

研究テーマ「ICT を活用した脳トレ ―認知症予防―」

2025 年 7 月 17 日

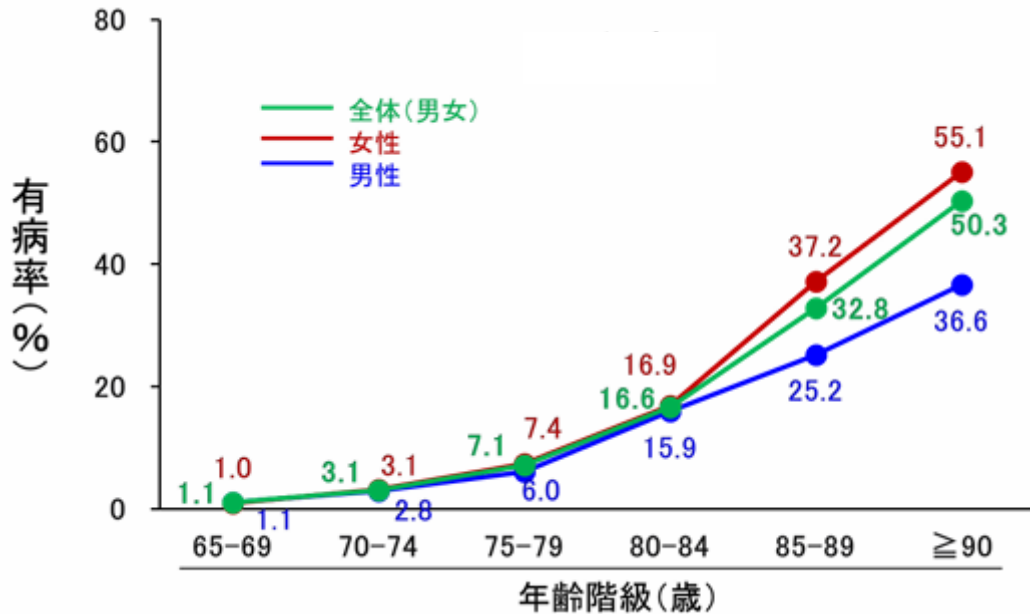
矢崎光彦

目次

1. 研究の趣旨・背景
2. 研究の目的
3. 研究のタイムスケジュール
4. 研究方法
 4. 1 認知症予防に関する研究
 - FINGER 研究
 - J-MINT 研究
 - 神戸大学による認知症予防のための 18 か月の集学的介入試験
 - SOMPO スマイル・エイジングプログラム
 - WHO の認知機能低下と認知予防のための対策 12 項目
 - 国立長寿研究所の『頭と体を元気にする MCI ハンドブック』
 4. 2 脳トレの効果に関する研究
 - イギリスの医学誌『BMJ』に公開された研究
 - エクセター大学およびキングス・カレッジ・ロンドンの調査
 - アメリカ国立衛生研究所 (NIH)
 4. 3 ぱびぷ脳トレ
5. 課題および対策
 - 脳トレ教室を楽しい場とするための工夫
 - 脳トレ教室導入部のテーマ
 - 脳トレと運動のミックス
6. 研究成果
 6. 1 シニアステーション千束における脳トレ教室
 - 脳トレ教室実施に至る経緯
 - 脳トレ教室プログラム
7. 考察
8. 参考文献

1. 研究の趣旨・背景

超高齢社会を迎え、図一1に示されるように、80代後半では3人に1人、90代では2人に1人が認知症を患っている。(参考文献1) 現在高齢者が最も気にしている病気はがんではなく、認知症だともいわれている。



図一1 年齢階級別の認知症有病率(2022年時点)

出典:「認知症及び軽度認知症障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」(令和5年度老人保健事業推進費等補助金 九州大学二宮利治教授)より厚生労働省にて作成

認知症はいったん発症してしまうと元に戻るのが難しい病気だが、予防することは不可能ではないと言われている。厚生労働省では、従来の早期発見・早期治療から新たに「初期段階からの症状の予防」と「発症する前の予防」を中心に予防支援の実施を呼びかけている。認知症の予防対策として、専門家による試みで一定の効果を確認できたのは、認知トレーニングを始めとした適度な運動や、バランスの取れた食生活改善による生活習慣病の予防・改善などが挙げられる。

