

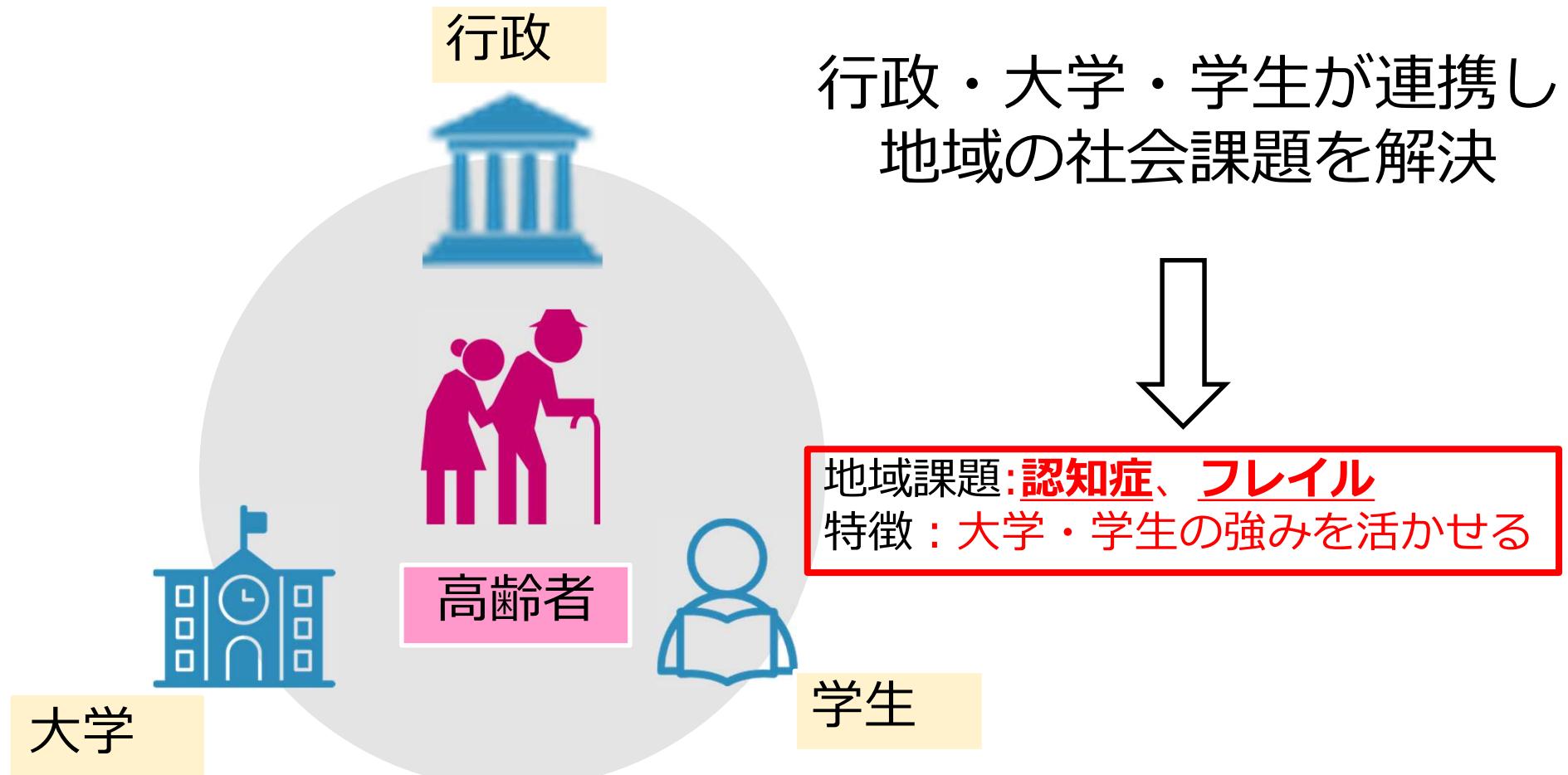
令和7年度
大学地域連携活動支援事業
成果報告会

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

2026年2月6日（金）13：25
国際医療福祉大学 理学療法学科



昨年度の取り組み



本年度の目標 2つ！

【①介護予防事業の企画】

- ・多職種(他学科)との協力
