

## 体験用に考案したとっとり方式認知症予防プログラムの有益性の検討

○清山 茜<sup>1)</sup>、仲田 奈生<sup>2)</sup>、宮崎亜希<sup>3)</sup>、菊本 理恵<sup>2)</sup>、田住 秀之<sup>2)</sup>

- 1) 社会福祉法人福生会 三朝温泉三喜苑
- 2) YMCA 米子医療福祉専門学校 作業療法士科
- 3) 医療法人 さとに田園クリニック

---

**Keywords:** 認知症予防, プログラム, 啓発活動

### 【はじめに】

鳥取県作業療法士会認知症・メンタルヘルスケア推進委員会は、鳥取県老人クラブ連合会が実施している「とっとり方式認知症予防プログラム」普及促進事業に協力し、プログラムの普及・啓発活動を行っている。本プログラムは、認知機能・身体機能の向上に対して科学的に効果検証がなされているが、実施にあたり一定期間および時間を要すること等、地域住民主体で運用するには少し難易度が高いことが課題として挙がっていた。そこで今回、より多くの方にプログラムを体験していただけるよう、従来のプログラムから実施時間と内容を短縮した体験用のプログラムを考案し、モデル地区を対象に実施した。本発表では、その取り組みと参加者から得られた満足度の結果について報告し、体験版プログラムの有用性の判断と、改善の要否の検討につなげることを目的とする。

### 【対象と評価】

対象は、2023 年度に体験版とっとり方式認知症予防プログラム（以下、体験版プログラム）を実施した鳥取県老人クラブ連合会の 3 つのモデル地区の集いの参加者 34 名である。参加者には月に 1 回 60 分間で構成された体験版プログラムに合計 4 回（4 ヶ月間）参加していただいた。内容として、認知症の理解度を深めるための座学を 5 分、運動プログラムを 15 分、知的活動（2 種類）を 40 分の合計 60 分で実施し、従来の DVD 教材を使用しなくても済むよう、紙に印刷した資料を配布し、簡便に実施できるよう工夫を行った。

参加者のフォローやプログラムの改善を目的としたアンケートを作成した。体験版プログラムの実施前に、背景情報の調査、自記式認知症チェックリストのアンケートを実施し、プログラム終了後に体験版プログラムへの満足度評価を行った。倫理的配慮として、アンケート結果の発表について参加者に口頭にて説明をし、了承を得ている。

### 【結果】

対象者の背景情報に関しては、男性 11 名、女性 23 名で平均年齢は  $81.5 \pm 6.2$  歳であった。自記式認知症チェックリストの平均得点は  $14.0 \pm 3.1$  点であった。

体験版プログラムに対する満足度評価においては、プログラム全体の満足度は 91.2%（非常に満足 50%、やや満足 41.2%）、運動プログラムの満足度は 94.1%（非常に満足 67.6%、やや満足 26.5%）、知的活動プログラムの満足度は 97%（非常に満足 58.8%、やや満足 38.2%）、認知症への理解度は 82.3%（とても深まった 44.1%、やや深まった 38.2%）であった。自由回答欄には、「運動プログラムがとても指導が良く、楽しみながらできた」「いろいろなゲームをやってとても良かった。4 回やったが、もっとやってみたい」「認知症にならないためにも家で継続していく事が大切だと思いました」という回答があった。また要望としては、「認知症については、もう少しわかりやすくポイントを絞って説明すると良いと思います」「合計 4 回やったが、もう少し回数を増やしていただくと良い」「毎回 1 時間実施したが、もう少し時間を伸ばしていただくと良い」との意見があった。

### 【考察】

90%以上の参加者が体験版プログラムに対して満足していたことから、本プログラムを活用して普及活動を行っていくことは有用であると考えられた。1 回の時間や全体の実施回数を増やしてほしい、講師の先生の教え方が良かった、家でも継続して取り組みたい等のポジティブな感想が多かったことも、参加者の満足度の高さを表している結果であると思われる。

一方で、ポイントを絞ってわかりやすく説明したほうが良い、運動の時間が短い等の意見もあり、内容に関して改善の余地があると考えられた。しかし、体験として提供するなかでは対応が難しい部分もあるため、4 回の体験が終了した後に各地区で参加者の意見を取り入れ、継続にあたってのサポート体制と仕組みを検討する必要があると考える。