

令和7年度
大学地域連携活動支援事業
中間報告会

高齢者に対するフレイルおよび 認知症予防のための コグニサイズの普及啓発

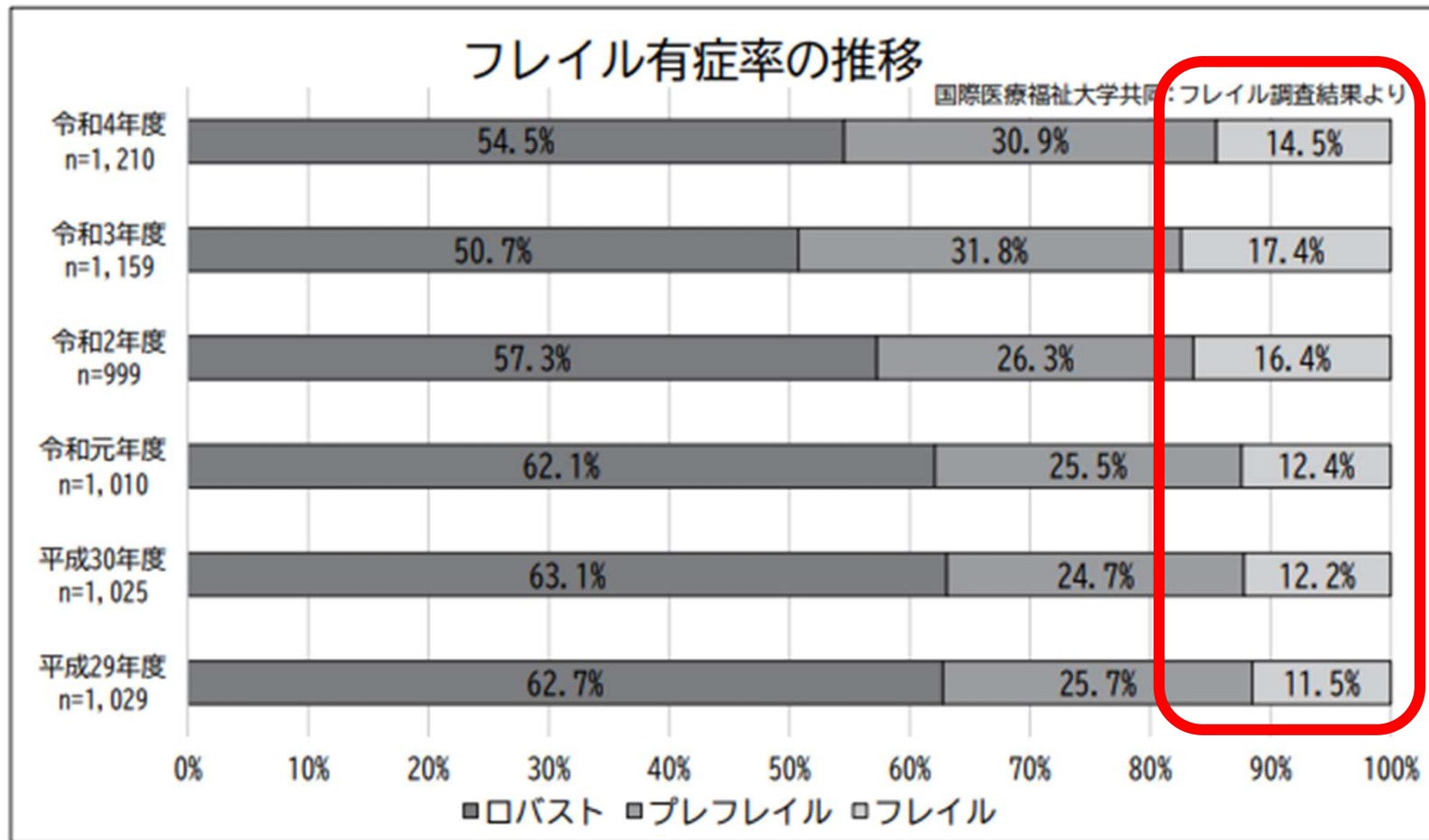
2025年10月24日（金）10：00～
国際医療福祉大学 理学療法学科

背景

高齢者の介護が必要となった原因の**1位**
→**認知症**

	第1位		第2位		第3位	
大田原 (H30)	認知症	21.8%	関節疾患	17.0%	骨折・転倒	11.3%
大田原 (R3)	認知症	24.7%	関節疾患	15.5%	骨折・転倒	11.6%
日本 (H28)	認知症	18.7%	脳血管疾患	15.1%	高齢による 衰弱	13.8%
日本 (R3)	認知症	18.1%	脳血管疾患	15.0%	高齢による 衰弱	13.3%

