

コグニバイク（認知症予防）の効果検証事業

●概要

1 実施期間 平成31年1月16日～令和元年7月26日（6か月）

2 コグニバイク実施 1人1回20分で、週2回実施

3 対象者

コグニバイク実施者82人うち、実施前と実施後（6か月後）の検査を両方実施した65人について検証

内訳：男13人、女52人、年齢60～83歳、平均年齢73歳

4 検証回数 3回（開始前、3か月後、6か月後）

5 検証内容

○認知機能検査

①全認知機能検査（MMSE）：30点満点で満点に近いほど認知機能は高い。

②前頭葉機能検査（FAB）：18点満点で満点に近いほど前頭葉の機能が低い。

○身体機能検査：③握力、④開眼片足立ち（バランス能力）、

⑤30秒立ち座り（下肢の筋力）、⑥5m歩行（歩行能力）

○アンケート

6 検証結果（認知機能・身体機能検査の平均値）

項目	実施前	6か月後	効果	項目	実施前	6か月後	効果
① MMSE(点)	27.6	* 28.5	↑	④片足立ち(秒)	69.2	77.1	↑
② FAB(点)	14.8	15.4	↑	⑤立ち座り(回)	17.4	* 19.8	↑
③ 握力(kg)	25.9	26.0	↑	⑥5m歩行(秒)	3.9	* 3.6	↑

*効果が認められるもの

（一宮市リハビリテーション連絡協議会資料より）

・6か月後の検査では、6項目すべての数値で改善がみられた。

特に、①全認知機能検査（MMSE）、⑤30秒立ち座りテスト、⑥5m歩行測定において効果が認められた。

7 アンケート結果

(1)「コグニバイクは認知症予防に効果があると思うか？」では、

「ある」が59名/64名（92.2%）。

(2)「気持ちの変化があったか？」では、「はい」が51名/65名（78.5%）。

(内訳)

「意欲がわくようになった」、「気持ちが明るくなった」、

「物忘れをしなくなった」、「人や物の名前が思い出せるようになった」。

(3)「事業後もコグニバイクを続けたいと思うか？」では、

「はい」が53名/64名（82.8%）。

8 事業実施における工夫点

(1) 継続利用につなげるため、日本1周スタンプラリー形式の地図を活用した参加表を作成。

(2) コグニバイクの操作補助と見守りのためのボランティア（脳ちゃり先生）を募集。

登録者42名。（高校生・教員・信用金庫職員の登録あり）。

<裏面へ>

9 考察

- ・ 6 か月間で週2回実施することで、特に認知機能検査では①全認知機能検査、身体機能検査では、⑤30秒立ち座りテストと⑥5m歩行測定で効果が認められた。
- ・ 受講者からは、参加して楽しいという声が多かった。
- ・ 効果検証事業対象者（週2回）の6か月間の継続率は79.3%であった。
一方、効果検証はせず、自主的に利用した人の継続率は38.8%であった。
- ・ 受講する曜日を予め指定して一定期間受講させることで、継続利用につながった。

10 今後の計画

- ・ コグニバイクを一定期間、週2回実施することで、認知機能・身体機能ともに効果が認められた。今後は、予算や施設の設備状況、人員等を勘案し、この事業を展開する予定。
- ・ 今年度も12月から3月までの教室（脳活サイクルくらぶ）を実施する。
- ・ 検証結果を市のウェブサイトやチラシを作成し、検証結果を市民へ発信・PRする。