

認知症予防における老人福祉センターの可能な役割

令和2年2月6日

老人福祉センター 横浜市蓬萊荘

概要

認知症予防には、発症遅延や発症リスク低減(一次予防)、早期発見・対応(二次予防)、重症化予防、機能維持、行動・心理症状の予防・対応(三次予防)があると認知症施策推進大綱に記されています。

又、2017年7月に、University College LondonのG. Livingston教授から認知症リスク要因&予防努力効果が発表されました。

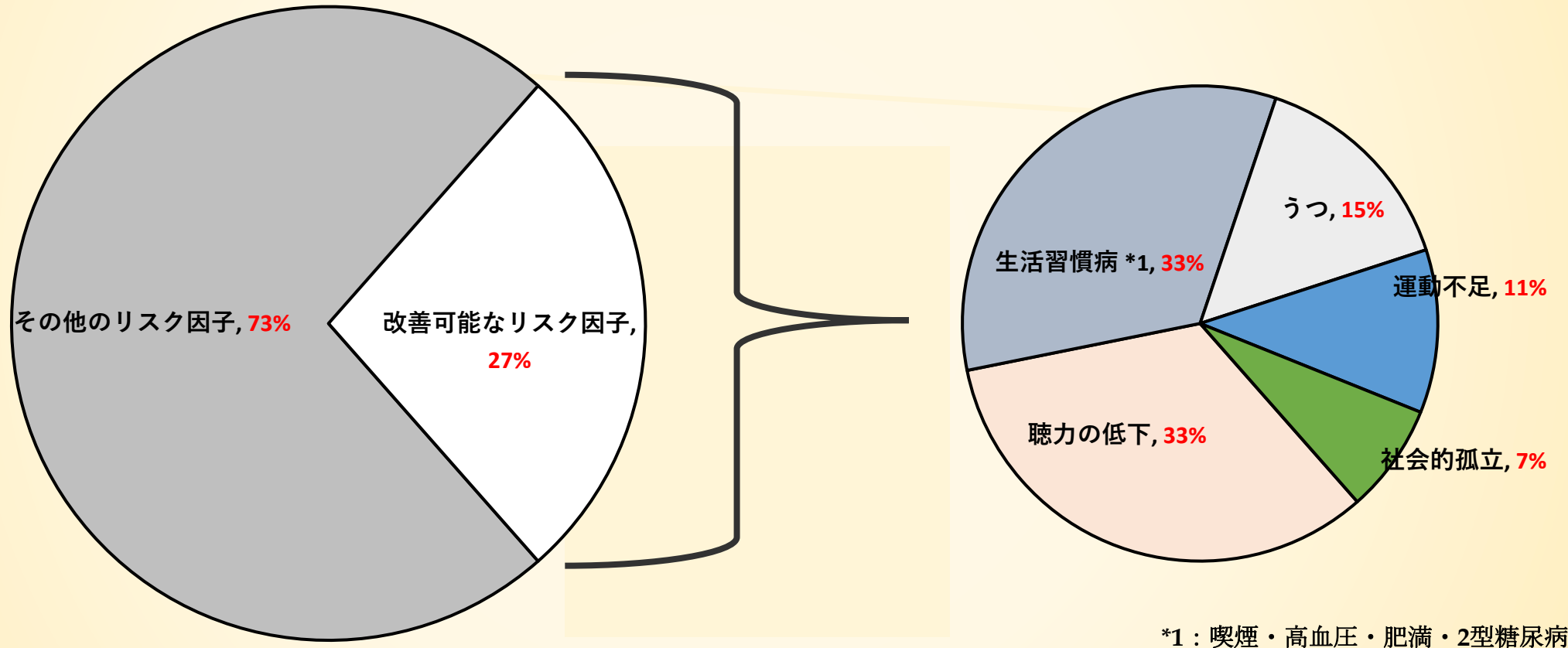
以上を踏まえ、まず、老人福祉センターの運営目的と、老人福祉センターである蓬萊荘の年間利用者数の内訳等を説明致します。