2. 研究の目的

今回の研究を進めるに当たり、研究の目的は、下記の2つに設定する。

- 1) 認知症予防のため有効な対策の整理
- 2) 「ばびぶ脳トレ」をツールとした魅力ある脳トレ教室の実施

3. 研究のタイムスケジュール

マイルストーンとしては、下記の2点を設定する。

- 1) 研究報告書のまとめ：2025年3月末
- 2) 季刊いきがいの原稿：2025年5月末

4. 研究方法

4. 1 認知症予防に関する研究

FINGER 研究

FINGER (The Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability) 研究とは、2009年から2011年にかけてフィンランドで行われた「高齢者の生活習慣への介入による認知機能低下予防の研究」である。この研究は、認知症のリスクがやや高い60歳から77歳までの高齢者1,260人を対象に行われた。対象者をランダムに2つのグループに分け、「生活習慣改善グループ」は食事療法、運動、脳のトレーニング、生活スタイル指導など認知症発症のリスクを減らすと考えられるプログラムを、「対照グループ」はごく一般的な健康アドバイスのみを、2年間に渡って実施した。そしてプログラム開始前、1年後、プログラムが終了した2年後に認知機能テストを行い、結果を比較した。研究の結果、「生活習慣の総合的改善が認知症予防に効果的」とあるとの結論が得られた。

認知機能テストのうち、「記憶」の成績については両グループにさほど差はなかったが、「実行機能」と「処理速度」は、「生活習慣改善グループ」のほうが成績が著しく向上した。「対照グループ」と比較すると、実行機能は83%、処理速度に至っては150%も高くなっていた。一方で、対照グループは認知機能低

下のリスクが生活習慣改善グループより約 1.3 倍高いことも分かった。(参考文献 2)

精神的な刺激

私たちの脳は、生涯を通じて訓練することができ、またそうすべきである。教育、趣味、認知トレーニング、記憶戦略など、すべてが重要な役割を果たす。

社会活動

社会活動は私たちの脳の健康に良い影響を与える。また、回復と休息も必要である。

身体活動

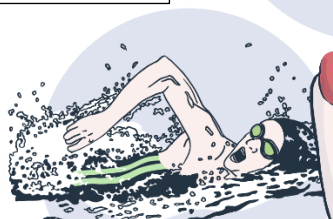
定期的な身体活動は私たちの健康に不可欠である。有酸素運動と筋力トレーニングをバランスよく組み合わせることが理想的である。



Mental stimulation



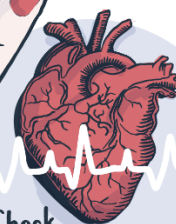
Social activities



Physical activities



Healthy food



Check cardiovascular values

健康食品

私たちのすべての臓器と同様に、私たちの脳はバランスの取れた栄養価の高い食べ物を必要としています。脳は私たちの体重の 2% を占めているが、私たちの総エネルギーの 25% を使用している。