- ・計測や体験からフレイル予防

【②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

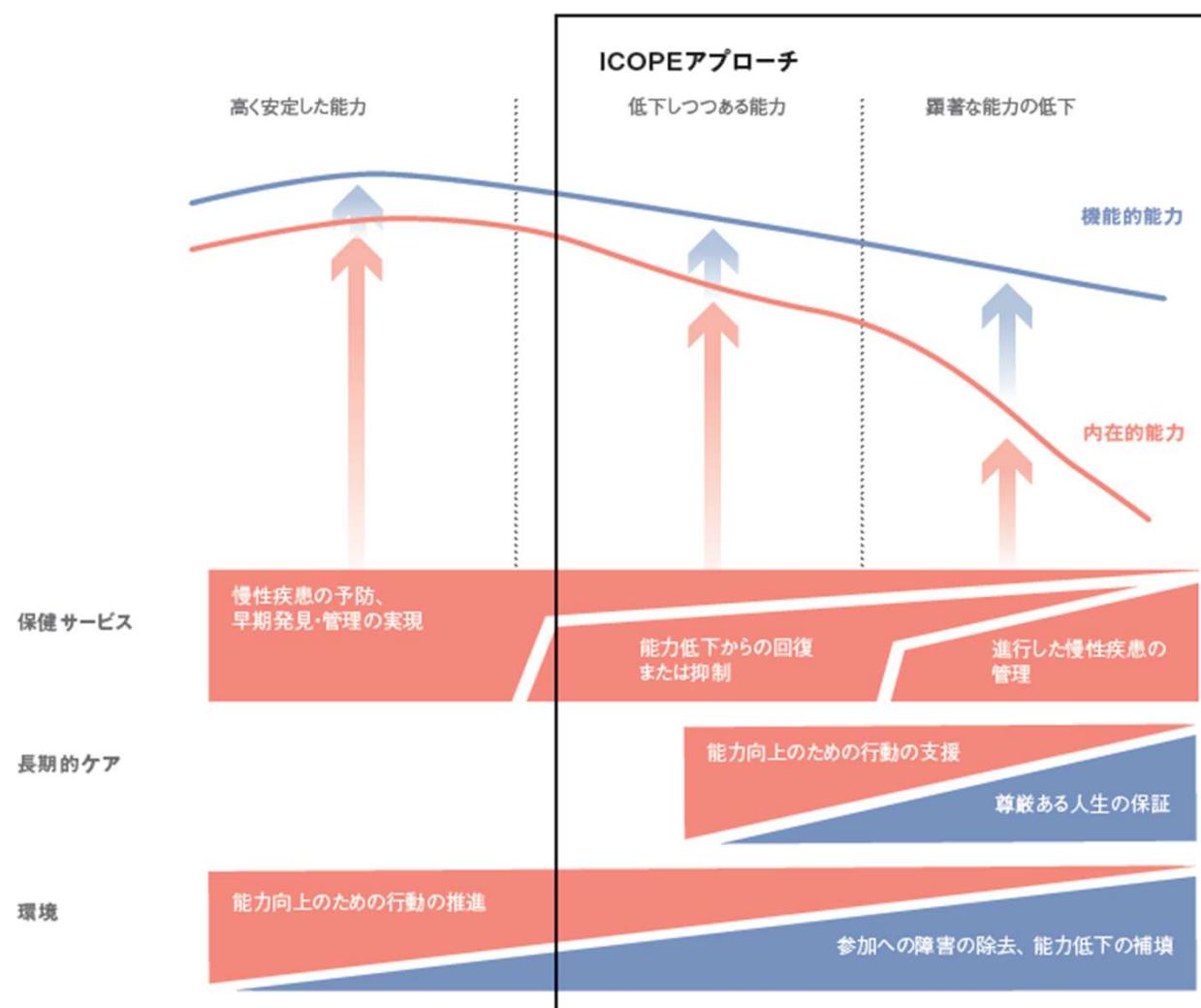
【①介護予防事業の企画】

- 他学科と協働
作業
言語聴覚
視機能
- 計測・体験を含む
講演だけではない
各学科の強み

大学教員30名、学生42名で開催



健康で年をとるための枠組み ICOPE (WHO)



