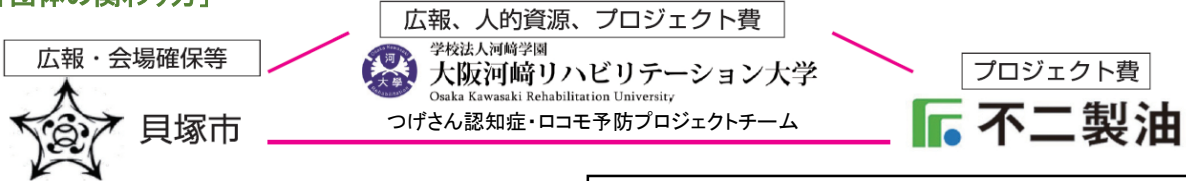


産官学連携による包括的なフレイル・ロコモ・認知症予防プロジェクトの実践

目的

産官学連携の中、市内圏域別に訪問する認知機能・運動機能を幅広く測定するヘルスチェックを行い、フレイル・ロコモ・認知症予防を目的とした地域の**ボランティア養成**、自主グループ化を目的とした**運動教室**の開催を通じて、自治体と参加者の情報連携し、市民のフレイル・ロコモ・認知症の予防を促進すること。

【各団体の関わり方】



※参加者のフレイル、認知機能低下、サルコペニア、フレイルロコモーティブシンドローム該当者は貝塚市と情報共有

① ボランティア養成



- ・認知症予防活動ボランティアを養成
- ・ヘルスチェックや運動教室のサポート
- ・住んでいる地域の互助活動の促進



ボランティアと活動を継続中

② ヘルスチェック※



- ・市内3圏域に出張して測定を実施
- ・認知機能や抑うつ個別検査実施
- ・運動機能検査や生活習慣調査

サポート

延べ参加者数 504名

後日、結果郵送



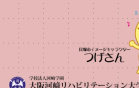
結果説明会を実施して情報の活用を促進

③ 運動教室※



- ・教室の効果を評価するため事前事後の運動機能、認知機能検査を実施
- ・週1回の運動教室自主練習課題の提供
- ・セルフモニタリングのための活動量計セルフモニタリングノートの活用

つげさん元気アップ教室 自主練習ノート



教室実施中に貸し出している活動量計

産官学連携による包括的なフレイル・ロコモ・認知症予防プロジェクトの実践

① ボランティア養成

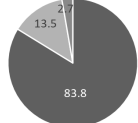


【講師】
医師、理学・作業療法士
認知症ケア専門士
民間研究者

【講義内容※オリジナルテキスト】
・認知症リスク因子・認知症予防
・フレイル、ロコモについて
・運動、認知機能測定方法
・安全な運動指導など



この講座は役に立ちそうですか



この講座は楽しかったですか

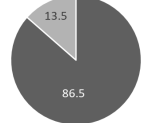


図 参加者アンケート結果 (抜粋)

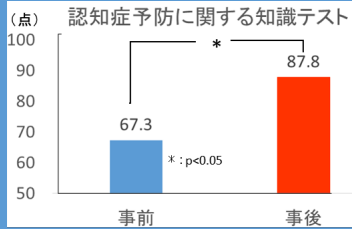
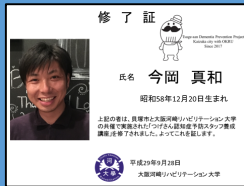


図 参加者の認知症知識テスト結果

サポート



(修了証見本)

② ヘルスチェック



【目的】
市内3圏域の横断調査からフレイル高齢者、MCI高齢者を地域から早期に発見すること。また、本人が現在の身体・認知機能を知ること「気づき」を持ち、健康づくりの活動へ行動変容すること

【対象】
貝塚市に在住する60歳以上の方
【実施場所】
市民福祉センター 山手地区公民館
浜手地区公民館

図 募集チラシ
新聞折込 公共施設設置



図 認知機能測定場面



図 運動機能測定場面

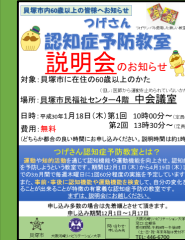


図 バイタルチェックを行う
大学生とボランティアスタッフ



図 結果説明会のチラシ

③ 運動教室



【目的】
3か月間の運動教室を実施した後に、自主グループを設立させ、継続的な運動習慣を獲得させることを目的に実施
運動教室と自宅における自主課題を取り組むように計画を立て実施

【対象】
貝塚市に在住する60歳以上の方
【実施場所】
市民福祉センター 市民体育館

図 募集チラシ



図 泉州で生産が盛んなタオルを活用したタオル体操の実施風景



図 ご当地ソング「つげサンバ」音楽体操の実施風景

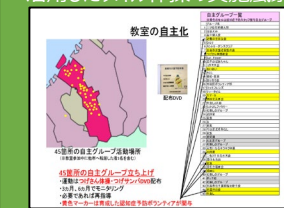


図 自主化の状況
(2018年教室実績)



図 事後検査時に
教室参加修了証授与

- ・ボランティア養成：運動・認知機能の測定方法などを知り、**目的が明確なボランティア活動**を創出し、互助活動の促進が図れた。
- ・ヘルスチェック：運動・認知機能の結果を知ること、**セルフケア**や健康づくりに向けた**行動変容**、運動開始のきっかけとなり自助を促進させている。
- ・ヘルスチェック：**フレイル該当者、認知機能低下者**、サルコペニア有病者の**情報を自治体と共有**することで、地域包括支援センターからのハイリスク者訪問の参考となっており、公助の機能強化として活用されている。**※実際に訪問で認知症患者を早期に包括支援センターが把握できた事例がある**
- ・運動教室：教室の効果として筋量、歩行速度、握力、注意機能の**有意な改善効果**を得ることが出来た。
- ・運動教室：貝塚市内に50箇所（既存団体含む）の運動を行う自主グループ立ち上げが出来、**自助・互助の取り組みを習慣化**させることが出来た。
- ・運動教室：活動量計の貸し出し、ノート記入により**セルフモニタリングの習慣化**が促進され、健康づくりへの自助活動が定着した。