心血管リスク要因

私たちの心臓に良いことは、私たちの脳にも良いことである。血圧、コレステロール、血糖値、体重の定期的な検査を受けることが必要である。

出典：FINGERS BRAIN HEALTH INSTITUTE
HP を翻訳

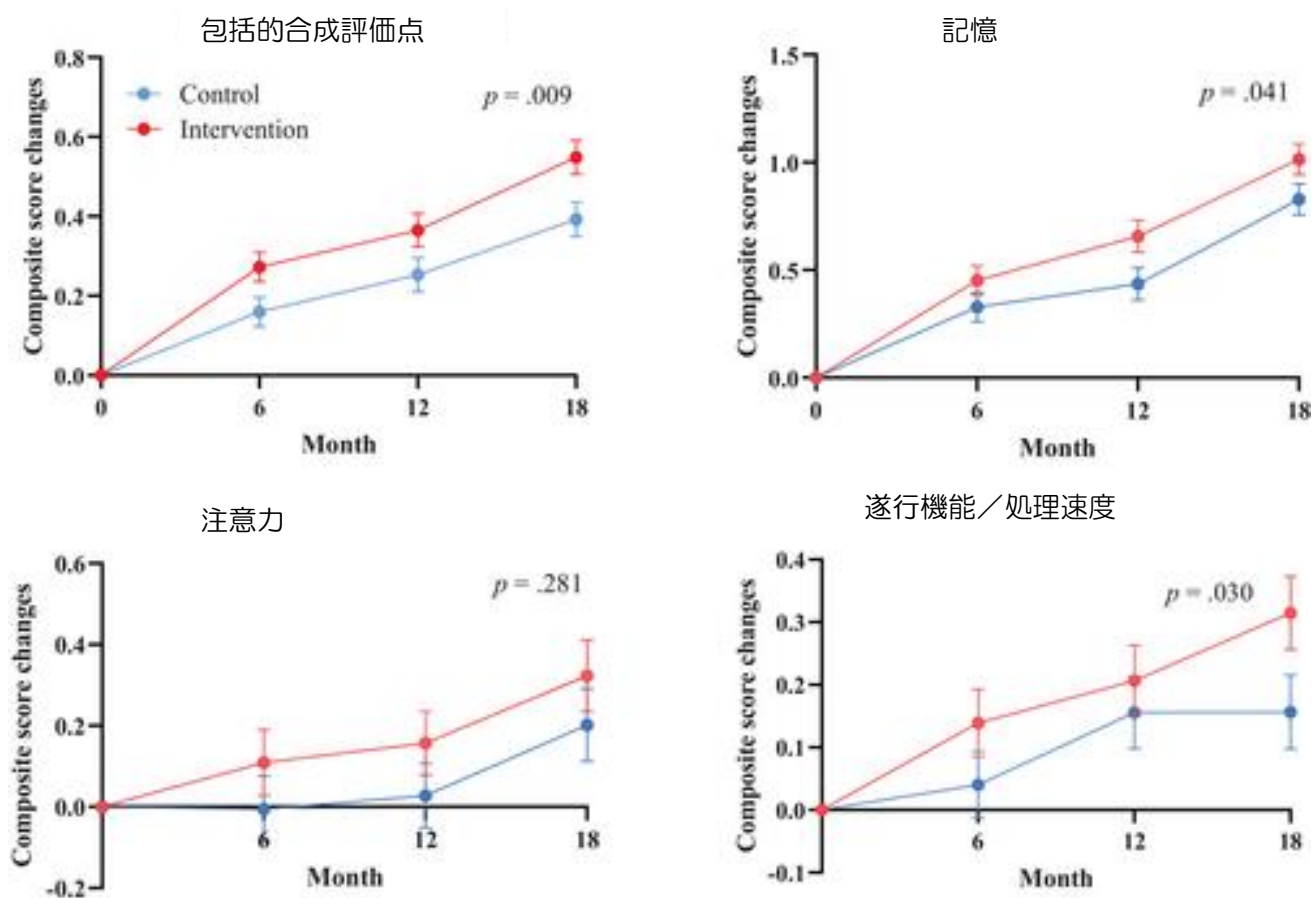
図-2 FINGER モデル — 認知機能低下のリスクを減らす

J-MINT 研究

「認知症予防を目指した多因子介入によるランダム化比較研究」通称 J-MINT 研究（ジェイ-ミント研究：Japan-multimodal intervention trial for prevention of dementia）は、2019年に開始された。J-MINT 研究の目的は、認知症のリスクをもつ高齢者を対象として複合的な認知症予防プログラム（生活習慣病の管理、運動教室、栄養指導、認知機能訓練）を実施し、認知機能の向上や認知機能低下の抑制の効果を検証することである。（参考文献2、3）

神戸大学による認知症予防のための18か月の集学的介入試験

認知症予防の研究に取り組む神戸大学などのグループが、「運動」や「脳トレ」などを複合的に組み合わせたプログラムを続けることで、高齢者の認知機能が向上することを確認したと2024年9月に発表した。この研究は神戸大学と神戸学院大学のグループが行い、兵庫県丹波市の協力を得て、認知症の発症リスクがあり、わずかでも物忘れなどを自覚しているという65歳–85歳の高齢者、203人が参加した。研究では参加した高齢者の半数のみが、「運動」と「脳トレ」、「栄養管理」、それに「生活習慣病の管理」を複合的に組み合わせた90分のプログラムを週に1回、18か月続けた。その結果、図-3にみられるように、介入群（赤線）は、非介入群（青線）に比べ明らかに認知機能が向上していることが判明した。（参考文献5、6）



図一3 多因子介入による認知機能の改善効果

出典：An 18 - month multimodal intervention trial for preventing dementia: J - MINT PRIME Tamba - Oki - 2024 - Alzheimer's & Dementia - Wiley Online Library

