

第40回

保健師の腕の見せどころ！

「ひと」を集める工夫を探る！

秋田県・東成瀬村民生課保健師

佐々木文子

はじめに

東成瀬村は秋田県の東南端に位置し、東西に16.5km、南北に39.5kmと細長い形状をし、栗駒山系の麓にある。気候は冷涼で積雪は2m、多いときは3～4mに達し、積雪期間は5か月にもおよぶ特別豪雪地帯である。平成30年4月1日の人口は2,585人で、世帯数は871戸、高齢化率は38.8%である。

高齢化とともに地域での健康教室等の事業には、これまで参加していた住民が参加しなくなってきているのを実感していたが、特に後期高齢者ともなると、心身の衰えから運動や座学形式の教室には参加しづらくなっているのがわかった。このような中、高齢者の閉じこもりが要介護状態や自殺につながる可能性もあり、高齢者にとって魅力的な事業を展開する必要性を感じていた。平成28年度に新たな取り組みとして認知症予防教室「コグニサイズ教室」と「脳活教室」を実施したところ、両教室とも全員が全ての課程を修了する。

今回は第57回全国国保地域医療学会で「保健師の腕のみせどころ！「ひと」を集める工夫を探る！」と題して発表した内容に基づき、上記2つの教室についてより詳しく報告する。

コグニサイズ教室

コグニサイズ教室は、平成28年度に秋田大学の「地(知)の拠点大学による地方創生推進事業(略称COCプラス事業)」として藤田智恵助教、久米裕助教らを中心とする秋田大学チームコグニサイズのメンバーとともに取り組んだ事業である。コグニサイズとは、国



写真1 ラダー

立長寿医療研究センターが考案した認知症予防運動プログラムであり、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語から命名されている。さまざまな認知課題(頭を使った課題)と運動課題(体を使った課題)を組み合わせることで、心身の機能を効率的に上げていくプログラムである。記憶力の向上、脳内の記憶と学習能力に関係する海馬の萎縮を食い止め、改善へと導く可能性をもたせるとされている。

コグニサイズの内容としては、踏み台昇降をしながらのしりとりや引き算(100から7ずつ引くなど)、ラダー(数字を記憶しながら足踏みしてマス目を進み、該当数字のか所で足のマスの外へ出すなど、特別な動作をする運動、写真1)等がある。教室概要、1回の教室の流れ、教室風景は次のとおりである(表1、2、写真2)。コグニサイズでは間違えることが脳にとってのよい刺激であるとされている。教室を開始して間もない頃は、間違えることを気にしていたが、徐々に間違えることが意味のあることであり、その楽しさを理解するようになり、教室は毎回笑いに包まれながら進行していた。

半年間を通して、コグニサイズの認知課題は徐々に

表1 教室概要

	コグニサイズ教室	脳活教室
対象者	60～74歳	75～84歳
参加者数	9名 ※平成29年度からは自主グループ へ移行し、現在6名で活動	19名 ※平成29年度以降も継続 平成29年度18名 平成30年度16名
募集方法	広報にチラシ同封 運動サークル参加者への呼びかけ	対象年齢への個別通知
参加料	無料	無料
会 場	保健センター	保健センター
送 迎	なし	あり
実施期間、実施時間	平成28年9月～29年2月 (週1回、計22回) 午前9:30～11:30	平成28年10月～12月 (週1回、計12回) 午前9:30～11:00
指導者	秋田大学 コグニサイズ実践者研修修了者	みつおか式トレーニング指導者

表2 コグニサイズ教室の流れの例

9:30	血圧測定、バイタルチェック
9:40	ストレッチ、筋トレ
10:15	休 憩
10:20	有酸素運動（踏み台昇降）
10:35	休 憩
10:45	コグニサイズ ・踏み台昇降+しりとり、引き算、3の倍数で手をたたく ・ラダートレーニング ・応用サーキットトレーニング
11:20	ストレッチ



写真2 コグニサイズ教室の様子

難易度を上げながら実施しているため、参加者たちは気がつかないうちに難易度の高い課題に挑戦していた。前の週よりも難易度の高い課題に取り組むことで、事業のマンネリ化を防ぐことができ、参加者のモチベーション維持にもつながっていた。