そして、一次・二次予防での蓬萊荘の可能な役割を例示する事で、認知症予防における老人福祉センターの可能な役割を説明致します。

認知症施策推進大綱 予防【基本的な考え方】の要約

- i. 運動不足改善、生活習慣病予防、社会的孤立解消や役割保持等が、認知症予防に資する可能性がある。この為、地域で高齢者が身近に通える場を拡充し、**認知症予防の可能性のある活動**を推進する。
- ii. 又、**専門職による健康相談等の活動**には、認知症発症遅延や発症リスク低減、早期発見・早期対応に繋がる可能性があり、その活動を推進する。
- iii. 認知症予防に関しては、**エビデンスの収集・分析**を進め、認知症予防のための活動の進め方に関する手引きを作成する。

高齢者における、認知症リスク因子 & 予防努力効果



(出典 : Livingston G, et al. Lancet. 2017 Jul 19)

老人福祉センター設置運営要綱 総則 目的

老人福祉センターは、地域の老人に対して、各種の相談に応ずるとともに、健康の増進、教養の向上及びレクリエーションのための便宜を総合的に供与し、もつて老人に健康で明るい生活を営ませることを目的とする。

(昭和52年8月1日 社老第48号)
(各都道府県知事・各指定都市市長あて 社会局長通達)

H30年度、蓬萊荘の活動別年間利用者数実績（延べ人数）

総利用者数： 95,383人

◎各種の相談に応ずる：

健康相談： 132 人
何でも相談： 18 人

◎健康の増進：

朝のラジオ体操： 6,900 人（推定）
シニアスポーツ： 521 人（推定）
パターゴルフ： 1,035 人（推定）
機能訓練室： 5,175 人（推定）

◎衛生管理：

風呂入浴： 52,350 人

◎教養の向上：

趣味の教室（文化教室）： 3,783 人
クラブ（同好会）： 20,744 人
図書室： 4,047 人

◎レクリエーション：

囲碁： 6,839 人
将棋： 7,956 人
カラオケ： 17,250 人（推定）

◎各種イベント・コンサート：

8 回

*H30年1月24日～3月31日休止

H30年度、蓬萊荘「趣味の教室」プログラム実績

運動系

- ・ 60歳からのヨガ
- ・ フラダンス
- ・ 社交ダンス入門
- ・ 太極拳
- ・ ゆっくり体操
- ・ うたいそう

文科系

- ・ 基本の日常英会話
- ・ 始めよう！韓国語
- ・ 水彩画
- ・ 水墨画
- ・ 鉛筆スケッチ
- ・ ペン毛筆習字
- ・ 絵手紙

その他

- ・ 健康麻雀
- ・ コーラス
- ・ 音楽で脳トレ
- ・ 健康詩吟

i. 認知症予防の可能性のある活動における蓬萊荘の可能な役割

- ✓ 聴力の強化として ⇒ 読上げ算(そろばん)、FAFA(手足)
- ✓ 有効な教育学習として ⇒ 「趣味の教室」(文化教室)の拡充
- ✓ 運動不足解消として ⇒ FAFA、シニアスポーツ、パターゴルフ
- ✓ 社会的孤立対策として ⇒ 居場所・たまり場の提供、回想法教室開講
- ✓ 生活習慣病予防として ⇒ 生活習慣病予防の料理教室の開催
*簡単、安く、健康増進、作り置き可能な料理

ii. 専門職による健康相談等の活動における蓬莱荘の可能な役割

半年に1回の健康状態を問うアンケート、読上げ算のスコアー並びに、シニアスポーツ受付時の血圧・今朝の朝食時間・昨晚の睡眠時間を、都度記録し、個人データベースを作る。

スタッフがそのデータの推移を観察し、異常を見つけたら、もしくは読上げ算のスコアーが落ちてきたら、2回/月の頻度の看護師による健康相談で診て頂く。

それでも、解決をしなければ、地域包括支援センターへ紹介する。

iii. **エビデンスの収集**における蓬萊荘の可能な役割

風呂入浴には、週に2回以上来られる方が245人（資料参照）おられる。又、趣味の教室やクラブには少なくとも月に2回蓬萊荘に来館される。

このような状況から、一過性の利用者から、来館頻度が多く定期的に来られる方を対象に臨床試験を行い、豊富なエビデンスデータの取得が可能である。

認知症予防における老人福祉センターの可能な役割

老人福祉センターは全国に約1,900か所あります。各館を、蓬莱荘と比べると規模・程度の差はありますが、全国の老人福祉センターが、認知症施策推進大綱 予防【基本的な考え方】で言う、以下の役割の一部を担う事は可能だと考えます：