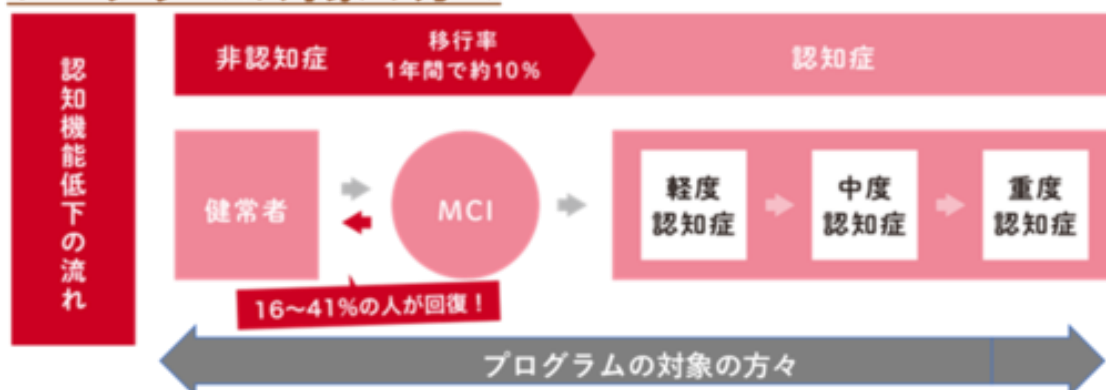
SOMPO スマイル・エイジングプログラム

SOMPO ホールディングズは2019年から、J-MINT 研究に参画し、2020年に、FINGER 研究※を率いたカロリンスカ研究所のキビペルト教授、および国立長寿医療研究センターの監修のもと、高齢者の生活習慣改善を通じて認知機能低下の抑制が期待できるプログラム「SOMPO スマイル・エイジングプログラム」を開発した。(参考文献7)

プログラム構成



プログラムの対象の方々



図ー4 SOMPO スマイル・エイジングプログラム

出典：SOMPO スマイル・エイジングプログラム | SOMPO ホールディングス

1. 運動：SOMPOケア株式会社（以下、「SOMPOケア」）の介護予防運動指導員・スポーツケアトレーナー等の専門資格を有する社員が実施。
2. 栄養指導：SOMPOケアの子会社であるSOMPOケアフーズ株式会社の管理栄養士、および生活習慣病予防事業で日本最大規模の保健師・看護師・管理栄養士のネットワークを有するSOMPOヘルスサポート株式会社が連携し、サービスを提供。
3. 認知機能訓練：サービスパートナー企業である株式会社トータルブレインケアの認知機能別トレーニングツール「CogEvo（コグエボ）（参考文献7）」を使用。
4. 社会参加：プログラム全体を通じて参加者同士の交流を図る仕組みを構築。

WHOの「認知機能低下および認知症のリスク低減のためのガイドライン」

世界保健機関（WHO）は2019年、「認知機能低下および認知症のリスク低減（Risk Reduction of Cognitive Decline and Dementia）のためのガイドライン」を公表した。この中で、WHOは、全世界で5,000万人の人が認知症にかかり、毎年1000万人近くの新規患者が発生と報告している。今後30年で、認知症の総患者数は現在の約3倍の1億5,200万人にまで増えると警鐘を鳴らし、予防の必要性を訴えている。

ガイドラインでは、WHOは認知機能低下と認知症予防のために、以下の12項目の対策を推奨している。（参考文献9）

表ー1 WHOのガイドラインによる推奨する対策の概要

項目	内容	推奨の強さ
身体活動	身体活動は認知機能正常の成人に対し、認知機能低下のリスクを低減するために推奨される。	強い
禁煙	禁煙介入は認知機能低下と認知症のリスクを低減する可能性があるため、喫煙している成人に対し行われるべき。	強い
栄養	健康なバランスのとれた食事はすべての成人に対して推奨される。	強い
アルコール	危険で有害な飲酒の減量や中断は、認知機能正常やMCI(軽度認知障害)の成人に対し認知機能低下や認知症のリスクを低減するため行われるべき。	条件による
認知トレーニング	認知トレーニングは、認知機能正常やMCI(軽度認知障害)の高齢者に対し、認知機能低下や認知症のリスクを低減するために行ってもよい。	条件による