フレイル有症率の推移(大田原市)



大田原市 高齢者福祉計画・介護保険事業計画 あんしんプラン第9期計画 より引用



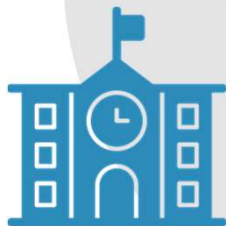


昨年度の取り組み

行政



高齢者

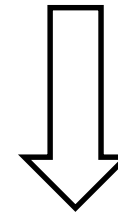


大学



学生

行政・大学・学生が連携し
地域の社会課題を解決



地域課題：認知症、フレイル
特徴：大学・学生の強みを活かせる



地域公開講座のサポート 合計150名の参加

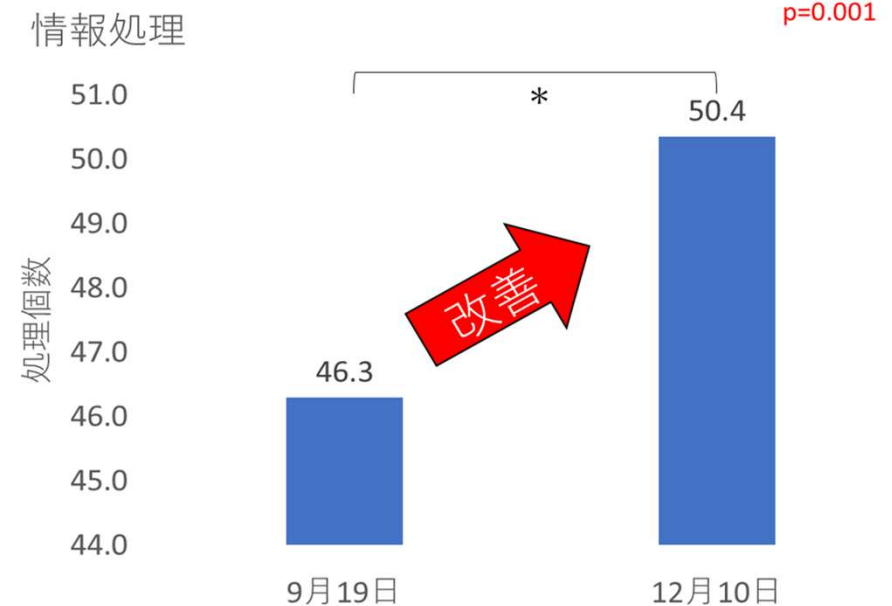
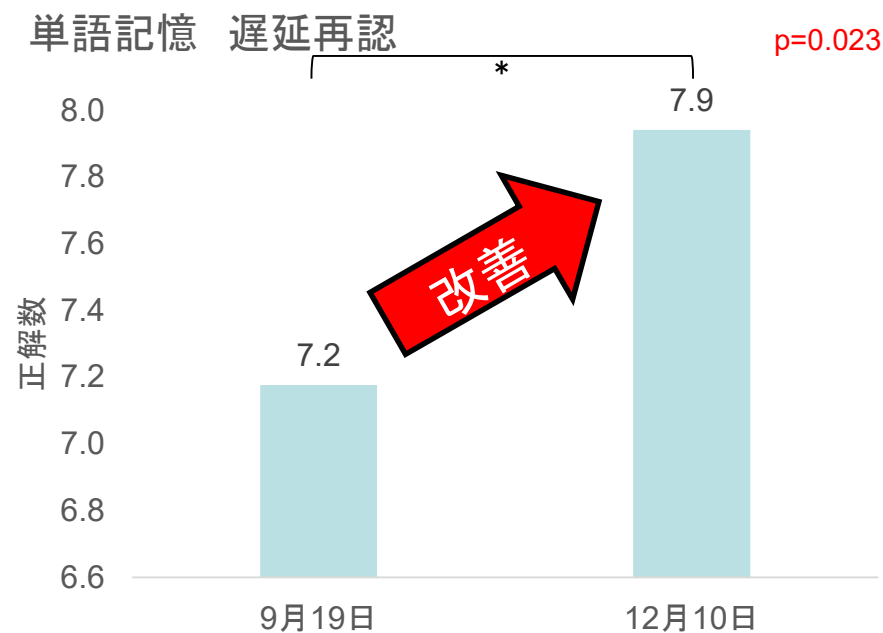