教室の前後では効果測定を実施しており、結果は次のとおりであった（表3）。個々の測定点数として上

表3 効果測定結果

※測定できたのは9名中6名

	上昇	維持	低下
記憶力	3	2	1
注意力	1	4	1
実行力		5	1
処理能力		4	2
筋 力	2	4	
歩 行		2	4

昇していても、総合判定での枠内では維持と評価されている方も多く、初回での能力の高さが影響している部分もあったと考える。打合せの段階では週2回の教室実施が望ましいということであったが、実施場所の確保やマンパワー不足、開催時期が冬期間であること等の理由から、週1回で実施した。そのため効果が表れにくい項目もあり、特に歩行では低下と判定された方が4名いた。

半年間の教室を通して、参加者からは次のような声が聞かれた（表4）。見てわかるように、この教室を通して心身の心地よさや変化を実感していることがうかがえた。参加者たちから「次年度も続けたい」という声があり、現在は自主グループとして活動している。現在は新しい参加者も加入し、先輩参加者の指導の下で毎回大笑いしながら教室を続けている。指導されたコグニサイズの内容以外に、自分たちで脳トレ問題を準備したり、即席昔話をつくったりと、住民ならではの視点でのコグニサイズが広がっている。休憩時間に

表4 参加者からの声

- ・最初は続けられるか不安だったが、楽しく終わることができた。
- ・認知課題に夢中になっているうちに、かなり運動をしていたことに気づいた。
- ・心と体の調子がいい。余裕がでてきた。
- ・先生方や参加者の方たちの力で、6か月間続けることができた。
- ・週1回参加することで、生活にメリハリが生まれた。
- ・家でもステップ台を購入した。
- ・今後も集まりたい。

は日頃の悩みや楽しかったことなどを共有したり、野菜づくりや健康等について情報交換をするなど、当初の認知症予防という目的を超えた内容での実施に至っている。

行政としては、開催場所の確保やストレッチ・筋トレ用教材の準備、年に数回のフォローアップ（秋田大学による指導）の調整などを行っている。コグニサイズ教室では、秋田大学からのバックアップと指導があったことも、参加者たちが続けることができた理由の一つである。専門的な指導者がいることで、安心して教室に参加でき、それが自主グループになった後も指導を継続していただいていることで、参加者だけでなく私たちにとっても大変心強いものがある。

脳活教室

脳活教室は「みつおか式脳若トレーニング」という、iPadを使用した認知課題トレーニングである。このトレーニングは座ったままでできるため、運動に自信がない高齢者も安心して参加できるという利点があった。高齢者の運転による事故がニュースでよく取り上げられるようになり、運転免許更新に不安を持っているため、少しでも不安を解消したいという思いから参加した方もいた。教室概要、1回の教室の流れ、教室の様子については次のとおりである（表1、表5、写真3）。

参加者のほとんどがスマートフォンやiPadを使用しなかったことがない方で、電源を入れるなどの初歩的な操作方法からスタートした。回数を重ねるごとにiPadの操作方法にも慣れ、終わりの合図を忘れて夢中になっている方もいた。最初は4つの絵を覚えて書き出す問題

表5 脳活教室の流れ

9:30	アイスブレイク、 遅延記憶（今日の言葉覚える）
9:35	ストレッチ（椅子に座った状態）
9:40	コミュニケーションゲーム
10:00	即時再生記憶
10:20	想起トレーニング
10:40	アプリタイム
10:55	回想タイム、リラックス体操



写真3 脳活教室の様子

に四苦八苦していたが、後半の回ではなんと12個をすらすらと書き出すことができるようになっていた。点数を競うアプリでは、「私は〇〇点だった」「もう一回やってみる」など、同年代が集まったことで競い合いがみられていた。

課題の内容によっては得意不得意があるようで、答え合わせをして「ああ、そうだった！」「今日は負けてしまった」と隣同士で会話をする方がいたが、間違えたことに対して落ち込むのではなく、「次こそは頑張ろう」という気持ちで取り組もうとしているのがわかった。対象年齢の幅が10歳あり、iPadの操作方法や課題の理解度、聴力、視力に個人差がみられる部分があったが、地域包括支援センタースタッフがサポートとして加わったことで、円滑に教室を運営できたと思っている。