項目	内容	推奨の強さ
社会活動	認知機能低下や認知症のリスク低減との関連については十分なエビデンスがないが、社会参加と社会的な支援は健康と幸福とに強く結びついている。	—
体重	中年期の過体重や肥満に対する介入は、認知機能低下や認知症のリスクを低減するために行ってもよい。	条件による
高血圧	高血圧の管理は、WHO のガイドラインの基準にしたがって、高血圧のある成人に対して行われるべき。	強い
糖尿病	糖尿病のある成人に対し内服やライフスタイルの是正、または両者による糖尿病の管理は WHO のガイドラインの基準にしたがって行われるべき。	強い
脂質異常症	脂質異常症の管理は、脂質異常症のある中年期の成人において認知機能低下と認知症のリスクを低減するために行ってもよい。	条件による
うつ病	現在のところ、認知機能低下や認知症のリスクを低減するために抗うつ薬の使用を推奨するエビデンスは不十分。	—
難聴	認知機能低下や認知症のリスクを低減するために補聴器の使用を推奨するエビデンスは不十分。	—

出典：WHO が推奨している 12 項目 - 認知症予防習慣

国立長寿医療センターの『頭と体を元気にする MCI ハンドブック』

国立長寿医療センターでは、認知症予防のためのハンドブックとして『頭と体を元気にする MCI ハンドブック』を公開している。その中で、認知症予防のた

めに効果のある対策として、下記の6項目を挙げている。(参考文献9)

1. 生活習慣病の予防
2. 運動
3. 食事栄養
4. 社会参加
5. 認知機能訓練
6. 生活習慣

4-2 脳トレの効果に関する研究

イギリスの医学誌『BMJ』に公開された研究

イギリスの医学誌『BMJ』に公開された研究(2018年12月10日)は、「クロスワードや数独(ナンバープレース)を解いても知力低下は防げない」と示唆しました。イギリス・グランピアン州国民保健サービス(NHS)およびスコットランド・アバディーン大学などによる、子どもころ知能テストを受けた498人を対象に、およそ64歳から15年間、5回にわたって記憶力と処理能力のテストを行なった研究の結果だそう。ただし、知的な活動を繰り返している人は、年齢を重ねてもある程度は知力が活発であることもわかったそうです。

(参考文献11)

エクセター大学およびキングス・カレッジ・ロンドンの調査

老年精神医学の学術誌『International Journal of Geriatric Psychiatry』で2019年5月16日に発表されました。イギリスのエクセター大学およびキングス・カレッジ・ロンドンの調査によると、クロスワードパズルや数独などを定期的に行なっている50歳以上の人は、よりシャープな脳を持っているとのこと。

研究者らは19,000人を超える参加者に対し、どのくらいの頻度で言葉と数字のパズルを行なっているかをたずね、認知テストを実施しました。テストの結果、パズルに定期的に取り組んでいる人ほど、注意力・推論力・記憶力を評価するタスクが優れていたということである。取り組んでいない人に比べ、平均して8歳若い脳機能を持っているとのことである。

研究を率いたエクセター大学医学部のAnne Corbett博士は、「単語と数字のパズルで遊ぶ習慣が必ずしも認知症のリスクを減らすとは言えないが、今回

の研究は、これらのパズルが脳機能維持を助けると示した過去の発見を裏づけている」と説明している。(参考文献11)

アメリカ国立衛生研究所 (NIH) のライフスタイル、行動、認知トレーニング介入研究

NIH が資金提供した研究は、ライフスタイルと行動の介入を探求している。ライフスタイルと行動の介入には、認知トレーニング、健康的な食事、運動、およびこれらの戦略の組み合わせが含まれる。これらの介入は、認知症を予防したり、軽度認知障害から認知症への進行を遅らせたりする方法として研究されている。

慎重に管理された臨床試験では、研究参加者を身体活動の増加や健康的な食事などの介入に無作為に割り当て、その介入を受けなかったグループと認知症の割合を比較する。特定のライフスタイルの選択と行動パターンを調査するために設計された臨床試験は、特定の健康的な行動のために認知症のリスクが低いと思われる人々のグループを特定した以前の集団研究に基づいている。

集団調査で生活習慣因子と認知症との強い関連性が特定された後、研究の次のステップは、対照臨床試験での介入を検証することである。臨床試験は、特定の生活習慣や行動が、ある人々の認知症の発生率が低い理由を本当に説明しているかどうかを検証する方法である。

NIH は、認知症のリスクを減らすために、健康的な行動に関する複数の研究に資金を提供している。最近の進捗の例としては、以下のようなものがある。

過去の認知トレーニング臨床試験の分析:

NIA が支援した 215 の臨床試験のメタアナリシスでは、研究中のさまざまな認知トレーニングツールが、健康な高齢者や軽度の認知障害を持つ高齢者が認知の健康とおそらく日常の機能を改善するのに役立つことが示された。