- I. 認知症予防の可能性のある活動
- II. 専門職による健康相談等の活動
- III. エビデンスの収集

資料

風呂利用状況：H30年度9月風呂利用 考察

蓬萊荘の風呂は、246人の衛生ライフライン^{*1}を担っていると考えられる。

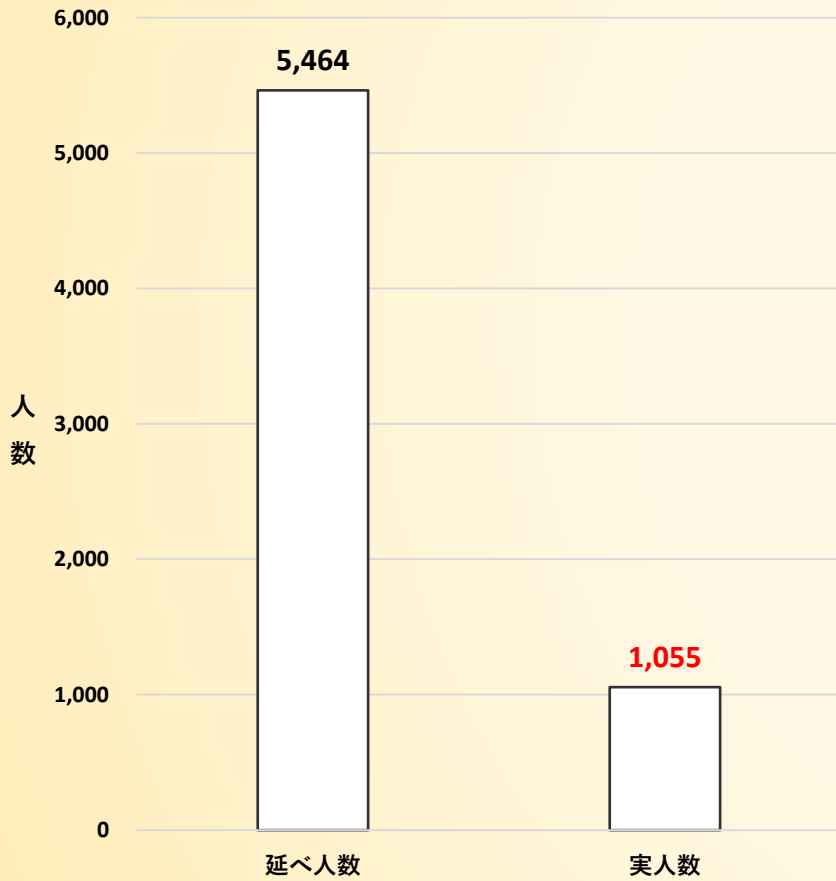
^{*1}：(参考) 指定介護老人福祉施設の人員、設備及び運営に関する基準（平成十一年三月三十一日厚生省令第三十九号）で、「第十三条 2 指定介護老人福祉施設は、一週間に二回以上、適切な方法により、入所者を入浴させ、又は清拭しなければならない。」とある。

仮説：

- ・「9月に8回入浴した」＝「9月に2回/週 入浴した」
- ・「9月に2回/週 入浴した」利用者は、下の理由で自宅で入浴するのが困難である：
 - ・入浴設備が無い。
 - ・入浴設備があるも、経済的に水道・ガス代が払えない。
 - ・入浴設備があるも、1人きりで入浴するのが危険である。
- ・従って、この246人の利用者を、衛生ライフラインに関して、指定介護老人福祉施設の入所者と同レベルであるとみなす。

風呂利用状況：H30年度9月風呂利用 実績

風呂利用者：延べ人数 vs. 実人数



利用回数別実人数

