2014年10月から身体機能と認知機能を鍛えるプログラム構成の「ふれあいサロン健康講座」を週１回、認知症予防を目的として実施している。開催構成は以下の通りである。

10:00-12:00

地域で活躍されている文化講座講師等による認知症予防講座の実施（五感の刺激・交流による会話の活性化を意識した内容）と評価（ＭＭＳＥ１），ＣＫＰＴ２））

13:00-15:00

ロコモコーディネータ－による運動器機能障害（ロコモ）予防講座の実施と評価

5年間の活動のなかで、平成28年6月１日から平成29年月31日の期間において、「ふれあいサロン健康講座」でのロコモーショントレーニング事業を含めた取り組みについて、「浜松市の認知症対策モデル検証事業」を受託して効果検証した内容

を報告する。

＜対象＞平均年齢85.1歳、対象者13人（女性8人、男性5人）＜結果＞対象者13名について、ロコモ25、ＴＵＧ３）、ＦＲＴ４）、２ステップテスト、握力、足趾把持力、開眼片足立ちなど身体機能について評価した。身体機能向上はもとより、日常生活動作の自己評価であるロコモ５は維持されていることが確認された。ＭＭＳＥは平均2.1改善、前頭葉の軽微な変化を捉える神経心理検査ＣＫＰＴは平均0.51改善となった。＜考察＞本講座は、継続的トレーニング習慣の意識づけ健康教育をおこなっている。浜松市のロコモーショントレーニング事業にて推奨されている「開眼片脚立ち」「スクワット」を毎日行う意義を理解し、行う習慣がついてきている結果と考える。また、対象者は、脳と身体と心の健康を保つことで、社会関係の継続が図られることが確認できた。また、運動の習慣化ができた対象者は認知機能改善結果が得られたことから「運動の習慣化と認知症予防の関係性」も示唆された。政府より大綱にて「共生と予防」が掲げられた。この目標に向かっての今後の展開を報告する予定である。（758字）

1. MMSE：Mini－Mental State Examination
2. CKPT：Color Kanji Pick-out Test
3. TUG：Timed Up ＆ go Test
4. FRT：Functional Reach Test

＜参考＞地域で取り組む認知症予防のためのハンドブック（浜松市 平成30年刊）

　　　　漢字色別テスト物語編解説書（創生　生体工学研究所刊）　2018年第4版）