

Interview

脳の健康に対する関心を高める

美郷町 地域包括支援センター

美郷町は、「認知症とともに生きる地域づくりに関する連携協定」を結んでいるエーザイ（株）の検査ツール「脳の健康度チェック（のうKNOW）」を活用した健康教室「新型コロナウイルスに負けない脳のお元気教室」を、令和2年5月末からスタートさせた。

新型コロナウイルス感染症が拡大する中で、外出を控え、自宅に閉じこもりがちになってしまっている高齢者の運動機能や認知機能の低下を防ぐために、感染防止を徹底しながら、脳の健康維持や認知症予防のレクリエーション、啓発の場として実施。

対象者は60才以上の町内住民。1回90分で、コグニサイズ、クイズ、簡単な計算、昔話の音読、合唱、手足を動かすレクリエーションなどのレクリエーションが主な内容。

初回に「のうKNOW」を実施することで認知症予防への関心を高め、お元気教室の効果検証のため、教室の最後にも「のうKNOW」を実施する。初回の脳の健康度チェックによって、脳の健康維持に関心が高まるためか、ほとんどの参加者が継続的に参加する。現在は町の事業だけではなく、住民サロンなどの住民主体の活動へも移行している。

また、教室以外にも特定健診・事業所健診で「のうKNOW」を活用している。教室では男性の参加が少なかったり、参加者が固定化するという課題があるが、特定健診・事業所健診の場合は健診後に気軽に受けることができるため、男性の参加も多い。今後も、健診の場を活用して、働き盛りの世代から早期発見や認知症予防に対する関心を高めることに取り組んでいく。

～ 「介護予防教室」「健診」で脳の健康度をチェック～



介護予防教室での脳の健康度チェックの様子
結果をもとに普段の生活についてアドバイスする

「のうKNOW※」はタブレットを使って、脳の反応速度チェック、注意力チェック、視覚学習チェック、記憶力チェック、の4つのチェックを行うことで、脳の健康度を数値化できる検査ツール。画面で表示されるトランプカードが自動的にめくられるので、「はい」か「いいえ」で答えてチェックする。注意力と集中力がA B Cの3段階で評価され、結果画面には脳年齢のほか、脳の健康を維持するために役立つ情報が掲載される。

タブレットを使い慣れていない方が多く、職員が一人一人丁寧に説明し結果をフィードバックする際は普段の生活についてヒアリングし、気をつけてほしいことなどをお話する。これまでに累計で300名以上が実施した。町が独自に作成した「あたまの健康度チェック問診票」も活用し、今後は「のうKNOW」の結果と問診票の回答の関連性について検証していく予定。

※本チェックは疾病の予防・診断を目的としたものではありません

取材後記

ゲーム感覚で緊張感なく受けられ、結果が出た時の反応も良く、「昨年もやったから気になるの」「最近物忘れがあって心配だから」と言って受けている方もおり、町民の関心が高まっていると感じました。

関心のある人が参加する教室以外にも、健診という健康を意識する場面で実施することで、住民の脳の健康に対する意識向上を図っている点がとても参考になります。