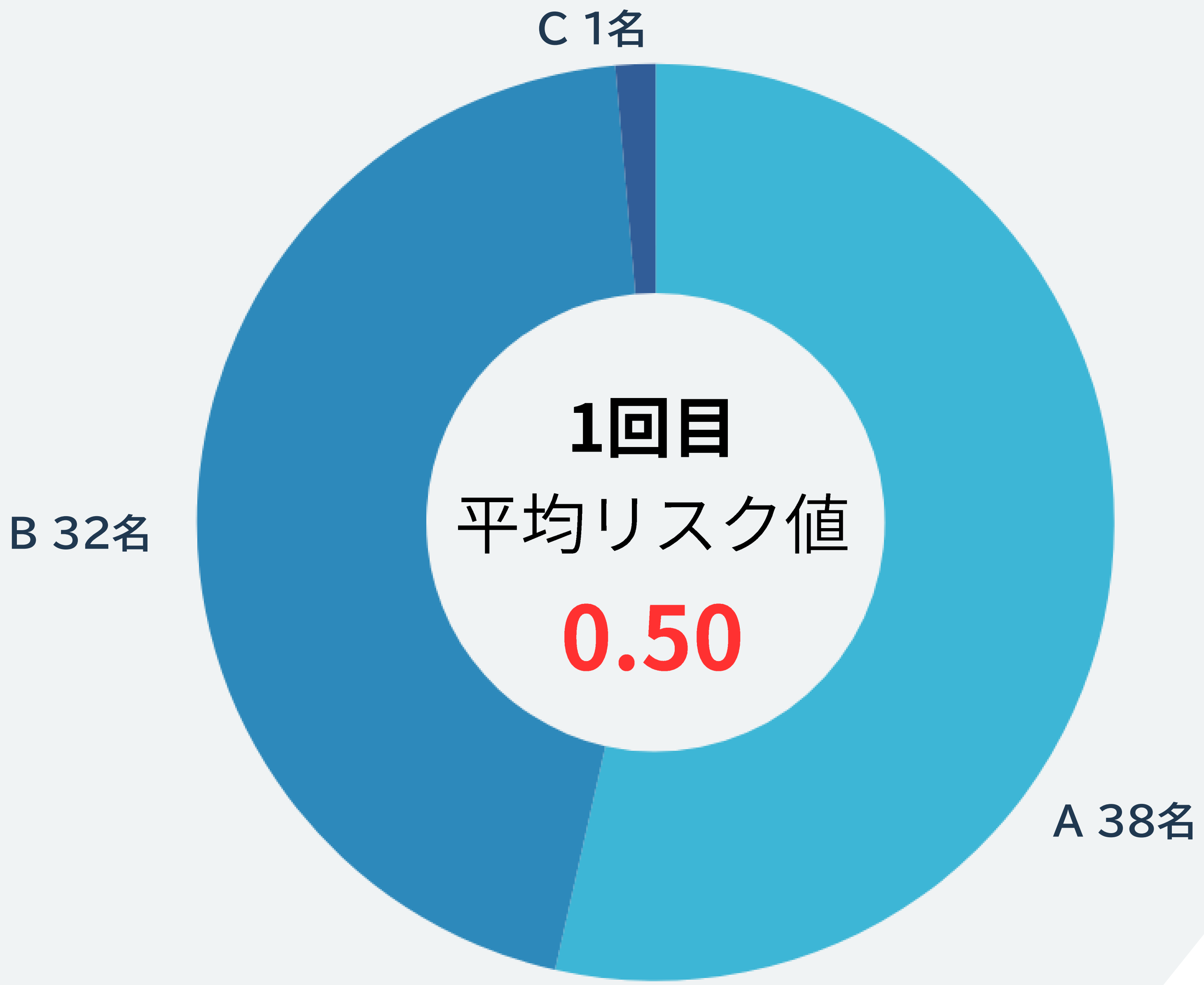


✓ さらに血中内のタンパク質を分析し、4カテゴリーそれぞれでのリスク判定・改善実施が可能

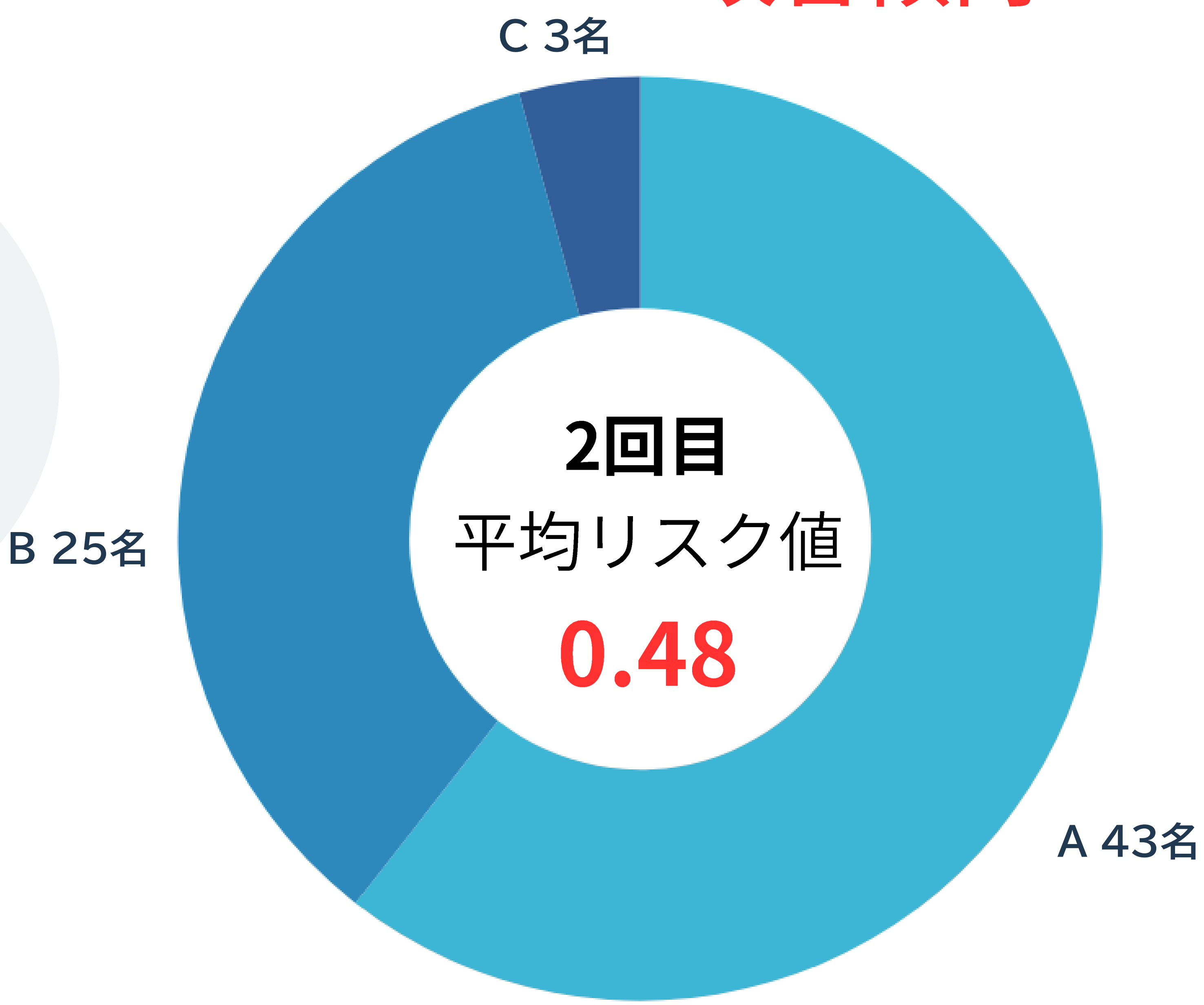


枚方市　検査結果

全体の人数：71人
平均年齢：76.1歳
男女比：男性10名（14.1%）、女性61名（85.9%）



改善傾向



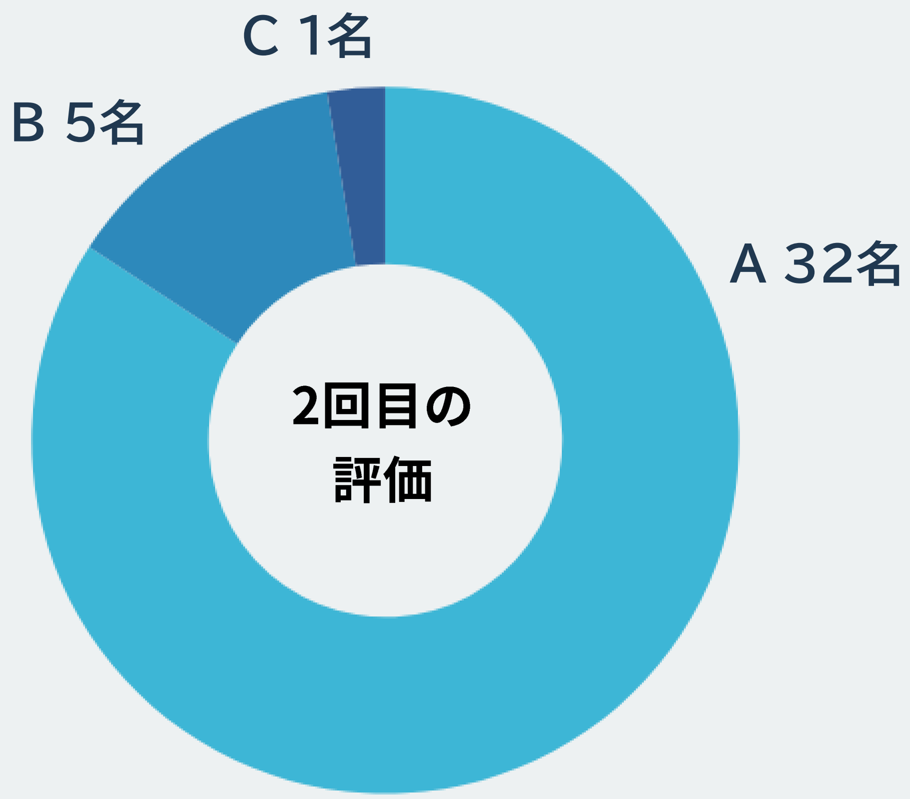
枚方市　検査結果

総合評価の推移

1回目　A評価

▼

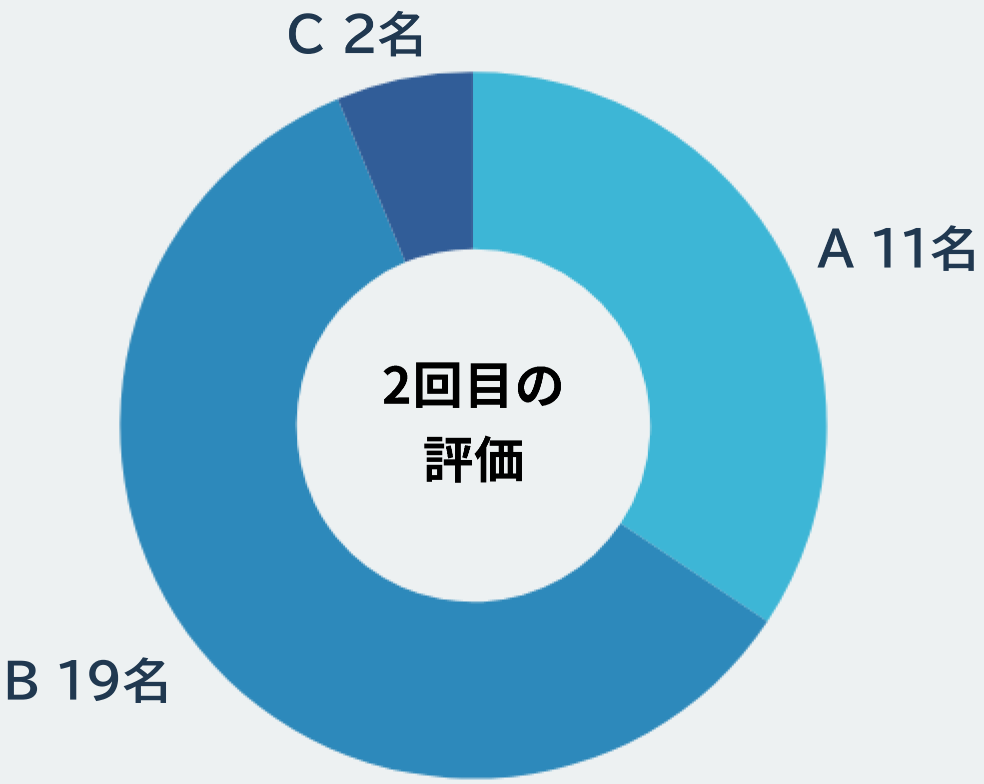
1回目A評価 38名のうち、
32名が維持、6名が低下



1回目　B評価

▼

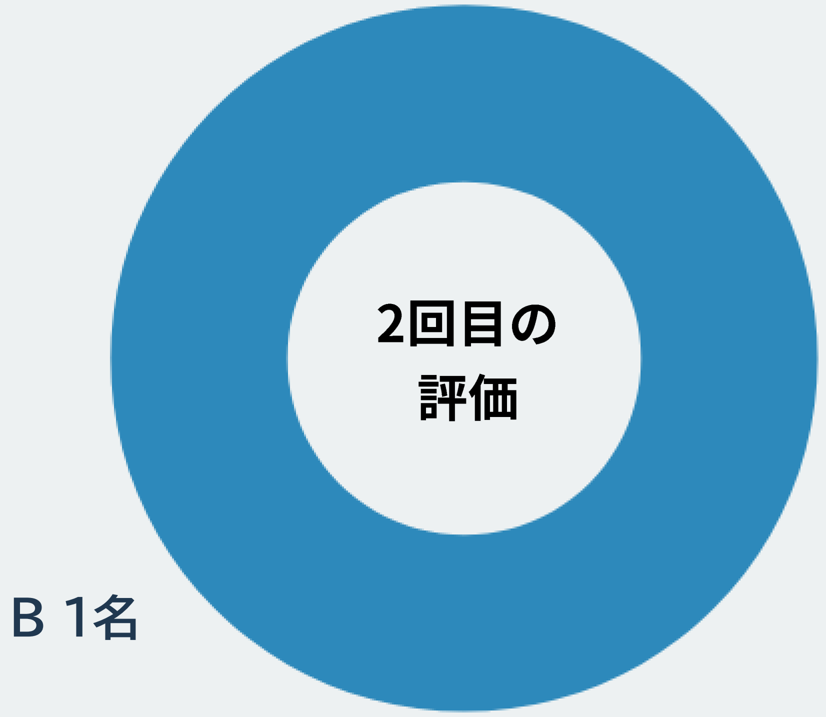
1回目B評価 32名のうち、
11名が改善、19名が維持
2名が低下



1回目　C評価

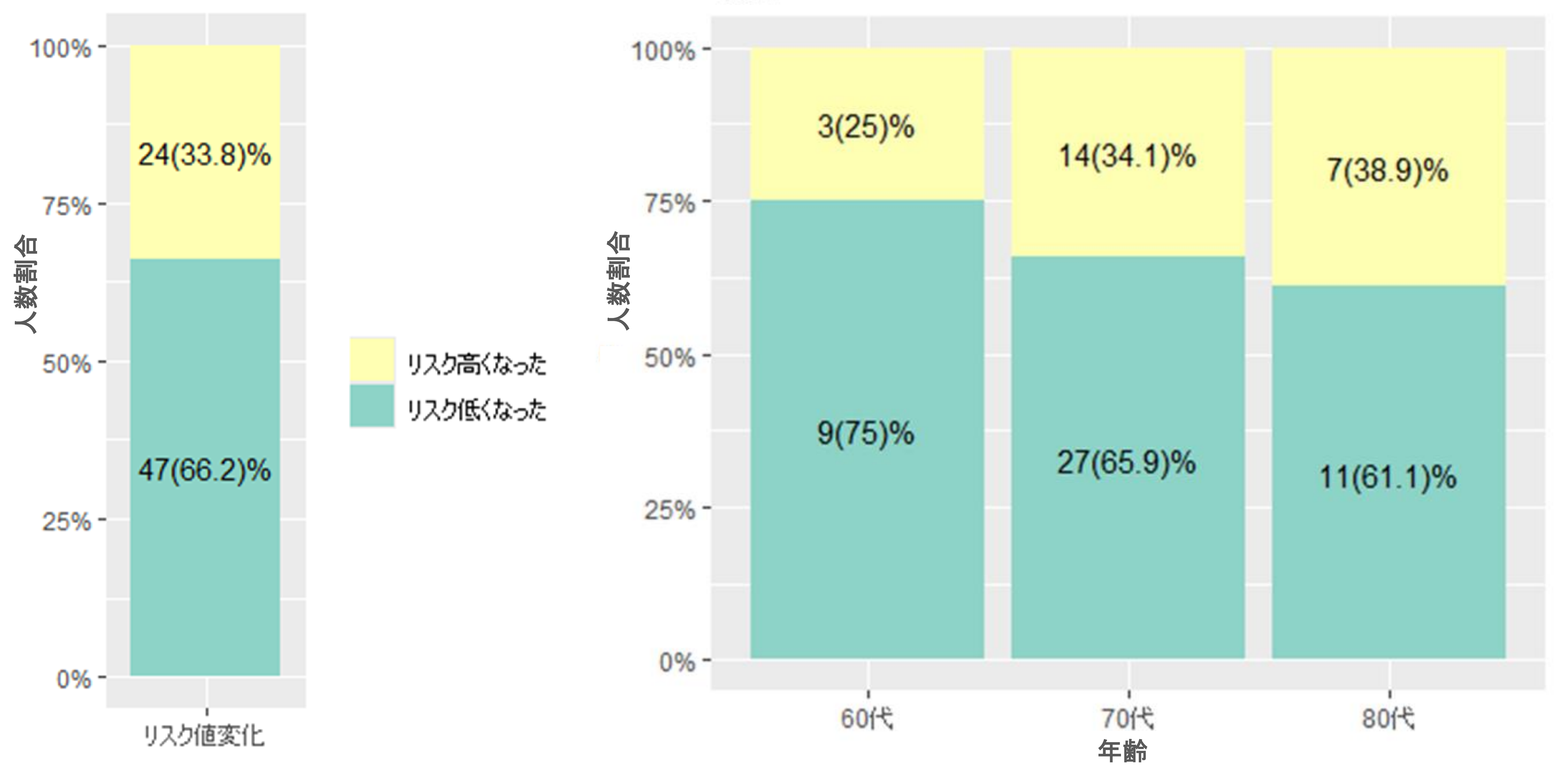
▼

1回目C評価 1名は改善



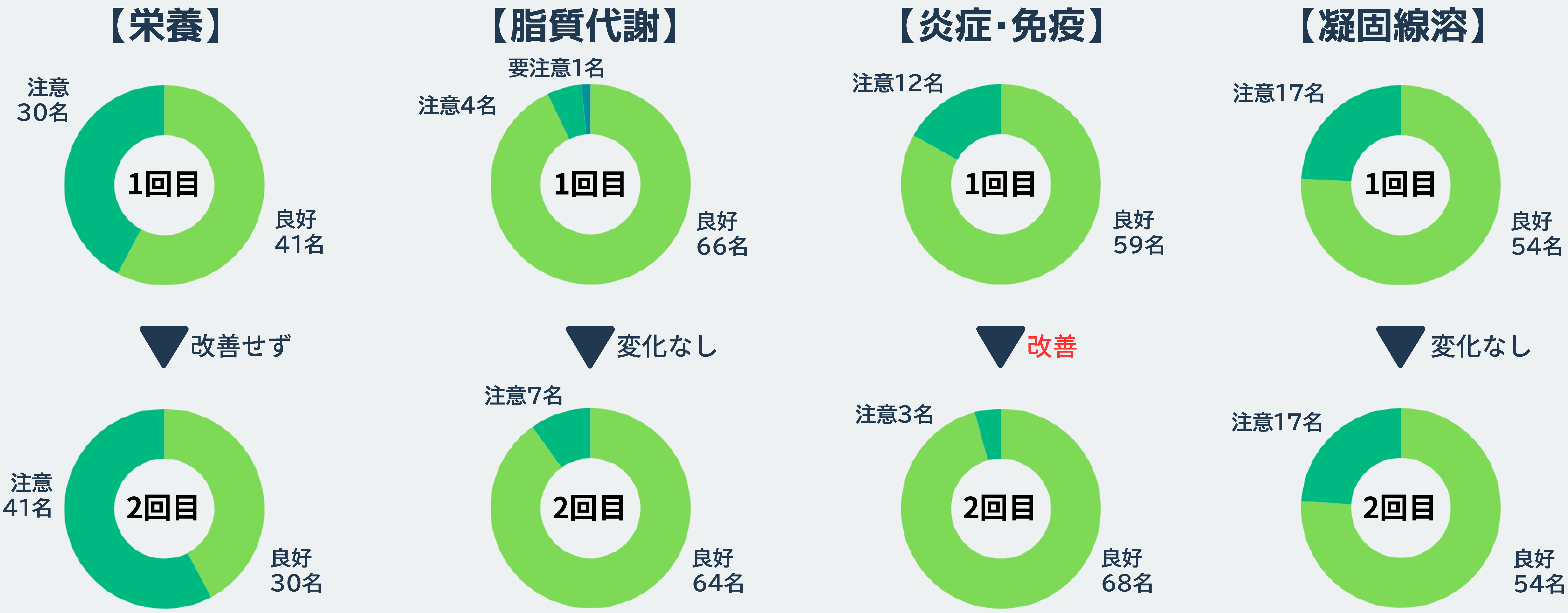
枚方市　検査結果

リスク値の推移



枚方市　検査結果

４つのカテゴリー別の推移



枚方市の事業についての検証結果まとめ

「ひらかた脳活教室」の参加前後を比較すると、参加後にリスク値が低くなった
60代は75%、70代は66%、80代は61%の方がリスク値が改善