また、研究チームは、認知トレーニングの全体的なメリットは、規模は控えめですが、健康な高齢者と軽度認知障害のある高齢者の両方で類似していることを発見しました。これは、ある種の認知トレーニングが認知障害や認知症の発症を軽減または遅らせるのに役立つことを意味する可能性があります。

(参考文献11)

アメリカ国立衛生研究所 (NIH) のニュースリリース「健康的なライフスタイル特性の組み合わせは、アルツハイマー病のリスクを大幅に減らす可能性がある」
2020年6月17日

より健康的なライフスタイル行動を組み合わせると、アルツハイマー病のリスクが大幅に低下することと関連しており、約 3,000 人の研究参加者からのデータが含まれている。指定された 5 つの健康行動のうち 4 つまたはすべてを順守した人は、アルツハイマー病のリスクが 60%低いことがわかりました。行動は、身体活動、喫煙しないこと、軽度から中程度のアルコール摂取、質の高い食事、認知活動でした。米国国立衛生研究所 (NIH) 傘下の国立老化研究所 (National Institute on Aging, NIA) の資金提供を受けた本研究は、2020 年 6 月 17 日、米国神経学会 (American Academy of Neurology) の医学雑誌「*Neurology*」のオンライン版に掲載された。

水泳など、4 つまたは 5 つの健康的なライフスタイル行動を組み合わせると、アルツハイマー病のリスクが低下する可能性がある。

「この観察研究は、修正可能な行動の組み合わせがアルツハイマー病のリスクをどのように軽減するかについて、より多くの証拠を提供します。この調査結果は、健康な行動とリスクの低下との関連を強化し、アルツハイマー病の発症を遅らせたり予防したりする介入の能力を直接テストする対照臨床試験の基礎を追加します」と述べています。

研究チームは、NIA が資金提供した 2 つの縦断的研究集団、The Chicago Health and Aging Project (CHAP) (と Memory and Aging Project (MAP)) (のデータを検討した。彼らは、アルツハイマー病の食事、生活習慣因子、遺伝学、および臨床評価に関するデータが利用可能であった研究から参加者を選択しました。その結果、CHAP から 1,845 人、MAP から 920 人が参加した。

研究者らは、5 つの健康的なライフスタイル要因に基づいて各参加者を採点したが、そのすべてに重要な健康上の利点がある。

- 週に少なくとも 150 分の中強度から激しい身体活動 — 身体活動は健康的な老化の重要な部分である。
- タバコを吸わない — 確立された研究では、何十年も喫煙している 60 歳以上の人々でさえ、禁煙が健康を改善することが確認されている。
- 軽度から中程度のアルコール摂取 — アルコールの使用を制限すると、認知機能の健康に役立つ可能性がある。
- 地中海式ダイエットと高血圧を止めるためのダイエットアプローチ (DASH) ダイエットを組み合わせ、神経変性遅延 (MIND) ダイエットのための高品質の地中海式 DASH 介入—MIND ダイエットは、認知症予防に関連する植

物ベースの食品に焦点を当てている。

- 晩年の認知活動への関与 — 心を活発に保つことで知的に関与することは、脳に利益をもたらす可能性がある。

(参考文献12)

4. 3 ばびぷ脳トレ

「ばびぷ脳トレ」とは

- ① 「ば：パワポ」で編集された脳トレコンテンツを、
- ② 「び：PC」にインストールし、
- ③ 「ぷ：プロジェクター」でスクリーンに投影して、スクリーンの画面を見ながら進行する脳トレのことである。

「ばびぷ脳トレ」は、筑波大学の田中喜代次名誉教授とNPO法人こころとからだの介護予防協会（小貫榮一代表）が開発したものである。（参考文献13）

「ばびぷ脳トレ」には5つの特長がある。

特長①

スクリーンに映した画面で進行するので、参加者全員が集中できて、ドリルを通して互いにコミュニケーションが取れること

特長②

パワーポイントのアニメーションを活用することにより、例えば、ストループ課題（文字自身を持つ意味情報と文字を表現している色情報が矛盾している場合、文字の意味情報を干渉制御し、色情報を答える課題）のようなドリルもワクワク感をもって楽しく行うことができること