認知症・フレイル予防活動 延べ300名の参加



その結果

認知機能(遅延再認、情報処理)が改善



参加者からもポジティブな意見

今回のように講話だけでなく、軽い運動等を取り入れた講座は、自身の健康に対する動気付けになると思う。

月に1回程度、運動実践(本日の後半部)の機会を設けてほしい。

年1回では、続けることは難しい。

今日の様な講座を年2~3回あるといいですね。

♡とても楽しかったです。

楽しい一時でした。

楽しかった。

ヨガニウーフすごく楽しかった。
生活に取り入れます。
先生のお話、わかりやすく上手です。

とても良かったです。

サポーターも良い人でした。

良かったです。来年も来ます。
たのしかったです。

・半期に1度、年に2度を希望。
・福祉大、皆様に感謝です。

参加して良かったです。



本年度の目標



本年度の目標 2つ！

【介護予防事業の企画】

- ・ 多職種(他学科)との協力
- ・ ニーズに合わせた計測や講座

【自主練習による効果の検証】

- ・ 参加者に自主練習の課題を出す
⇒ 認知症予防の効果検証



【介護予防事業の企画】

□他学科(作業療法、言語聴覚療法、視機能療法)との協力

□講演だけでなく、各学科の強みを活かした計測などを実施予定

国際医療福祉大学
IUHW UNIVERSITY

大人のための オープンキャンパス

医療・福祉の勉強を専門家から聞いてみませんか？

言語聴覚学科 聞き取りにくい 物忘れがある気がする	作業療法学科 車の運転が心配 家族の様子が気になる 家の改修を考えている
視機能療法学科 眼や眼鏡のお悩み 手元が見えにくい ぼやける、かすむ まぶしい	理学療法学科 筋量 筋肉量・脂肪量 細胞の元気さ

日時：2026年1月13日（火）10：00-16：00
場所：栃木県立県北体育館 メインアリーナ
（大田原市美原3-2-62）

作成：国際医療福祉大学理学療法学科 遠藤佳章 石坂正大
補助：令和7年度 栃木県大学地域連携支援事業
問い合わせ：国際医療福祉大学 理学療法学科 石坂正大（0287-24-3121、ishizaka@iuhw.ac.jp）