①「炎症・免疫」の結果：　良好の方増加、1回目良好59人、2回目良好68人

　終了時のアンケートで「認知症予防につながった実感は得られましたか」に対して「はい」と答えた方40名、「生活習慣に変化がありましたか？」に対して「はい」と答えた方が38名と多かった。

　また終了時に予防を続けられたかヒアリングをしたところ、多くの方が教室を通じて日々予防に取り組んだと回答した。枚方市の120日チャレンジ（提出8名）やＭＣＢＩ社の認知症予防カレンダー（提出33名）を利用したことにより、予防のための行動変容が促された可能性がある。

② 「栄養」の結果：　注意の方増加、1回目30人、2回目41人

　運動が教室に取り入れられていないため、基礎代謝が上がらず、食事量や内容が改善しなかった可能性がある。

　栄養講座も行い、120日チャレンジでも食生活をチェックするツールはあったが、今後は、運動も取り入れ、食事内容やカロリーなどの記録、運動記録などを定期的に市に提出を促すような仕組み作りがあるとよい。

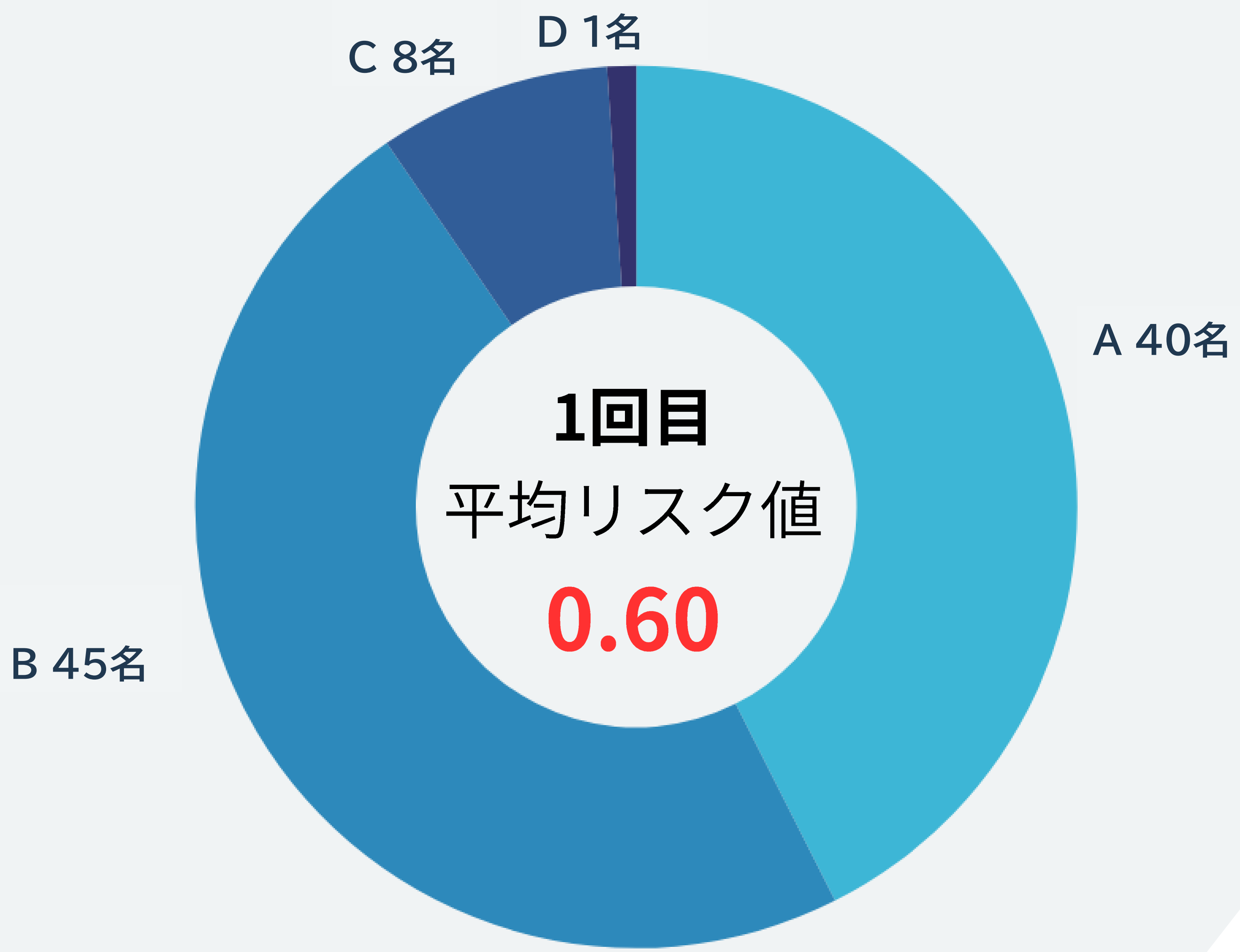
③ 一般検査データ（全国の年代別判定割合）と比較して、枚方市の参加者のリスク値が低い

　理由としては、広報でひらかた脳活教室の参加者募集を行ったため、自らが認知症予防に興味を持ち参加希望をした健康意識の高い方が集まったことが考えられる。今後は社会活動に消極的な層にアプローチし、参加をしてもらう仕組みつくりも必要である。