視覚
聴覚
栄養
認知 など

実感
↓
計測
↓
評価

午前の部 43名

専門機器を導入しての計測・体験



午後の部 120名

講演・体操指導

- 講演

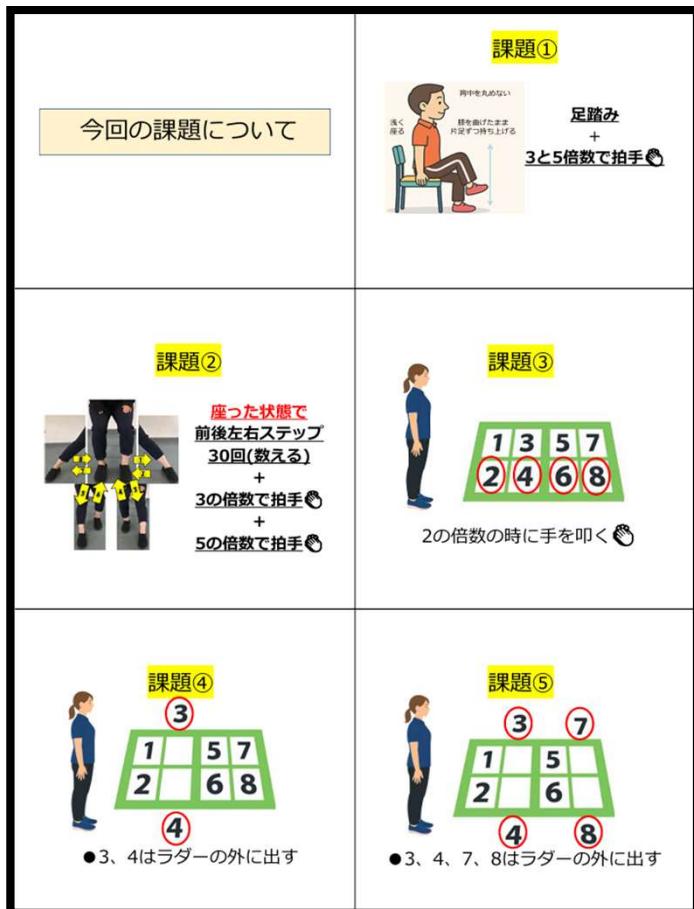


- 体操



【②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



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
②3食きちゃんと食べる

日付(曜日)	歩 数	実践すること		血 壓		1日のメモ
		①	②	朝	夜	
1 (土)	5843 歩	○	○	138 / 79	133 / 78	朝の散歩が気持ちよかったです。
2 (日)	6752 歩	○	○	136 / 77	130 / 76	コグニサイズはできなかったか、買い物でよく歩いた。
3 (月)	7245 歩	×	○	135 / 79	132 / 77	
4 (火)	4625 歩	×	○	139 / 79	138 / 76	
5 (水)	9661 歩	○	○	139 / 78	135 / 75	いつもより長く散歩しました。
6 (木)	5852 歩	○	○	140 / 80	139 / 79	
7 (金)	2889 歩	×	○	139 / 77	138 / 77	雨で、散歩ができませんでした。
8 (土)	3541 歩	×	×	141 / 81	141 / 80	体がだるく、テレビばかり見過ごしてしまった。
9 (日)	8210 歩	○	○	139 / 79	137 / 76	気合と直して運動できました。
10 (月)	4023 歩	○	○	136 / 77	134 / 74	
11 (火)	7412 歩	○	○	135 / 78	133 / 76	雨上がりの散歩が気持ちよかったです。
12 (水)	歩	○	○	歩	歩	
13 (木)	歩	○	○	歩	歩	月ごとに決めた「実践すること」ができたら「○」できなかったら「×」を記入しましょう。
17 (月)	歩	○	○	歩	歩	
18 (火)	歩	○	○	歩	歩	
19 (水)	歩	○	○	歩	歩	

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。

結果

- 20名が3か月間(2週間に1回)のコグニ教室に参加した
- 自主課題群は、情報処理と記憶全般で介入前後で有意に改善した

	2024年 対照群			2025年 自主課題群		
	介入前	介入後	効果量	介入前	介入後	効果量
即時再認 (正解数)	7.7±1.5	8.1±1.3	0.387	7.5(6.6-8.7)	9.0(8.0-9.5) *	0.443
遅延再生 (正解数)	4.1±2.3	4.6±2.5	0.176	4.4±2.1	5.4±2.1 *	0.817
遅延再認 (正解数)	7.5(6.8-8.0)	9.0(7.8-9.0) *	0.352	7.5(6.0-9.0)	8.0(7.0-9.0) *	0.341
情報処理 (処理数)	46.1±12.1	50.3±13.0 *	0.888	46.0±10.3	48.5±8.3 *	0.590
注意機能 (処理時間：秒)	1.2(1.0-1.3)	1.1(0.9-1.3)	0.412	1.4±0.3	1.3±0.2	0.417
遂行機能 (処理時間：秒)	2.2(1.7-2.9)	1.8(1.6-2.5)	0.145	2.4(2.1-2.5)	1.9(1.7-3.0)	0.004

考察：改善の要因 なぜ広範な改善が得られたのか？

- 毎回の自主課題課題実施とノート記入によるモニタリングが、教室外での認知機能への刺激量を高めた可能性が考えられます。
- 特に、自主的に行った課題を「思い出しながら記録する」という想起プロセスが、記憶の定着に大きく寄与した可能性がある

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)	4,313歩	○	○	132/93	139/69	
2 (日)	5,446歩			/	/	孫と子ども達と散歩へ
3 (月)	15,957歩			/	/	筑波山登山
4 (火)	3,803歩	○	○	131/70	136/71	
5 (水)	3,882歩	○	○	128/71	132/74	
6 (木)	4,546歩	○	○	129/73	123/70	
7 (金)	4,231歩	○	○	140/70	139/75	
8 (土)	3,772歩		○	125/72	136/75	
9 (日)	8,808歩			/	/	川俣へ散歩(孫と孫)
10 (月)	4,049歩	○	○	130/72	139/72	
11 (火)	3,824歩	○	○	127/70	144/67	
12 (水)	3,911歩	○	○	122/73	131/71	
13 (木)	4,310歩	○	○	132/77	136/78	

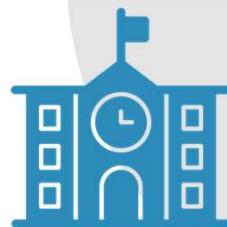


地域団体との連携

- 毎年イベントを継続してほしい
- 身体のことを知れるいい機会
- 大学と学生が協力してくれて参加者も喜んでいる

行政
地域コミュニティ

社会問題の共有
イベントの広報、運営協力



大学



高齢者



学生

社会問題解決のための計測、
講演、イベントの実施

地域住民との交流
医療職の接遇能力の向上





今後の活動方針

①多職種での企画

→継続的に実施



②自主練習の 効果検証

→多くの高齢者
に届ける