特長③

パワポのアニメーションにより、ヒントを順に出すことができるので、ドリル挑戦者の脳が正解に向けて活発になること

特長④

紙媒体のドリルと違って、パワポのアニメーションにより、答え合わせのページを開くことなく、すぐに正解かどうかの答え合わせができること

特長⑤

投影された画面で進行するので、印刷する必要がないこと
こういった特長は、脳を自主的に活性化させられると考える。

認知症には、「記憶障害」、「理解力・判断力低下」「見当識障害」「言語障害」「実行機能障害」といった中核症状がある。「ばびぷ脳トレ」では中核症状に対応する10ジャンルのドリルを用意している。偏りのある脳の機能の活性化ではなく、中核症状そのものの予防を狙いとしている。（参考文献14）

表一2 認知症の中核症状と脳トレドリルの相関

	ドリルのジャンル	記憶障害	理解力・判断力低下	見当識障害	言語障害(失語)	実行機能障害
1	言語力		○		○	
2	記憶力	○		○		○
3	遅延再生	○	○			○
4	二重課題	○		○		○
5	注意力			○		○
6	見当識		○	○		○
7	視空間認知			○		○
8	論理・計算力		○			○
9	流暢性		○		○	
10	常識・その他	○	○	○		

出典：脳トレ教材 ぱびぷ脳トレ

1. 言語力（「認知予備力」の基本）：
漢字・言葉探し・四字熟語・ことわざなど。
2. 記憶力（記憶「記録→保持→想起」のうち、記録・想起を重視）：
昔の出来事を思い出す（想起）・曲を思い出す・昔話を思い出すなど。
3. 遅延再生（覚えた事柄を、短期間覚えていられるかどうかの短期記憶）：
イラストや写真を覚え、文章を覚え、一定時間後に答えるなど。
4. 二重課題（2つのことを同時に遂行する）：
言葉を逆に言う・間違いを直しながら文章を読むなど。
5. 注意力（注意の集中と注意の対象の転換）：
図を展開する・間違い探し・文字を探すなど。

6. 見当識（時間・場所・周囲の環境・人を正しく知覚する）：
物の正式名称を答える・言葉や曲名を連想するなど。
7. 視空間認知（モノの全体を推理したり、視点を変えて見る）：
鏡に映った時計・回転した記号など。
8. 論理・計算力（論理的に組み立てて判断する、素早い計算と暗算）：
スマホのラインを完成させる・条件通りに迷路を辿るなど。買い物する・
数字を埋める
など。
9. 流暢性（言葉を適切に使い、表現する）：
はんじ文を読む・なぞなぞなど。
10. アクティブ・その他（人や社会とのコミュニケーション）：
坐位でできる手指運動、滑舌、コグニサイズなど

5. 課題および対策

脳トレ教室を楽しい場とするための工夫

参加者が脳トレ教室を楽しむようにプログラムを工夫していきたい。脳トレドリルだけでなく、認知症及び認知症予防のリテラシー向上も図っている。さらに、さらに指体操、簡単なフレイル予防体操なども取り入れて、バラエティに富んだプログラムとしている。

脳トレ教室導入部のテーマ

認知症及び認知症予防に関する知識を伝えるために導入部で次のようなテーマに関して 15 分程度解説してきた。

- 記憶のメカニズム
- 認知症予防に有効な 5 つの手段
- 美しい姿勢を維持するために
- 脳を活性化する「ブレインフード」
- 認知症を知ろう
- フレイル予防
- 平均寿命と健康寿命
- 睡眠の役割
- 福岡県久山町における認知症調査結果

今後解説していこうと考えているテーマは以下のようなものである。

- 記憶の種類
- 脳について知ろう
- ウォーキングを心がけよう
- ストレッチングを心がけよう
- 筋トレを心がけよう

脳トレと運動のミックス

脳トレ教室の内容をよりバラエティの富んだものにしていくため、コグニサイズ（認知課題とエクササイズ課題を同時に行うメソッド）やシナプソロジー（2つのことを同時に行う、左右で違う動きをするメソッド）も積極的に取り入れていきたい。

6. 研究成果

6. 1 シニアステーション千束における脳トレ教室

脳トレ教室実施に至る経緯

- 東京都大田区の社会福祉協議会に特技ボランティアとして登録
- 『ボランティア・コミュニケーション』に紹介記事が掲載される
- シニアステーション千束より連絡があり、脳トレ教室を月1回のペースで計10回行うことが決定

特技ボランティアさんご紹介 問合せ
おおた地域共生ボランティアセンター

マンドリン、ギター演奏 **オモサン**

おもひでサンデー(オモサン)は上智大学マンドリンクラブのシニアOBOGが15年程前に立ち上げたグループです。高齢者施設にお邪魔して、マンドリン、ギターの伴奏でみなさまに馴染みのある昭和歌謡をいっしょに歌っています。みなさまの歌声が大きくなり笑顔になっていくことが我々の活動のエネルギーです。楽しい時をご一緒しませんか?