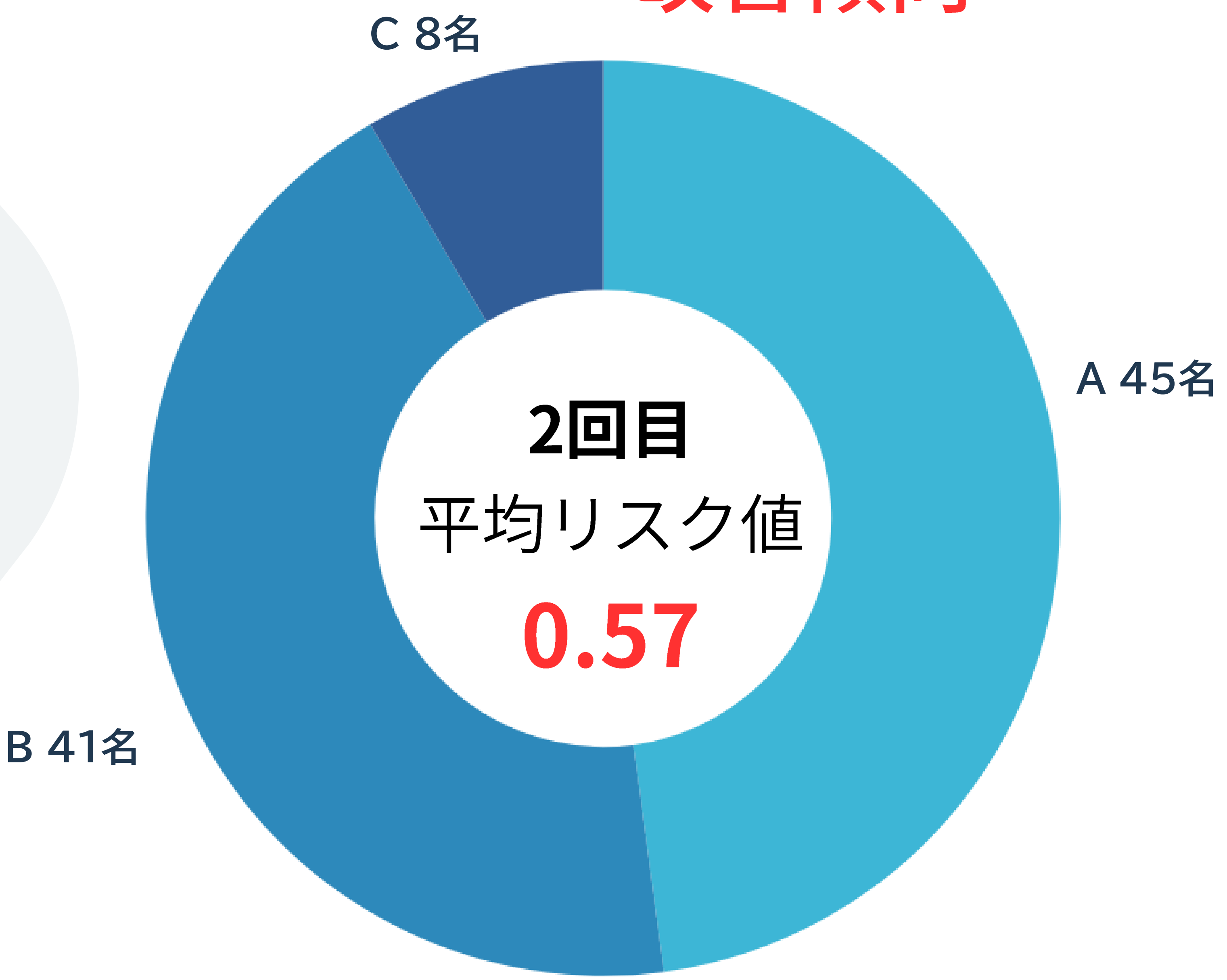
　広報のみの集客では情報が行き届かない、情報量に限りがある可能性もあるため、市内コミュニティーセンターや他公共施設などにてポスター掲示を行ったり、定期健診の際にチラシを配布するなどで、教室参加を促す方法を検討することをおすすめしたい。

