

# 令和6年度 佐用町 認知症地域支援推進員活動報告

## 認知症地域支援推進員について

- 1 認知症地域支援推進員：5名
- 2 認知症地域支援推進員の役割

### 認知症施策推進大綱に基づき

- ①普及啓発・本人発信支援
- ②予防
- ③医療・ケア・介護サービス・介護者への支援
- ④認知症バリアフリーの推進・若年性認知症のかたへの支援・社会参加支援

報告者氏名： 押田 淳子

# 佐用町 認知症施策全体図

|                                                    | 事業内容                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①普及啓発・<br>本人発信支援                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 認知症サポーター養成</li><li>・ 世界アルツハイマーデー及び認知症に関するイベント等の普及系活の取組の実施</li><li>・ 相談先の周知</li><li>・ 認知症のかた同士が語り合う「本人ミーティング」の実施等を通じた本人の意見の把握と施策の企画・立案・評価への本人視点の反映</li></ul>                                                                                          |
| ②予防                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 認知症に関する調査研究の推進及び高齢者などが身近に通うことができる「通いの場」などの充実や「通いの場」等におけるかかりつけ医・保健師・管理栄養士・歯科衛生士などの専門職による健康相談などの認知症予防に資する可能性のある活動の推進</li></ul>                                                                                                                         |
| ③医療・ケア・<br>介護サービス・<br>介護者への支援                      | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 医療・ケア・介護サービス<ul style="list-style-type: none"><li>→認知症地域推進員の活動の推進</li><li>→認知症初期集中支援チームの活動の推進</li></ul></li><li>・ 認知症の特性を踏まえた介護サービスの提供・確保</li><li>・ 介護者などへの支援<ul style="list-style-type: none"><li>→認知症カフェを活用した取組、家族教室や家族同士のピア活動</li></ul></li></ul> |
| ④認知症バリアフ<br>リーの推進・<br>若年性認知症の<br>かたへの支援・<br>社会参加支援 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 認知症バリアフリーの推進<ul style="list-style-type: none"><li>→見守り・SOSネットワークの構築</li></ul></li><li>・ チームオレンジの構築</li><li>・ 成年後見制度利用促進法や成年後見制度利用促進基本計画にもとづく権利擁護の取組の推進、市民後見人の育成・活用、支援組織の体制整備</li><li>・ 若年性認知症のかたへの支援・社会参加支援</li></ul>                                |

# 佐用町における認知症予防教室（元気アップスクール）

令和6年から教室開始 一般介護予防事業

【令和6年度の活動経過】

実施期間：令和6年5月8日～令和7年3月26日 計45回  
毎週水曜日実施 約1時間30分/回 15回で修了

【参加者状況】

参加人数：71人（15回修了：39人 途中中止：4人 教室継続中：28人）  
延べ人数：795人

# 教室内容

「笑って、楽しく、健幸に」をテーマに、  
介護予防認定理学療法士による身体健康、脳健康、心健康を促進する  
運動教室

## 【運動の内容】

筋力トレーニング：生活動作に必要な筋力を分かりやすく説明しながら実施。特に体幹筋の運動は必ず実施

脳活プログラム：全身運動をしながら、認知課題をマルチタスクとして加え、間違いながら楽しくできる運動を実施

有酸素運動（ダンス）：音楽を聴きながら、リズムに乗って、簡単なダンスで運動を実施

15回修了後、自宅でできるトレーニングDVDをプレゼント

## 効果および課題 ①

評価時期 : 修了時

評価方法 : 身体機能評価（基本チェックリスト）、認知症チェックリスト（兵庫県版認知症チェックシート）、体力測定（握力、5 m歩行、TUG）の実施  
\* 開始時・修了時に実施

### 【 効 果 】

身体機能評価・・・全体で比較するとフレイル状態の大きな変化は見られなかったが、個別には改善者が複数存在した。「うつ」の項目における改善が顕著であり、心身の健康の向上に寄与している

認知症チェック・・・約 3 割の方に改善が見られた。維持した参加者も 6 割近くに上がり、認知機能の医師・向上という面でも効果が期待される結果となった

体力測定・・・握力の改善が顕著。歩行機能やTUGは大きな変化はなかったものの、中央値の改善がみられた

## 効果および課題 ②

修了者のうち、多くの参加者が身体機能・認知機能・体力面において維持または改善が見られ、全体として一定の成果が確認された。

アンケート結果・・・「大いに満足している」「満足している」と回答した参加者が大多数をしめた。その理由として「運動が楽しかった」「分かりやすかった」という声であり、脳を活性化できる運動や参加者同士の交流がよかったとする意見が多くみられた。心身の活性化だけでなく、社会的つながりを持つことによる効果があったと考えられる。

### 【 課 題 】

15回修了後の運動機能の低下が懸念され、運動の継続が重要となる。そのため、通いの場の情報提供や継続的な運動の場を提供することで、健康寿命の延伸と要介護予防につながると期待する。

今後について・・・

- ・引き続き「通いの場」で認知症予防の普及啓発を行い、また認知症チェックシートを実施して認知症の早期発見や早期介入に努めます。
- ・庁舎内のみならず、地域や関係機関・団体と連携し、通いの場の継続的な提供に努めます。
- ・地域で認知症の人やその家族を支え、認知症の人が安心して暮らせるためにチームオレンジの登録を増やし、活動の充実に努めます。