脳活教室でも効果測定を実施し、単語記憶（耳から入ってきた言葉を記憶する力、少し時間をおいて記憶を引き出す力）では6.2点、視覚的短期記憶（目から入ってきた情報を記憶する力）では4.4点、自己効力感（普段の生活がどれくらいイキイキ・ワクワクしているか）では、9.7点の上昇（いずれも平均点）がみられていた。これらの測定結果については、普段の生活や個人の性格も影響していると思われ、この脳活教室

表6 参加者からの声

- ・80歳を過ぎてから勉強ができるのはよかった。
- ・何かやりたいと思っていた。このような教室があってよかった。
- ・携帯も使ったことがないのに、iPadを使うなんて・・・
- ・思い出すのが難しいように感じるが、だんだんよくなってきたのではないかな。
- ・昔は、トマト部会など農業でいろんな人と関わってきた。今はテレビばかりの生活だった。この教室のおかげでまたいろんな人と交わる機会になってよかった。
- ・孫に「今日は何習ってきたの？」と聞かれる。孫との会話が増えた。
- ・参加したことでもいろんな人と交流できた、人と交流することが脳の活性化につながっているのではないかな。
- ・家でも、新聞を見ながら木への漢字を探すことをやっている。
- ・毎週みんなに会えるのがよかった。

表7 2つの教室の運営方法での共通点、各教室の特徴

運営方法で共通している点	効果測定結果・参加者の声より
対象者を限定	・同世代との交流 ・競い合いの楽しさ
定期的な日程	・生活リズムがうまれる ・無理なく参加できる
専門指導者の存在	・学ぶことの楽しさを再確認 ・安心して事業に参加
課題難易度変化	・次回参加への意欲 ・身体の変化
効果測定	・多くの参加者で、維持・向上の結果がみられた ・苦手分野や衰えを知るきっかけになった
教室の特徴	
有酸素運動（コグニサイズ）	・運動に対する意識や身体の変化 ・自宅での運動習慣化
iPadを使用（脳活教室）	・初めての体験に驚きと喜び ・ゲーム感覚で教室に参加

だけによる効果であるとは言えないとも考える。しかし3か月という短期間であっても、集中的にトレーニングしたことで、心身の変化を感じていたことは参加者からの声（表6）を見てわかる。加えて年齢を重ねても学ぶ気持ちを持ち続けていること、そして新しいことに挑戦することの楽しさを感じてくれていた。年齢を問わず新しいことに挑戦するのは苦手という方もいるだろうが、この教室のように周りのサポートがあれば続けていく意欲につながるであろう。

2つの事業を通して見えてきたこと

2つの教室を比較した場合に、運営方法で共通している点および教室の特徴は次のとおりである（表7）。対象者を限定したことで交流や競い合いが生まれ、定期的な日程にしたことで生活にリズムが生まれていたようである。毎回変わる課題難易度が次回参加への意欲につながっていただけでなく、自分の身体能力がどのように変化しているかを実感する場にもなってい

た。そして、効果測定では自分の能力の変化がわかっただけでなく、自分の苦手や弱い部分を知る機会にもなったようである。コグニサイズ教室においては、道具がなくても取り組める課題も多く、自宅における運動の習慣化につながっている方もいた。これらから多くの参加者が心身の心地よい変化を感じていたと振り返る。

少子高齢化や人口減、近所付き合いの希薄化により「ひと」集めに苦慮する場面は少なくない。また高齢者の場合、心身の衰えなどから自ら新しいことに挑戦したり、制約された条件の中で他者と同じ時間を過ごすのは容易なことではないと考える。だからこそ、心身の心地良い変化、「自分へのメリット」を感じさせる内容にすることが、事業を組み立てていく上でのポイントになると考える。そのためには、「参加者目線・参加者のメリットから事業を企画する力」はもちろんのこと、事業の成果を上げるべく、事業実施側の目的やねらいとそのメリットを結びつける力が保健師として必要であると考えている。