田尻町　検査結果

全体の人数：94人
平均年齢：79.4歳
男女比：男性４名（4.3%）女性90名（95.7%）



改善傾向



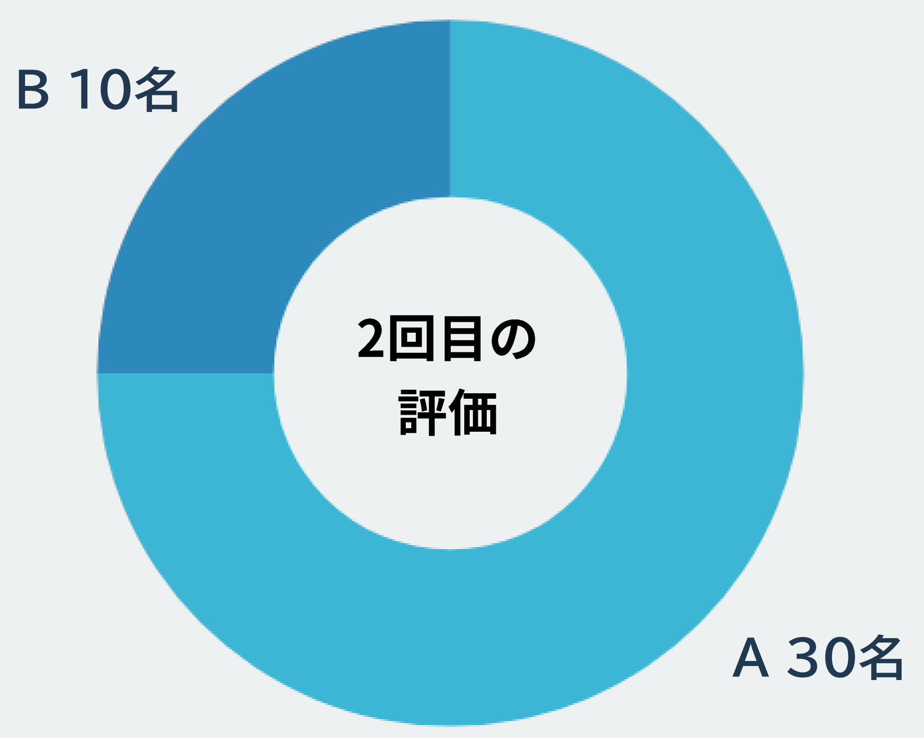
田尻町　検査結果

総合評価の推移

1回目　A評価

▼

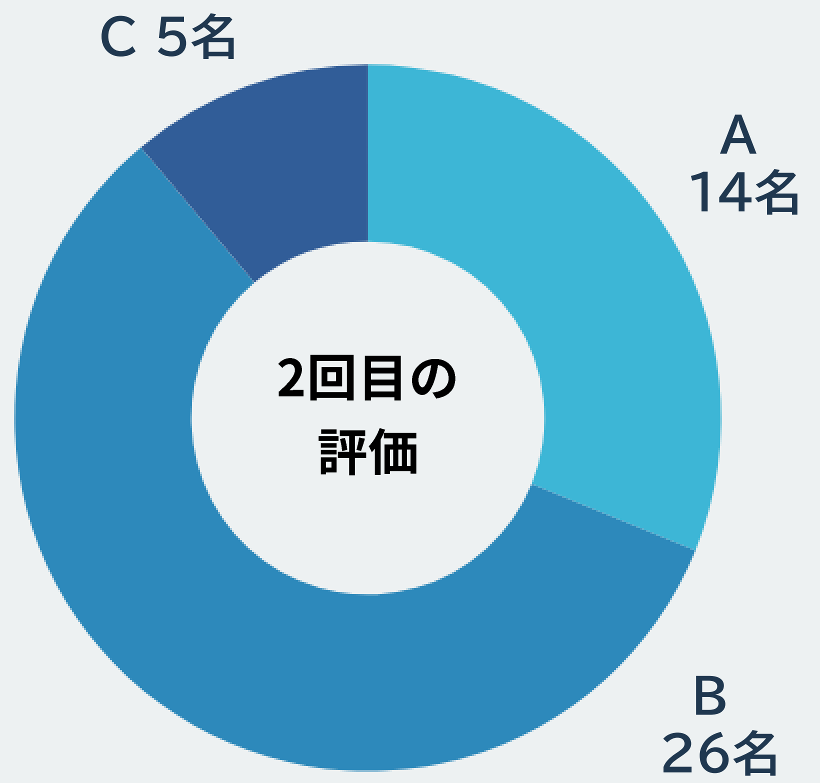
1回目A評価 40名のうち、
30名が維持、10名が低下



1回目　B評価

▼

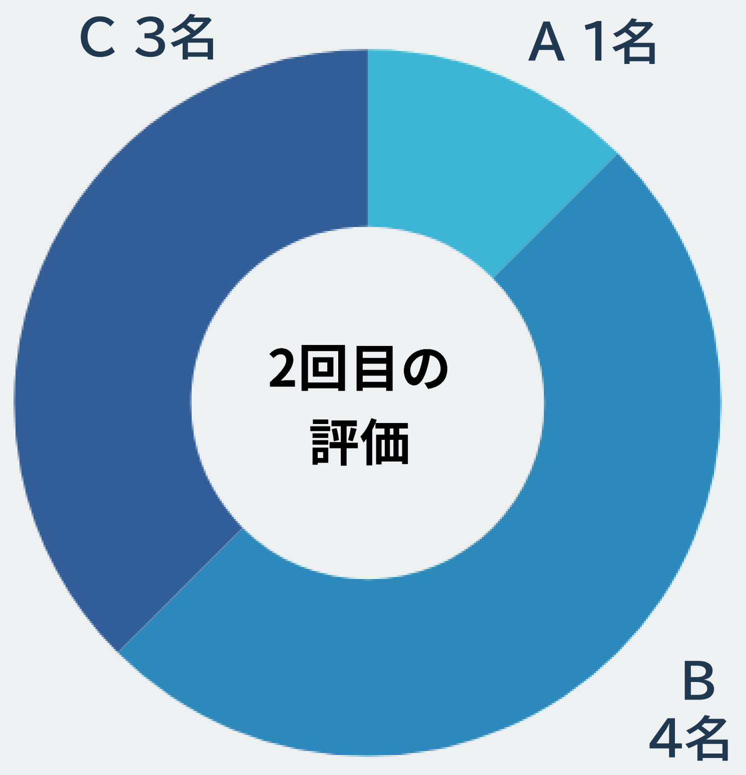
1回目B評価 45名のうち、
14名が改善、26名が維持、
5名が低下



1回目　C評価

▼

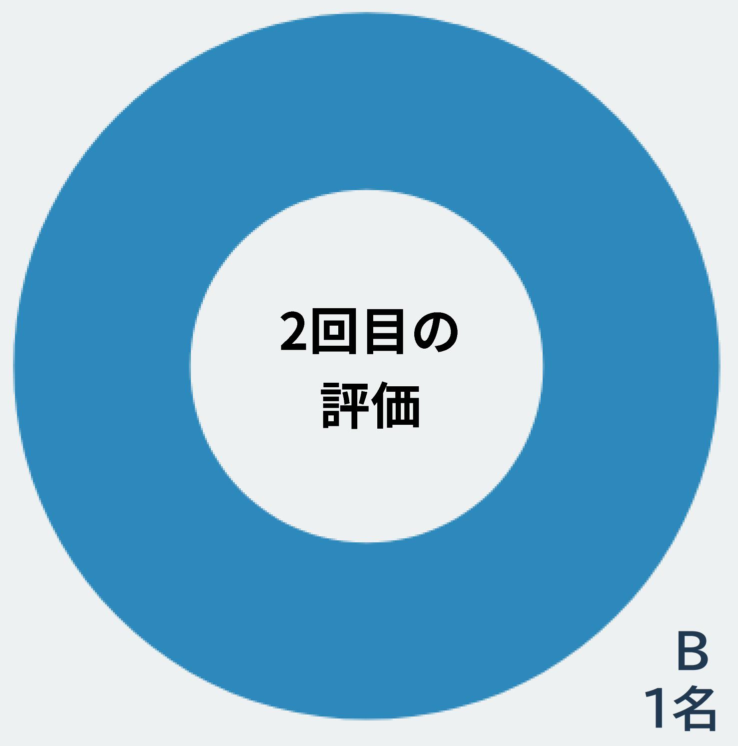
1回目C評価 8名のうち、
5名が改善、3名が維持



1回目　D評価

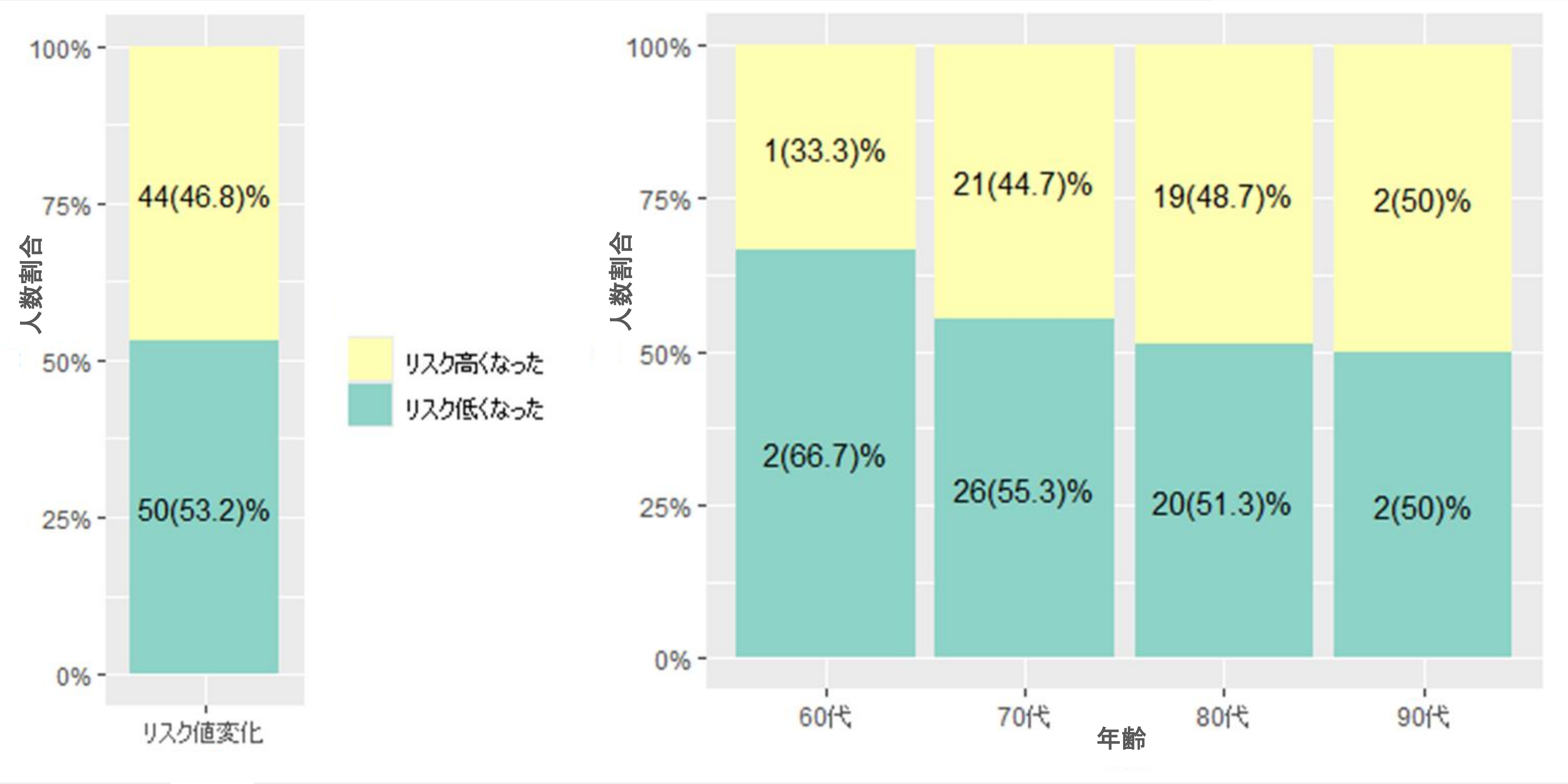
▼

1回目D評価 1名は改善



田尻町　検査結果

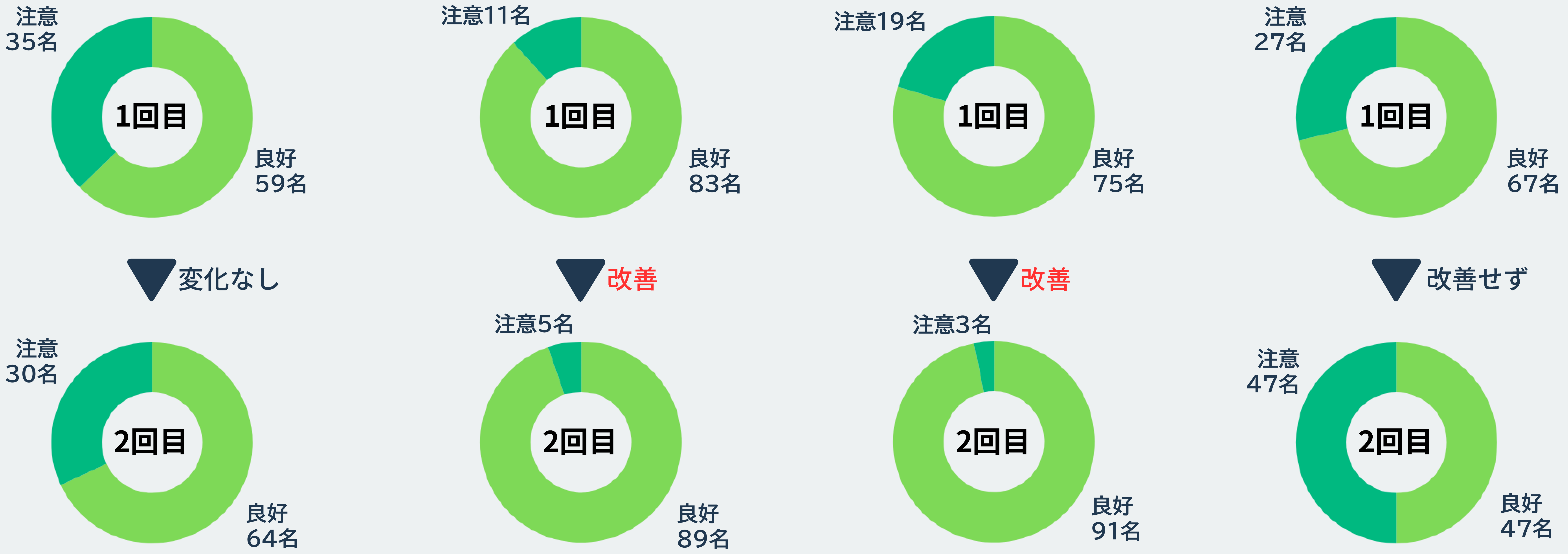
リスク値の推移



田尻町　検査結果

４つのカテゴリー別の推移

【栄養】　【脂質代謝】　【炎症･免疫】　【凝固線溶】



田尻町の事業についての検証結果まとめ

大漁サロンの参加前後を比較すると、参加後にリスク値は低くなった
60代は67%、70代は55%、80代は51%、90代は50%の方のリスク値が改善

①「炎症・免疫」の結果：　良好の方増加、1回目良好75人、2回目良好91人

　1回目のMCIスクリーニング検査プラスの結果説明会の際、各カテゴリー別の予防法を参加者に1時間かけて伝える機会があった。「炎症・免疫」が最も取り組みやすい予防法だったため、実践した方も多かったと思われる。

　また、開始時アンケートにて「趣味・関心事」の記載をいただいたが、94名中64名の方が趣味・関心ごとの記載があった。終了時アンケートにて「新たに参加してから新しい趣味・関心事・楽しみ等は見つかりましたか」で「はい」と答えた方は42名いた。

　もともとの趣味・関心事を持っている人が多かったが、そこから更に新たに新しい趣味・関心事・楽しみなどにチャレンジしていこうと前向きな方が多かった。教室に参加しながら認知症予防につながる行動によって改善したと考えられる。

②「栄養」の結果：　良好維持の方多数、1回目良好59人、2回目良好64人

「栄養」は1回目に注意の方が35名と多かったので、田尻町主体で教室内で管理栄養士による栄養講座を行った。それにより結果が維持できたと考えられる。

③「凝固線溶」の結果：　注意の方増加、1回目27人、2回目47人

「凝固線溶」は年齢の影響が大きいタンパク質であり、田尻町は平均年齢が高く、また開始時アンケートにて高血圧薬、糖尿病薬、抗血栓薬、高脂血症薬を服用している方が94名中68名（72.3%）いたことから生活習慣病に罹患している方が多いことも理由として考えられる。
※参考枚方市の服薬率は53.5%

④　一般検査データと比較して、田尻町の参加者のリスクが低かった。

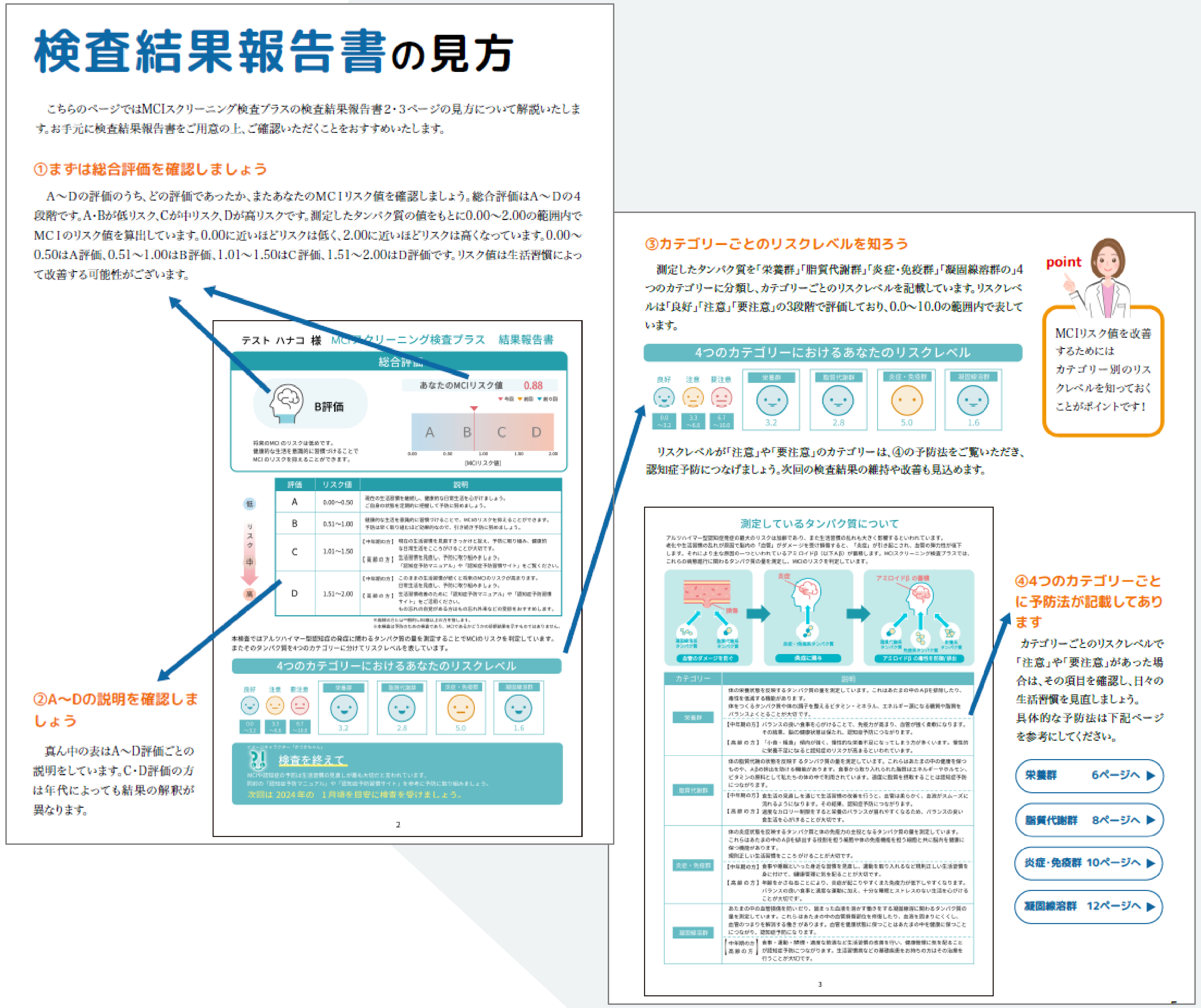
　継続して教室に長年通っている方も多く、週1回の運動が習慣づいていることが理由として考えられる。

　60代の参加者が3.2%で少なかったことから、今後は60才代の集客が課題である。今回の検証では、年齢の低い方がリスク値がより改善しやすい、ということわかったので、これを周知することで集客したい。