脳トレインストラクター **矢崎光彦さん**

「健康生きがいがづくりアドバイザー」、「シニア産業カウンセラー」の矢崎と申します。今年72歳の年男です。高齢者の健康生きがいがづくりを啓発、支援する活動を行っています。脳トレは認知症の予防になります。脳トレの指導や傾聴ボランティアなどお役に立てることがあれば、お気軽にお声がけください。



健康生きがいがづくり協議会でのセミナー

写真－1 大田区ボランティアコミュニケーション 2024年春号

脳トレ教室プログラム



写真－2 脳トレ教室状況

導入部：

認知症を始めとして、役に立つリテラシー提供
テーマ（認知症、食事、美しい姿勢、記憶、・・・）
体ほぐし体操（15-20分）

前半部：

ぱびぷ脳トレ（15分）

気分転換タイム：

親指体操・指回し体操（5分）

後半部：

ぱびぷ脳トレ（15分-20分）

締め：

音読、合唱（5分）

シニアステーション千束で行った脳トレ教室でのアンケート結果

6回の脳トレ教室を実施した段階でアンケート調査を行った。結果は下記の通りであるが、「脳トレ教室に参加して楽しかった」「脳トレに興味をもつようになった」「認知症／認支障の予防に関する知識が増えた」というアンケート結果が大多数を占めている。

認知症／認知症の予防に関する知識が増えた	(8名／9名)
記憶力がよくなったように感じる。	(0名／9名)
物忘れが少なくなったように感じる。	(1名／9名)
問題に対する反応時間が短くなったように感じる。	(3名／9名)
脳トレに興味をもつようになった。	(9名／9名)
脳トレ教室参加して楽しかった。	(8名／9名)

7. 考察

認知症予防には、食事／運動／知的活動／社会活動などの生活習慣の総合的な改善が有効であることを理解した。脳トレ教室では、楽しく問題を解くこと、簡単な運動、みんなで歌を歌うことなど多面的なメニューを取り入れることによって、認知症への理解が進み、発症リスクの低減につながることを狙っている。

シニアステーション等での「脳トレ教室」の開催によって、脳トレを主体としたコミュニケーションを通じて、参加者が楽しく時間を過ごしていることを実感した。最近デイサービスからの実施の要望もあり、ニーズの高さを感じている。今後、脳トレ教室の内容をさらに充実させていくとともに活動の場を広げたいと考えている。

8. 参考文献

1. PowerPoint プレゼンテーション
2. ホーム - FBHI Finger Brain Health Institute
3. 多因子介入プログラムが、認知機能低下を抑制する可能性を示す(J-MINT 研究) - 軽度認知障害を対象としたランダム化比較試験の結果より - | 国立長寿医療研究センター
4. 軽度認知障害を有する高齢者において、多因子介入プログラム (生活習慣病の管理、運動、栄養指導、認知トレーニング) は、認知機能低下の抑制およびフレイル予防に有効であることを明らかにしました (J-MINT 研究) | 国立長寿医療研究センター
5. 運動を主体とした多因子介入により認知機能が向上 | 神戸大学ニュースサイト
6. An 18-month multimodal intervention trial for preventing dementia: J-MINT PRIME Tamba - Oki - 2024 - Alzheimer's & Dementia - Wiley Online Library
7. SOMPO スマイル・エイジングプログラム | SOMPO ホールディングス
8. 脳体カトレーナー-CogEvo (コグエボ)
9. WHO が推奨している 12 項目 - 認知症予防習慣
10. パンフレット | 国立長寿医療研究センター
11. 「脳トレ」って本当に効果あるの？ 最新研究で真実が明らかに - STUDY HACKER (スタディーハッカー) | 社会人の勉強法&英語学習
12. ライフスタイル、行動、認知トレーニング介入研究 | 国立老化研究所
13. 健康的な生活習慣の組み合わせにより、アルツハイマー病のリスクを大幅

に減らす可能性がある | 国立老化研究所

14. 脳トレ教材 ぱびぷ脳トレ