【自主練習による効果の検証】

□ 自宅での自主練習の強化 □ チェックによる意欲向上

今回の課題について

課題①

背中を丸めない
膝を曲げたまま
片足を上げ上げる

足踏み
+
3と5倍数で拍手

課題②

座った状態で
前後左右ステップ
30回(数える)
+
3の倍数で拍手
+
5の倍数で拍手

課題③

2の倍数の時に手を叩く

課題④

●3、4はラダーの外に出す

課題⑤

●3、4、7、8はラダーの外に出す

記録表のつけ方

①はじめに月と曜日を記入しましょう。

②認知症予防のために毎日実践する目標をたてましょう。項目のひとつは「コグニサイズ」にしましょう。

実践すること

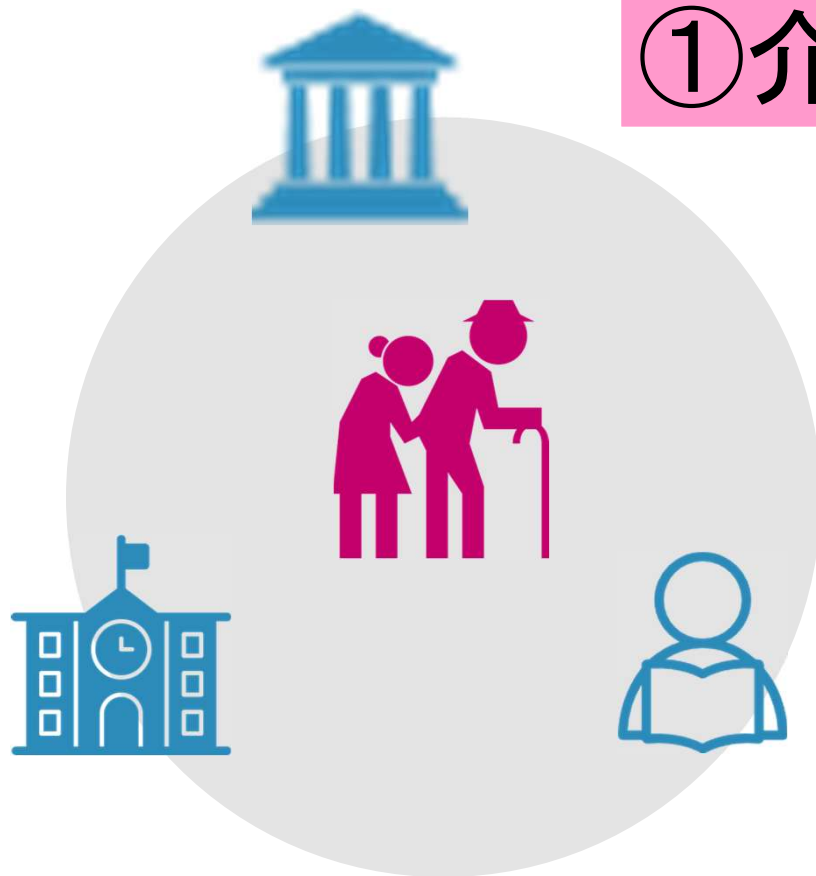
① コグニサイズを毎日15分以上
② 3食きちんと食べる

日付(曜日)	歩数	実践すること		血圧		1日のメモ
		①	②	朝	夜	
1 (土)	5843	○	○	138 / 79	133 / 78	
2 (日)	6752	○	○	136 / 77	130 / 76	朝の散歩が気持ちよかった。
3 (月)	7245	×	○	135 / 79	132 / 77	コグニサイズはできなかったが、買い物でよく歩いた。
4 (火)	4625	×	○	139 / 79	138 / 76	
5 (水)	9661	○	○	139 / 78	135 / 75	いつもより長く散歩しました。
6 (木)	5852	○	○	140 / 80	139 / 79	
7 (金)	2889	×	○	139 / 77	138 / 77	雨で、散歩ができなかった。
8 (土)	3541	×	×	141 / 81	141 / 80	体がだるく、テレビばかり見て過ごしてしまった。
9 (日)	8210	○	○	139 / 79	137 / 76	気を取り直して運動できた。
10 (月)	4023	○	○	136 / 77	134 / 74	
11 (火)	7412	○	○	135 / 78	133 / 76	雨上がりの散歩が気持ちよかった。
12 (水)						
13 (木)						
14 (金)						
15 (土)						
16 (日)						
17 (月)						
18 (火)						
19 (水)						

月ごとに決めた「実践すること」ができたなら「○」できなかったら「×」を記入しましょう。

歩数は1日を通しての歩数を記録しましょう。まずは毎日、歩数計をつけることを習慣にしましょう。

まとめ



①介護予防事業の企画

②自主練習の
効果検証