検査結果説明会　実施内容

検査結果説明会では「検査結果報告書の見方」、「４つのカテゴリー別に予防法の提案」を行いました。

検査結果報告書の見方

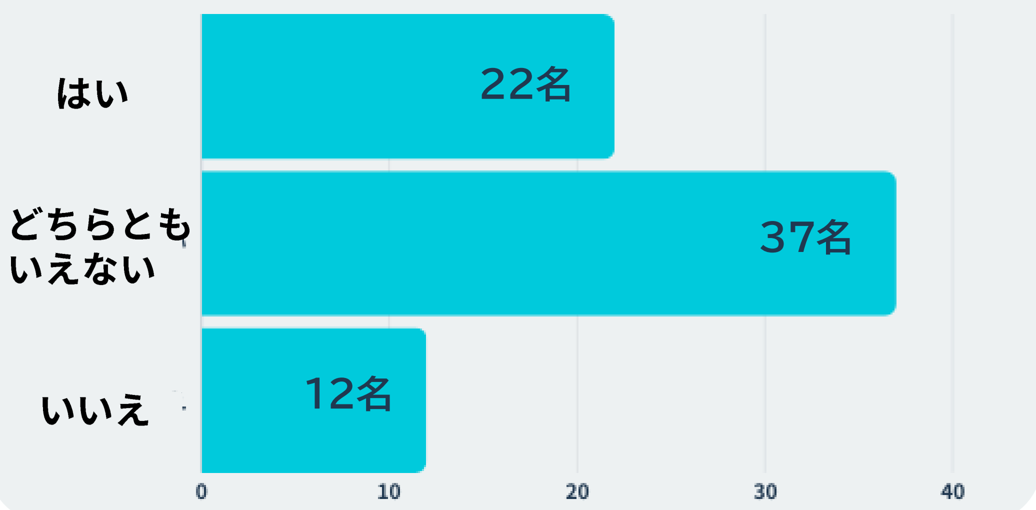


４つのカテゴリー別に
予防方法を提案

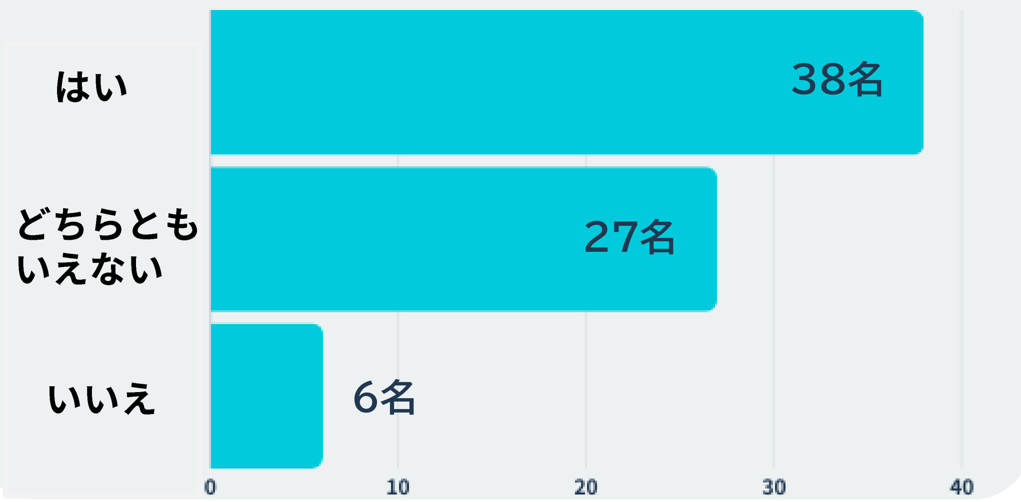
枚方市　アンケート結果

肯定的な意見多数

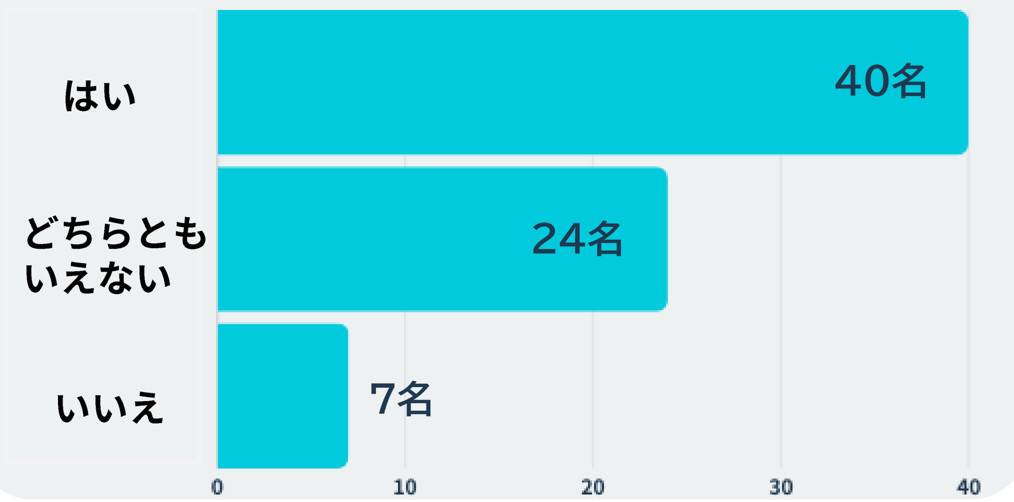
体力が向上したと感じましたか



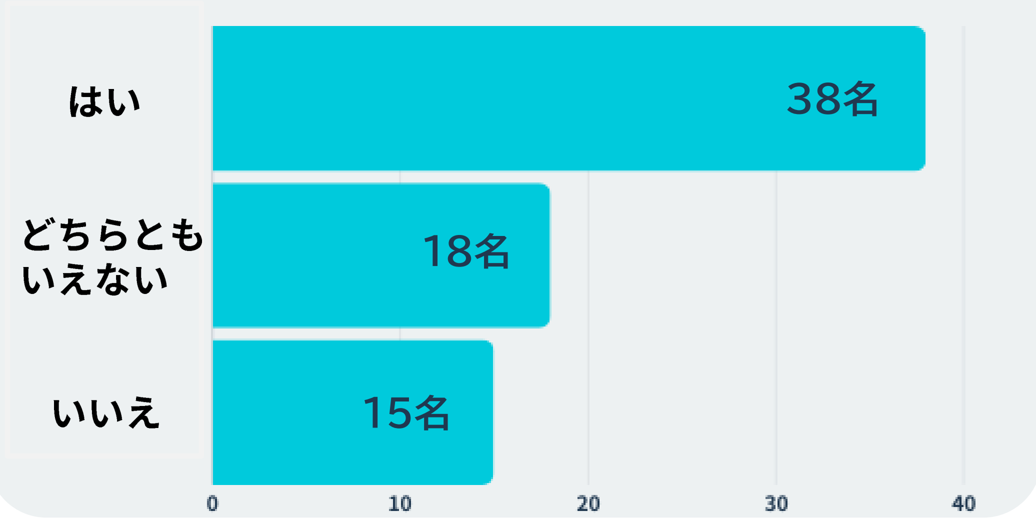
気分がリフレッシュされましたか



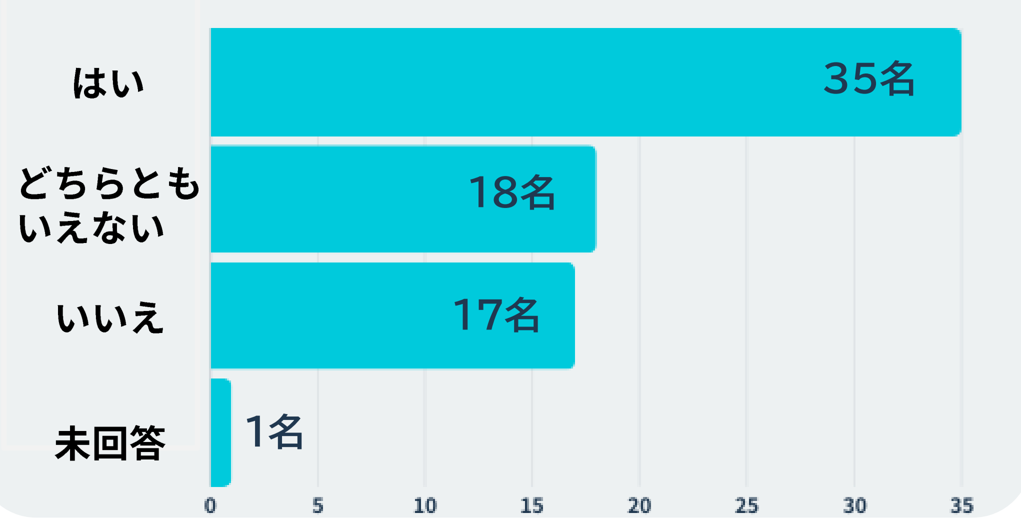
認知症予防につながった実感は得られましたか



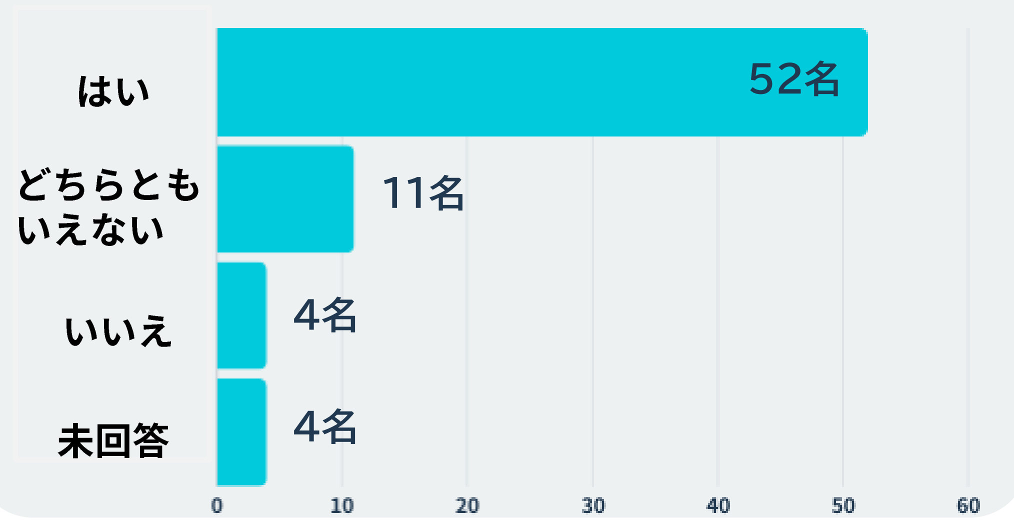
