

地域での脳活性化リハ：認知症予防の歩行習慣化プログラム

最終回

今月のポイント

- 認知症予防にはウォーキングが効果的
- 目的をもった楽しいウォーキングで歩行の習慣化
- 教室内容は、歩行すること自体よりもグループ活動中心
- 役割をもち、楽しくほめ合いながらウォーキングすることで、認知機能や生活関連動作が改善
- ウォーキングプログラムにも脳活性化リハ5原則が有効

村井達彦

医療法人 春香会
介護老人保健施設
プランタンおおま
作業療法士

監修：山口晴保

群馬大学大学院
保健学研究科
教授・医師

今回は、脳活性化リハビリテーションの5原則である、快(楽しさ)・双方向コミュニケーション(交流)・役割・ほめる(ほめ合い)・エラーレスラーニング(成功体験)を基に、認知症予防を目的として開発された歩行習慣化プログラム「高崎ひらめきウォーキング教室」を紹介します(表1)。

ウォーキングによる認知症予防

ウォーキングの認知症予防効果についてはいくつもの報告があり、確実です。ウォーキングは特別な道具も必要とせず、誰でも手軽に行えるという利点があります。高齢者の場合、いかに効果的な運動であっても、複雑で身体的に負担の大きなものでは取り組める方が限られます。このためウォーキングのように、誰もが失敗せず取り組める運動が長続きします。

「高崎ひらめきウォーキング教室」

「高崎ひらめきウォーキング教室」は、平成22年度に始まりました。1回の教室は、20人程度の参加者に対して2人のファシリテーターが運営し、数人のボラン

ティアが協力します。プログラムは週1回90分、グループ活動(5~6人)を中心に全12回行われ、うち3回がグループウォーキングです。

まず、日々の宿題とした自宅でのウォーキングでは、「楽しく歩く」ことを大切にし、目的をもって歩くために、歩きながらさまざまな課題を行いました。

課題は①見つける課題、②作る課題、③交流課題を設定しましたが、行っている楽しいものなら何でもよく、参加者が自由に設定できるようにしました(表2)。自宅で行ったウォーキングの課題と毎日の歩数は「高崎ひらめきウォーキングノート」に記録し、週1回のグループ活動で報告してほめ合います。自分の行った活動をほめてもらうことでうれしくなり、「またやるう」とやる気が出てきます。

一方、グループメンバー全員で行うウォーキングでは、それぞれの役割を決め、近所の史跡訪問など歩くコースや目的を設定します。普段は自宅での一人歩きが多いためか、グループウォーキングは皆さんに大変好評で、うっかり予定時間を超えてしまったグループもありました。

「高崎ひらめきウォーキング教室」の効果

この教室の効果を調べるため、3カ月間のプログラムの前後で参加者の認知機能や運動機能を比較しました。その結果、遂行機能という認知機能や、手段的日常生活動作といわれる家事動作や買い物・金銭管理などの機能が向上しました。ま

認知症の予防を進めていくために

近年、認知症の予防効果を示すさまざまな取り組みが報告されていますが、認知症は発症までに何十年もの時間がかかり、予防するにはその間の生活習慣が重要であることがわかってきています。

今回の「高崎ひらめきウォーキング教室」では認知機能の低下予防効果も示されましたが、最も重要な点は「楽しく参加できていたこと」と「終了の6カ月後に歩行が習慣化していたこと」だと考えます。ウォーキングが認知症予防に効果

的な課題であるとされていても、目的がなくなった行っているだけでは長続きしません。「楽しく」みんなではめ合いながら取り組むことがやる気を引き出し、歩行の習慣化につながります。

なお、このプログラムは3カ月間という短期間のかかりであり、真の認知症予防効果を検証するにはさらに長期間にわたる効果検証が必要です。しかしながら、今回の結果により、脳活性化リハの5原則に基づいて開発された「高崎ひらめきウォーキングプログラム」は、認知症予防に重要な「歩行の習慣化を促すプログラム」であることが示されたといえます。

* * *

12回続いた「実践！脳活性化リハビリテーション」は今回が最終回です。「納得！リハ医の認知症解説(全24回・2010年5月号~2012年4月号)」と合わせると3年間にわたってリハの視点からのメッセージを送ることができ、とてもうれしく思います。応援してくださいました読者の皆様に感謝してシリーズを終えます(監修：山口晴保)。

表1 「高崎ひらめきウォーキング教室」の内容と脳活性化リハ5原則

5原則	「高崎ひらめきウォーキング教室」での取り組み
快	楽しい雰囲気での「高崎ひらめき市歌体操」、課題をもったの「ながら歩行」やグループウォーキングで快刺激
交流	小グループ活動中の交流、グループウォーキングのルート決めの議論
役割	ウォーキングリーダーやタイムキーパー、見守り係などの役割分担、「高崎ひらめきウォーキングノート」への記帳
ほめ合い	グループ内での歩数・宿題報告とほめ合い
成功体験	宿題や歩数記録のほめ合い、ファシリテーターによる失敗させない気配り

表2 歩きながら行う課題例

課題の種類	具体例
見つける課題	きれいな花を見つけよう 歴史のある場所へ行ってみよう
作る課題	歩行中に俳句を作ってみよう 歩行中にスケッチをしてみよう
交流課題	歩行中にすれ違った人に挨拶してみよう