生活習慣に変化はありましたか



新しい趣味・関心事・楽しみ等は見つかりましたか



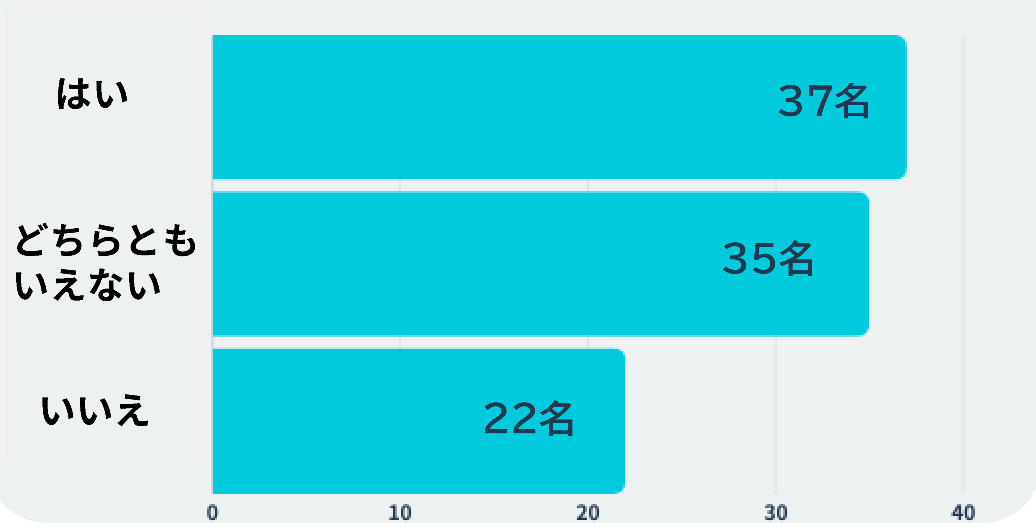
次回同様の機会があればまた参加されますか



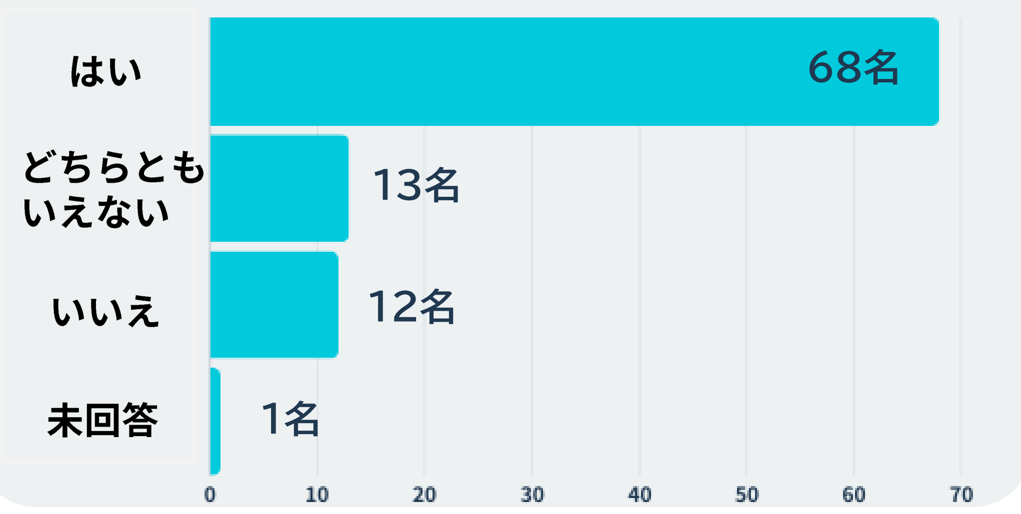
田尻町　アンケート結果

肯定的な意見多数

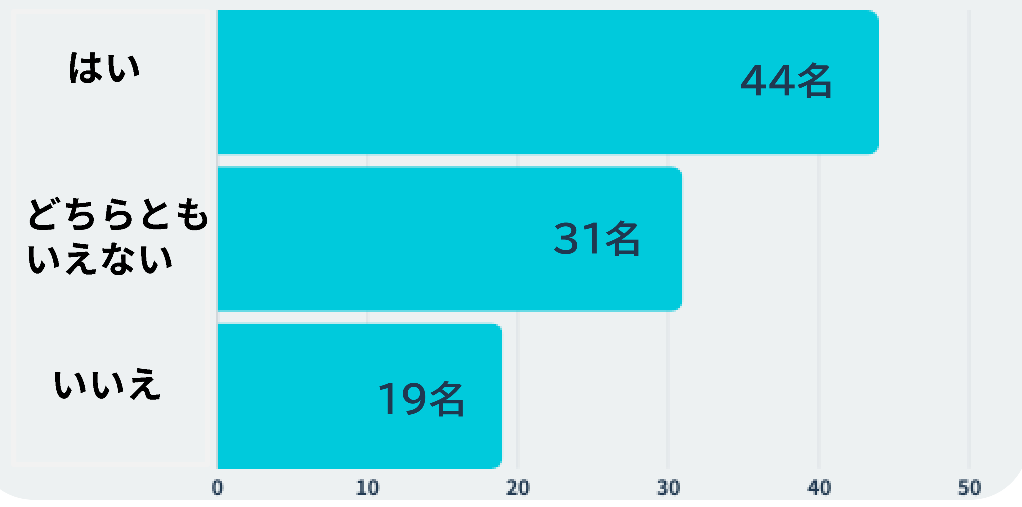
体力が向上したと感じましたか



気分がリフレッシュされましたか

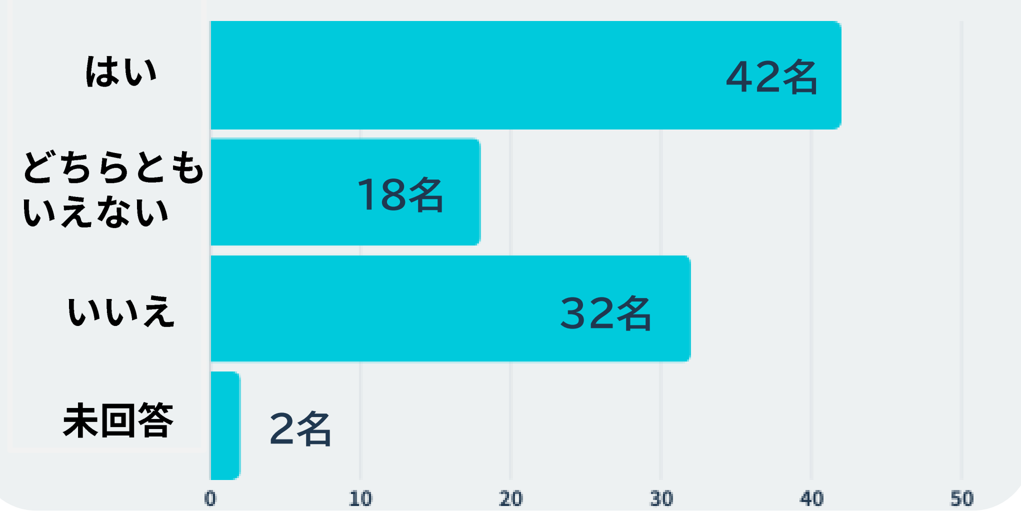


認知症予防につながった実感は得られましたか

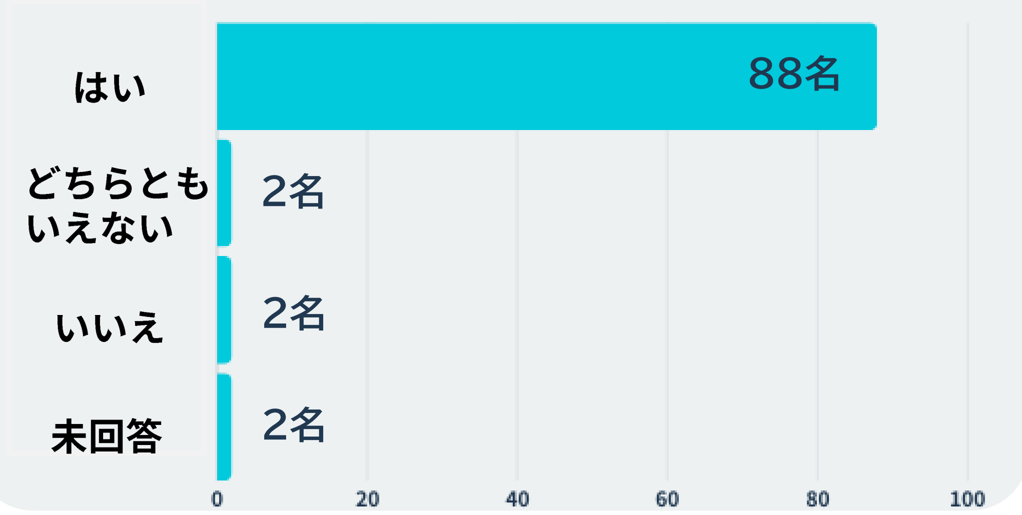


生活習慣に変化はありましたか

新しい趣味・関心事・楽しみ等は見つかりましたか

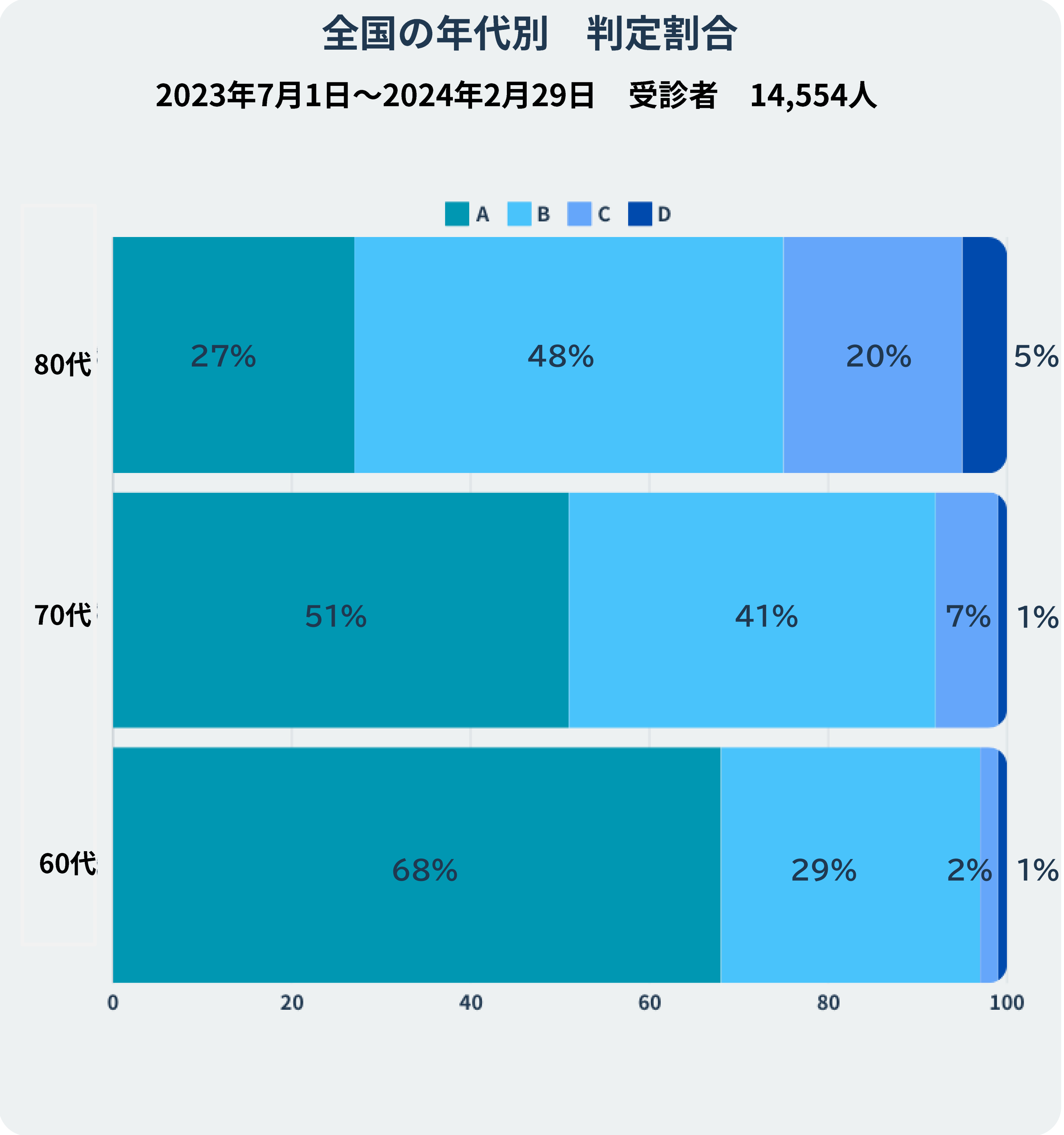


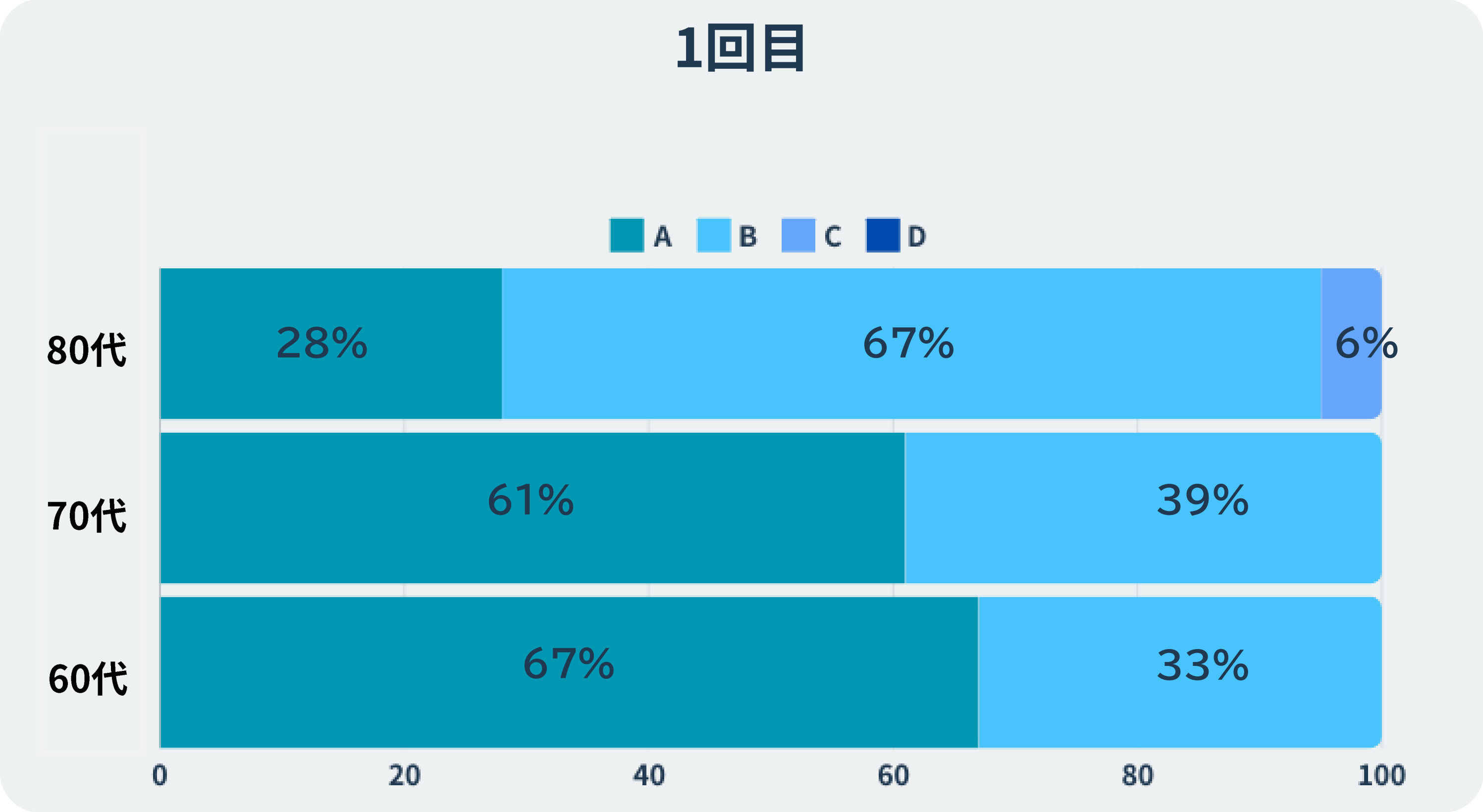
次回同様の機会があればまた参加されますか

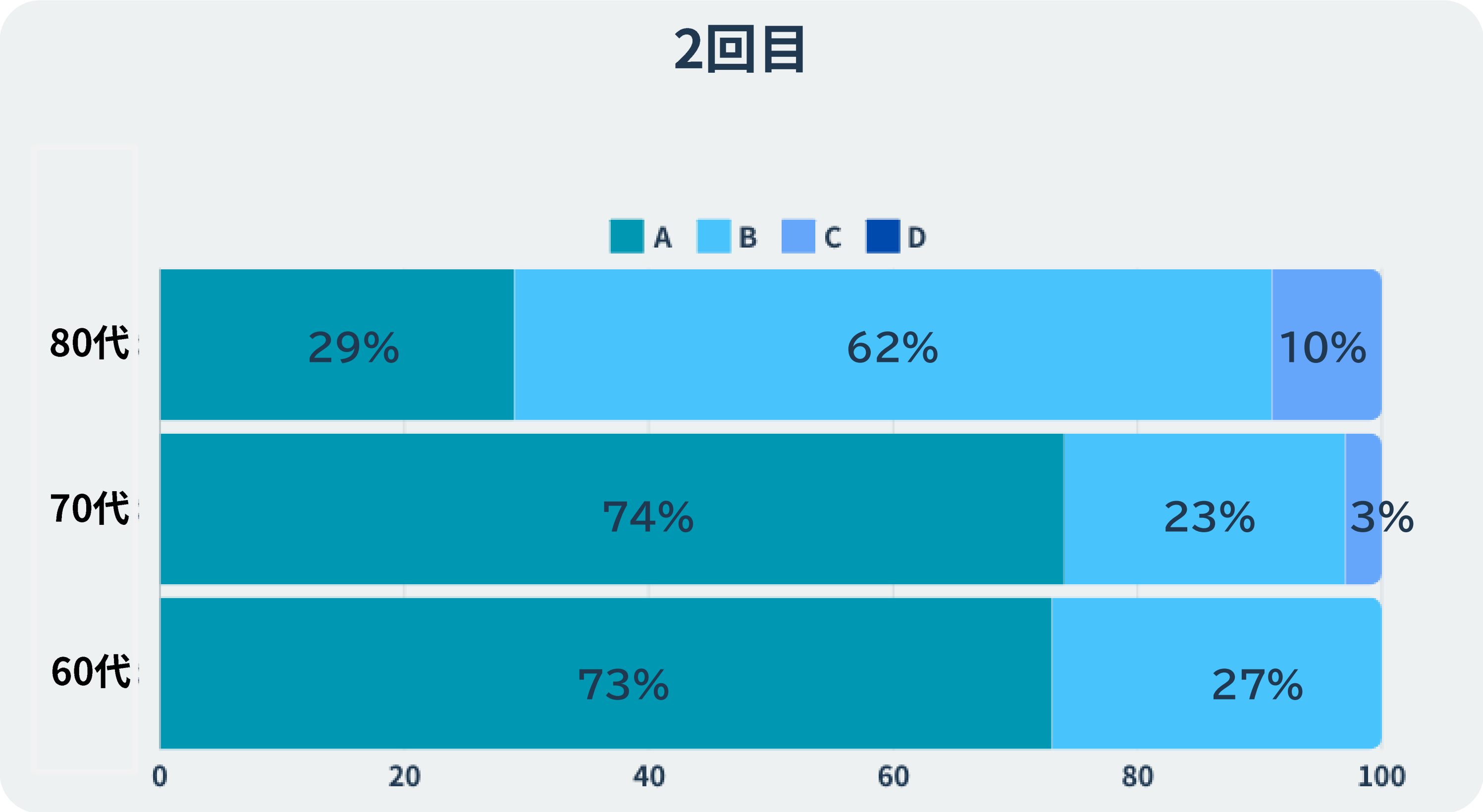


A・B評価圧倒的多数

枚方市　年代別結果

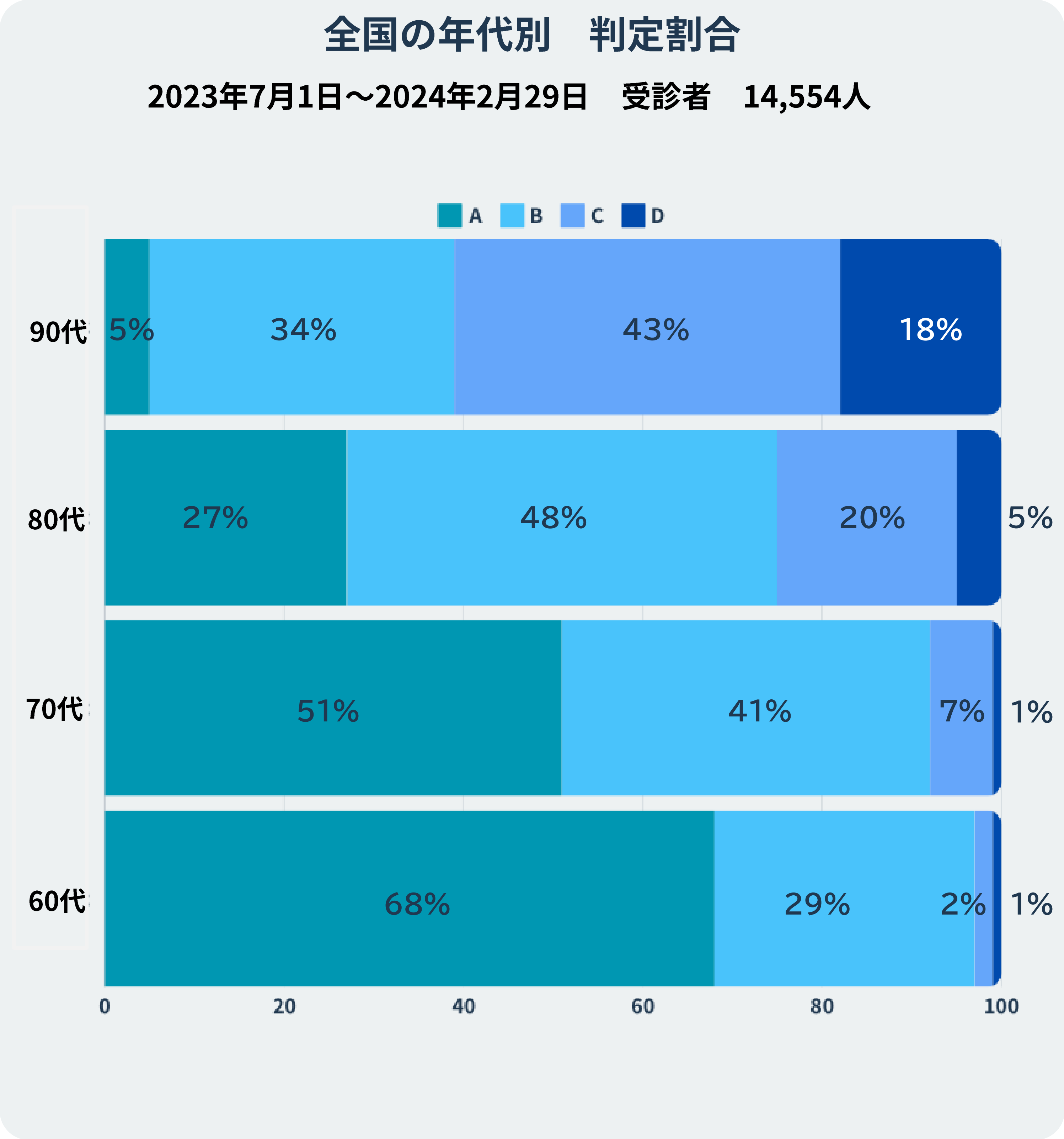


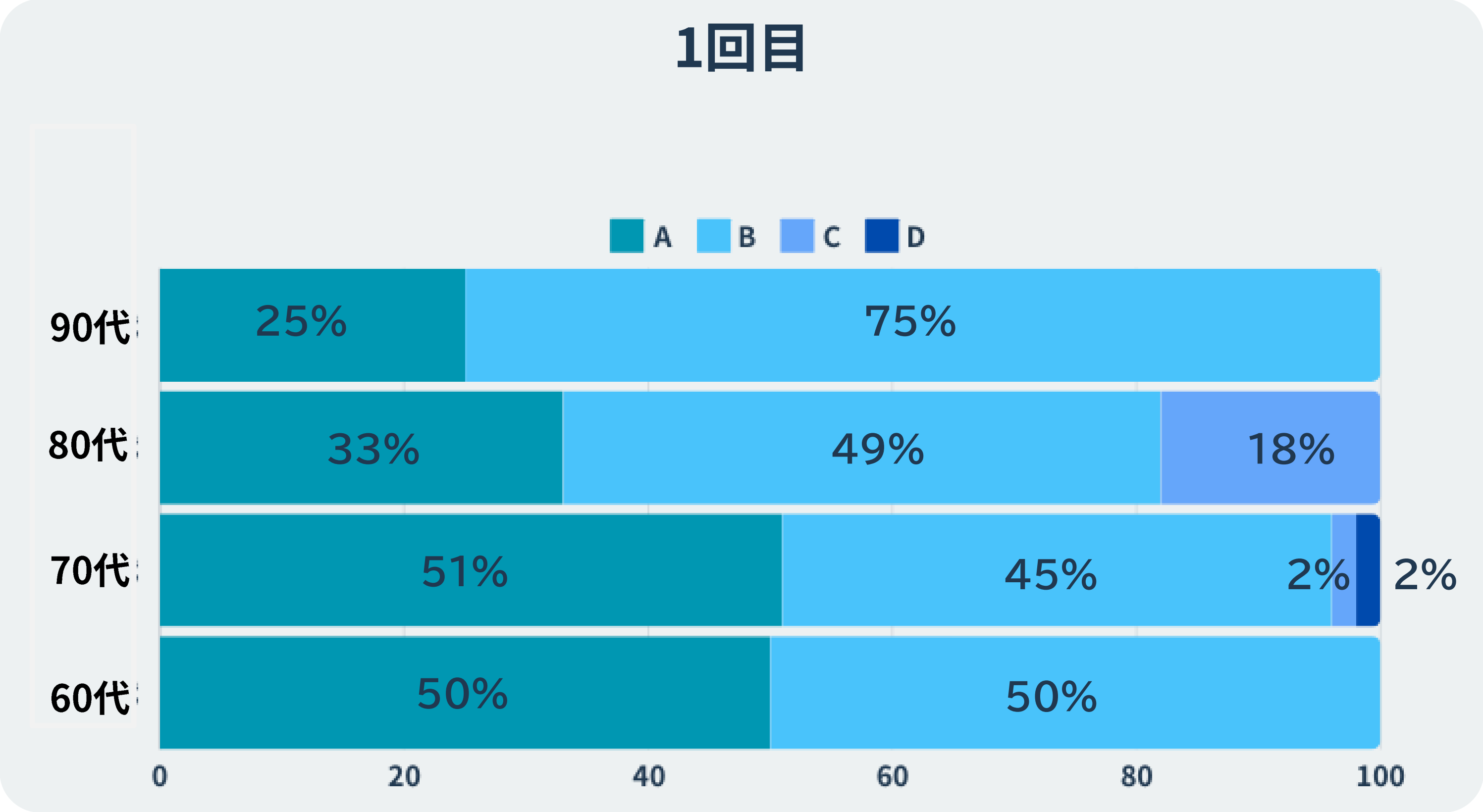


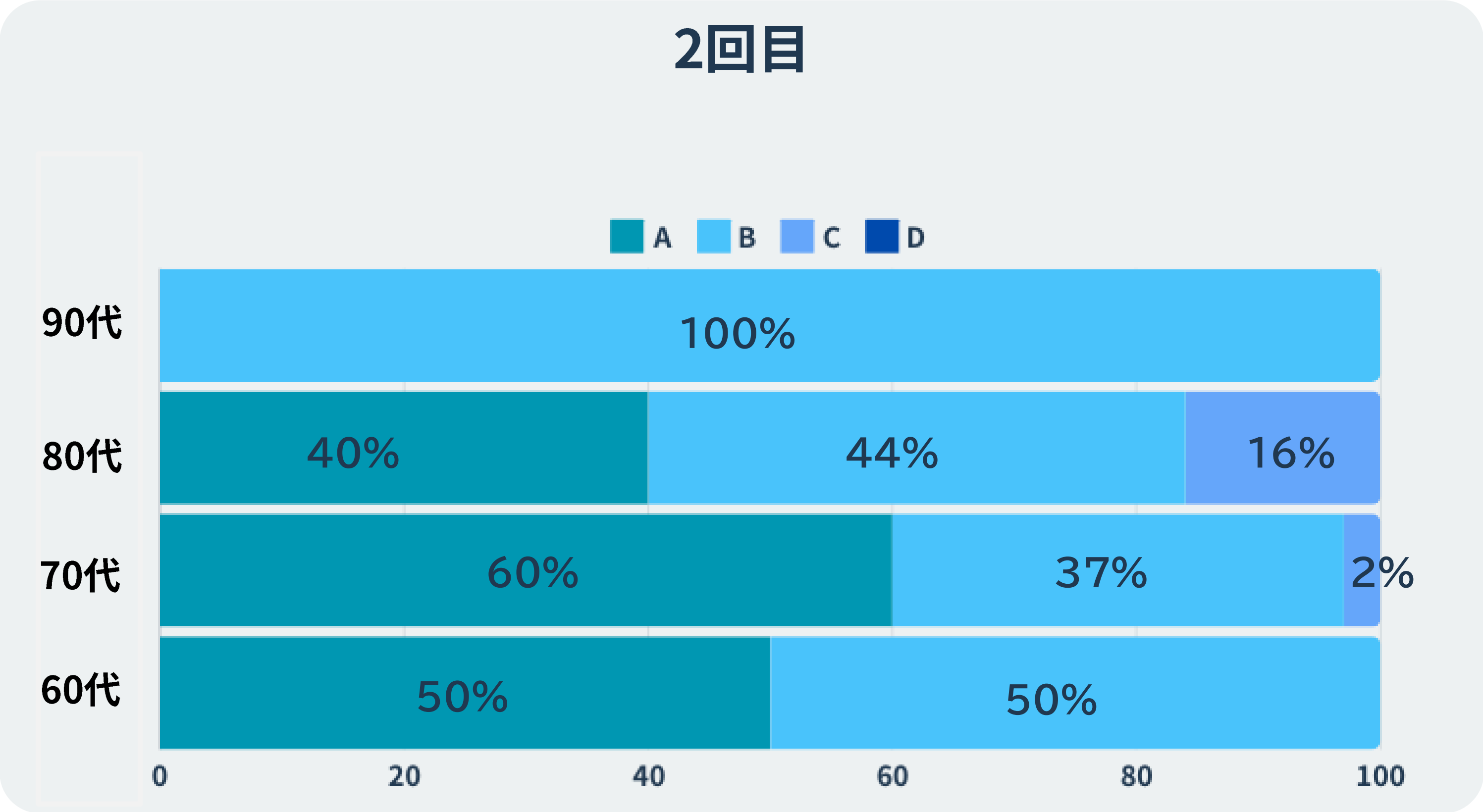


田尻町　年代別結果

A・B評価圧倒的多数

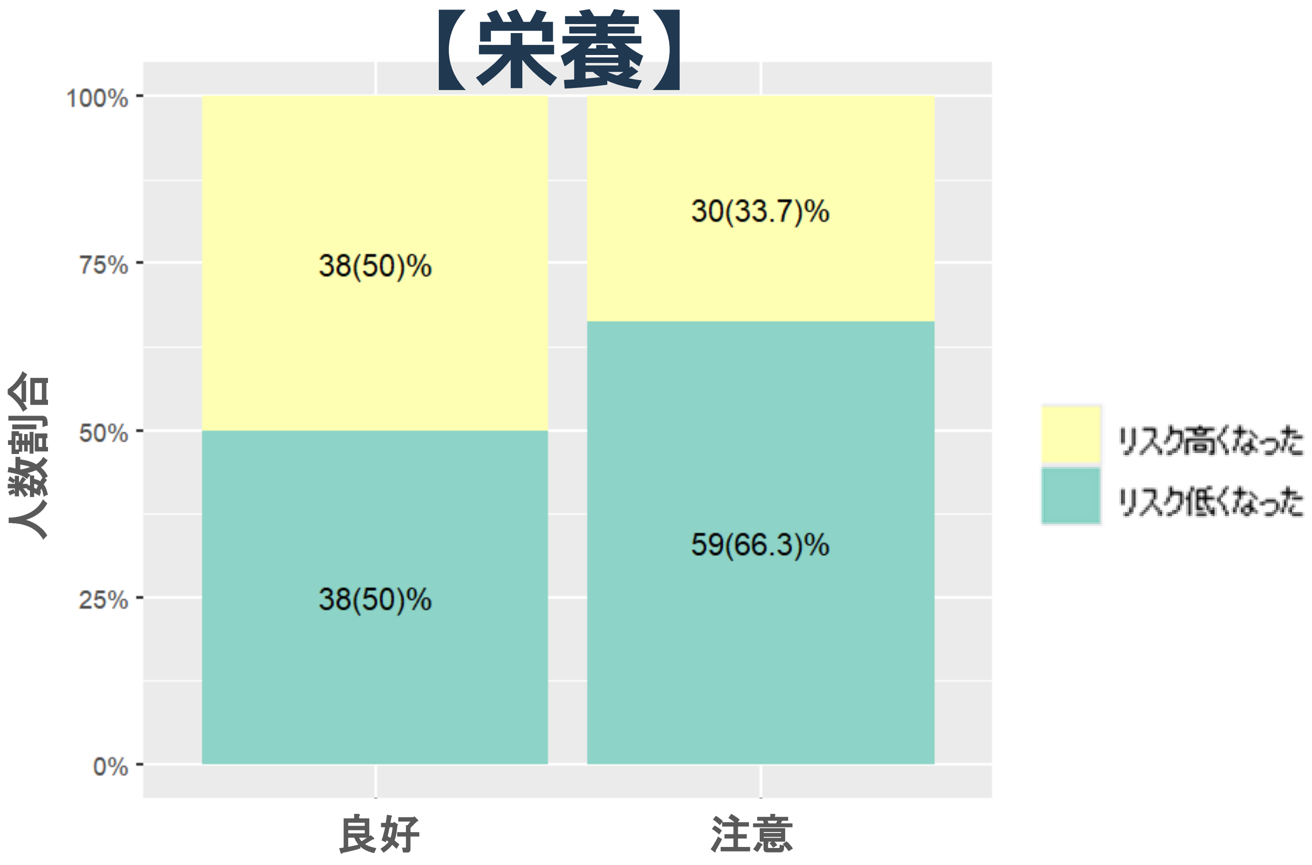


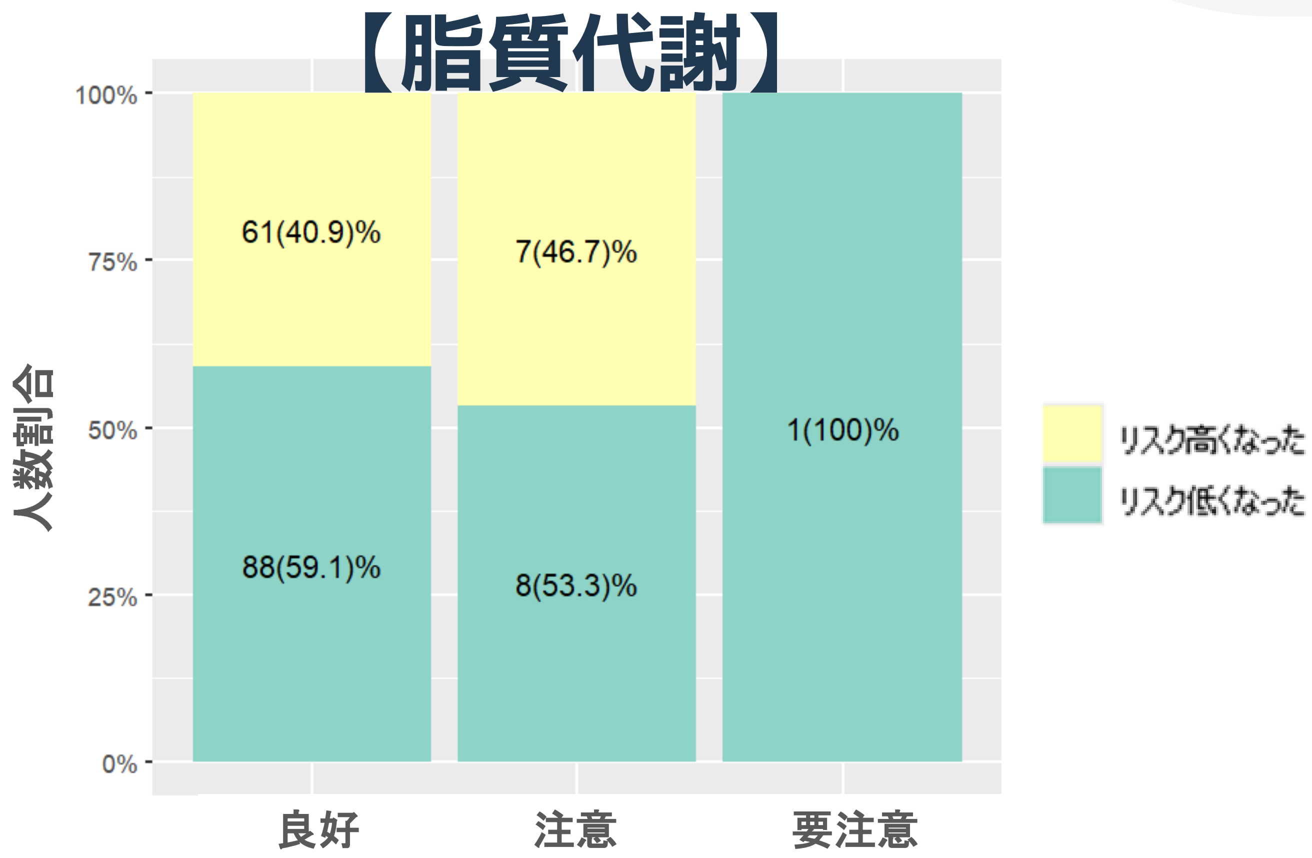


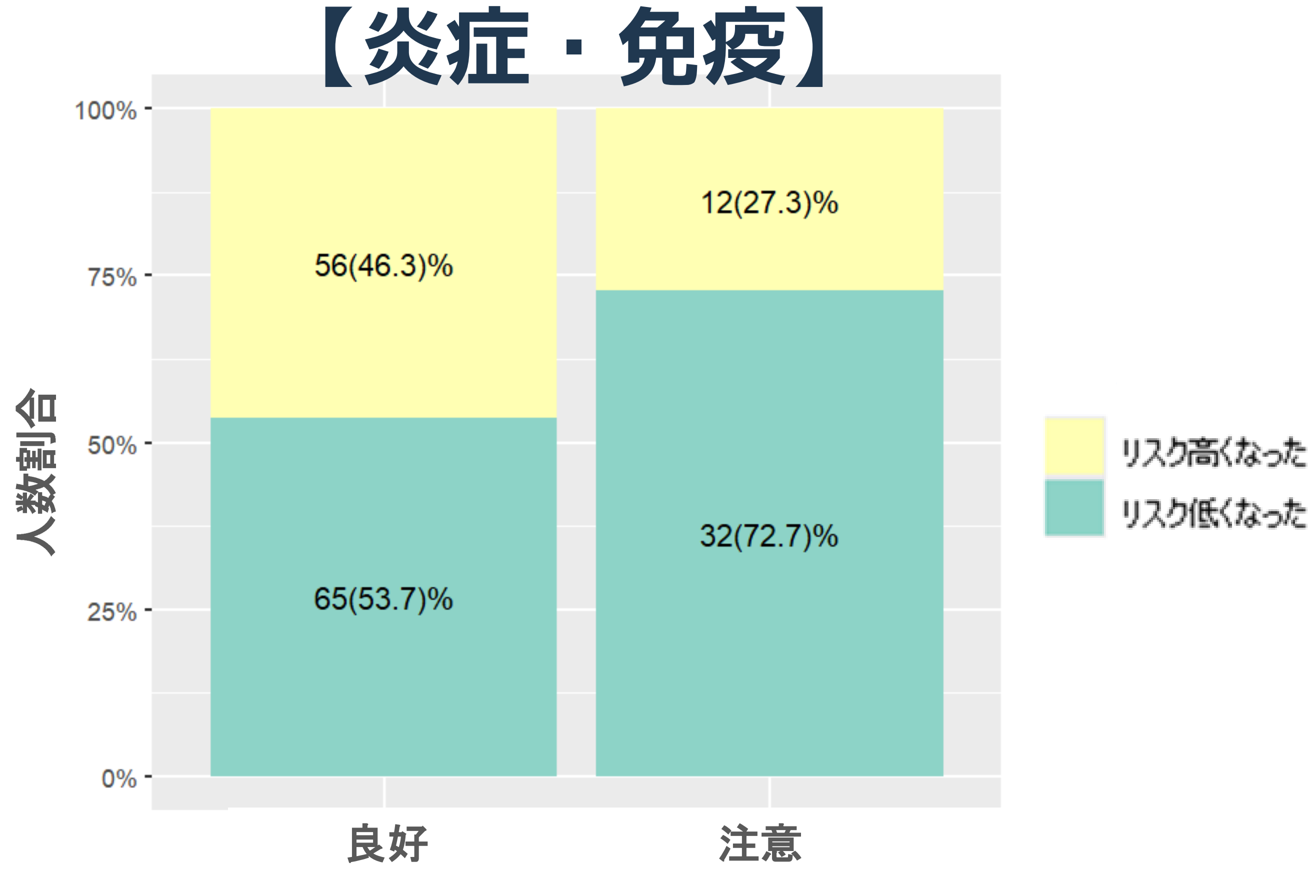


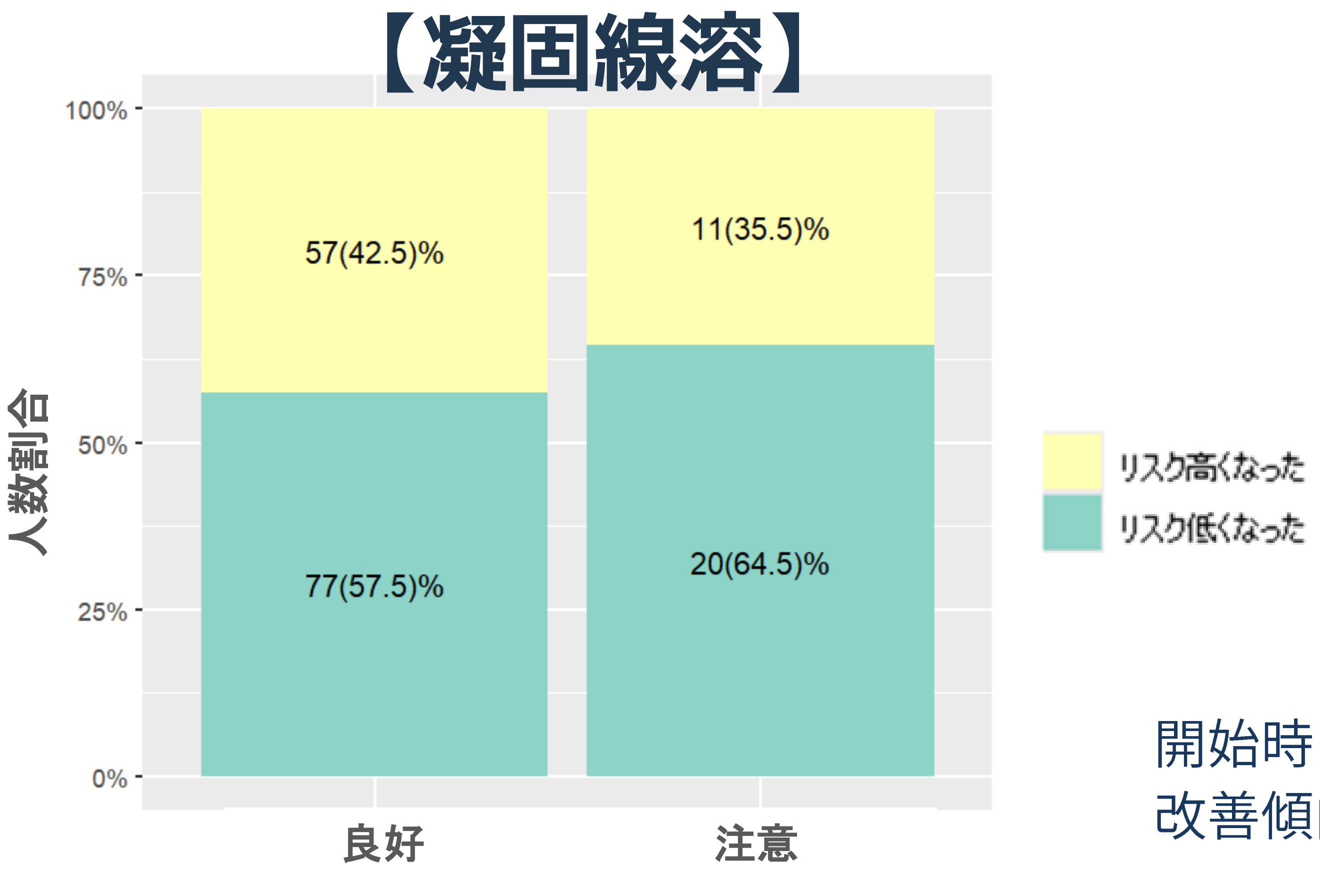
カテゴリー別のリスク値改善率

参考データ





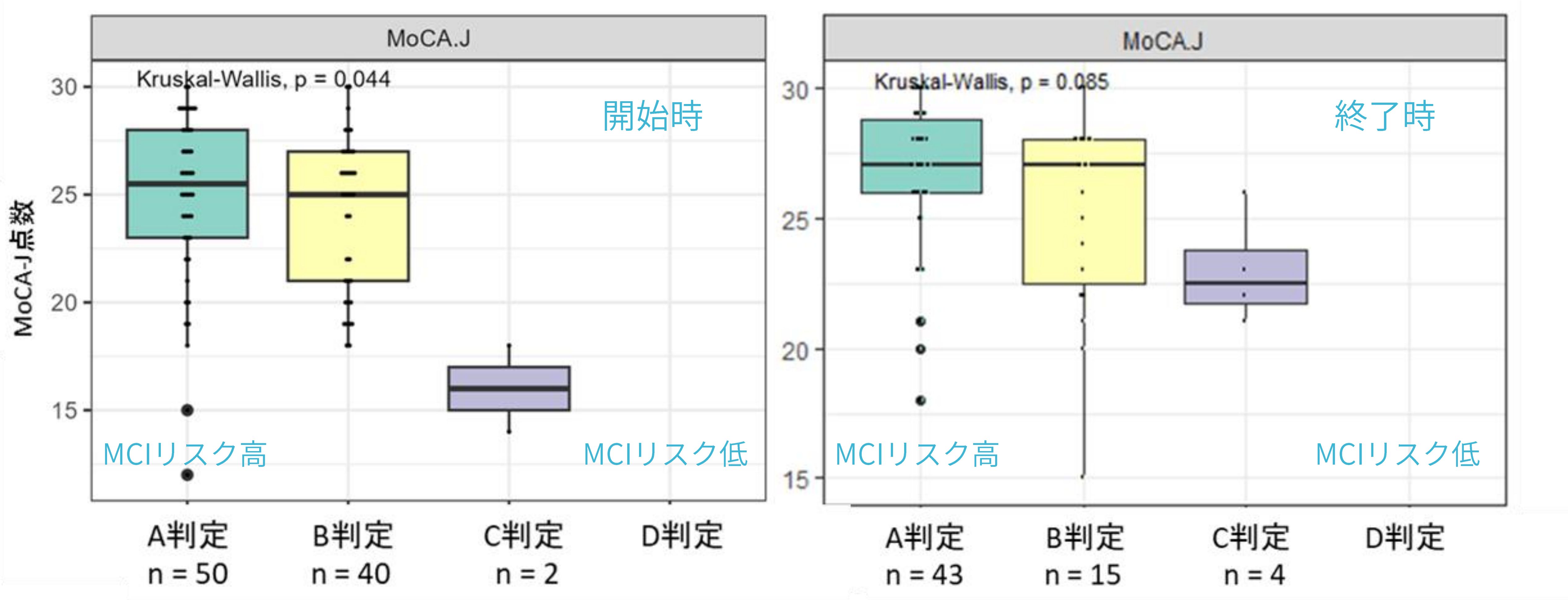




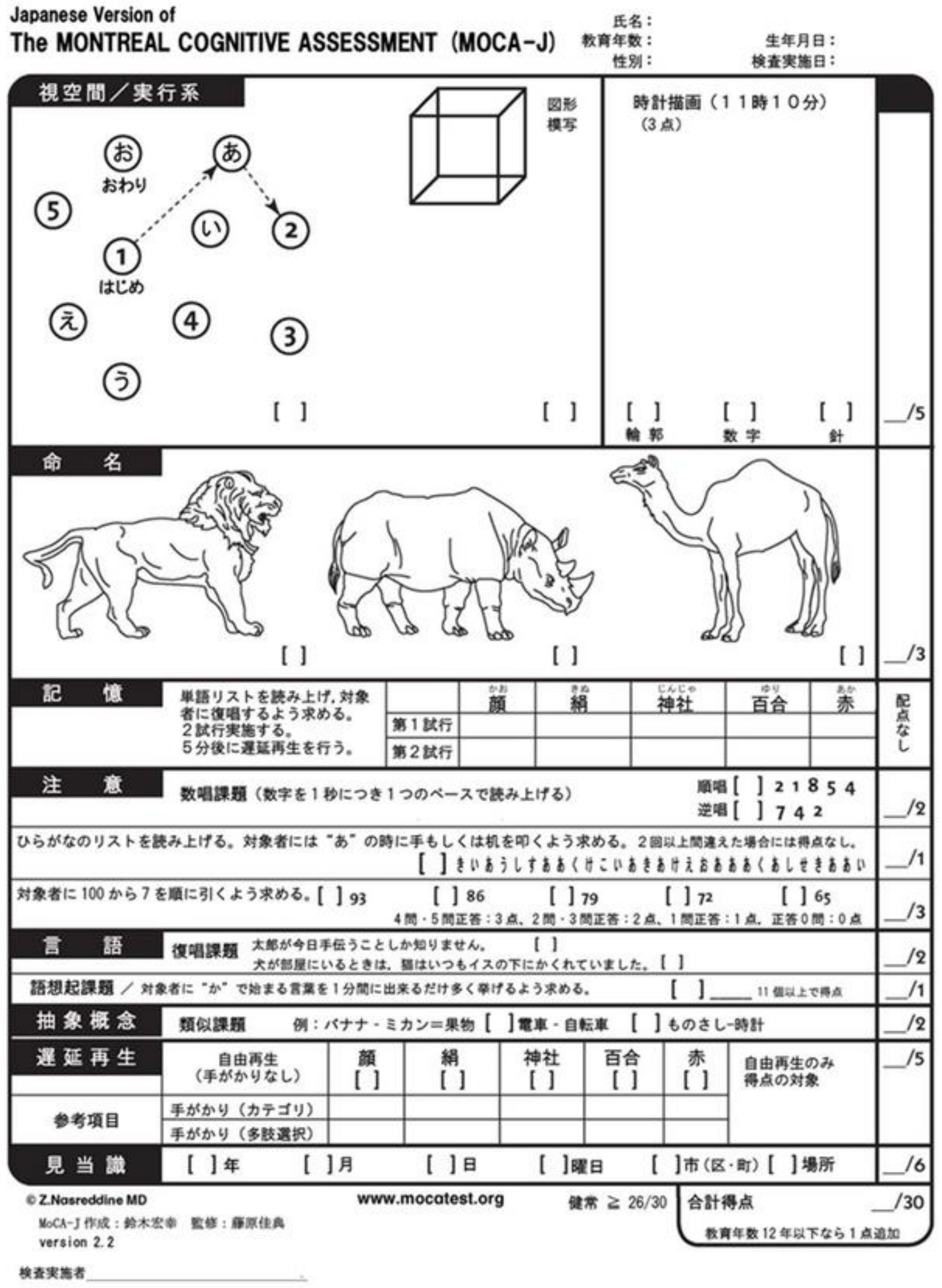
開始時に注意・要注意だった参加者の改善傾向が強かった

認知機能テスト結果とMCIリスク判定

MCIスクリーニング検査判定結果別のMoCA-J点数



MoCA-Jテスト用紙



MCIスクリーニング検査でＣ評価の方はMoCA-Jの点数が低かった

MoCA-J とは？

視空間・遂行機能、命名、記憶、注意力、復唱、語想起、抽象概念、遅延再生、見当識をテストし、MCIをスクリーニングする検査の日本語版