

## 当院精神科デイケアにおける12ヶ月に及ぶ規格化された介入プログラムが認知症予防に与える効果 ～簡便で安全なだれにでも実施可能な 具体的な実施プログラムの提案～

○香山 恭範(OT), 清水 純也(その他), 尾崎 沙耶香(OT)

医療法人ほがらか会 室井メディカルオフィス

Key word : 認知機能, 運動, 予防

【はじめに】 認知症予防では、早期からの介入が推奨されており、なかでも運動介入による効果報告(小幡2006, 大谷2007)がなされている。筆者は9年間の介護予防教室運営から、運動強度が高くなると怪我のリスクが高まること、離脱者が増えること、さらに単なる運動のみの実施だけでは、継続参加自体も難しいと感じている。そのため介入には、リスクが少ない運動強度の設定に加え、継続的に参加できる飽きさせない集団・社会交流活動を含むプログラムの立案が求められている。作業療法士においてはリスク管理に加え集団を用いた対人交流や楽しい経験を治療的に捉えることが可能な専門職でありその有用性は高い。一方精神科デイケアの参加者は、多種多様であり認知症予防の際には「だれでも」「安全で」「簡便な」「具体的介入方法」の提案はきわめて重要である。当院精神科デイケアでは、規格化されたプログラムを実施していたが、認知機能へどのような影響があるかを検証されているとはいいい難かった。そこで本研究では、当院精神科デイケアのプログラムが認知機能にどのような影響があるかを検討することである。

### 【方法】

- 1) 対象：当院精神科デイケア利用中の65歳以上の高齢者で長谷川式簡易知能スケール(以下, HDS-R) 20点以下, Mini Mental State Examination(以下, MMSE) 23点以下の者でプログラムに12ヶ月以上参加した群を介入群(n=16名), 当院外来受診中の65歳以上の高齢者で特に介入をおこなわない者をコントロール群(n=13名)の2群に分けた。なお参加者には研究の内容を説明し同意のえられた者のみを対象とした。
- 2) 実施内容：バイタルチェック後に、3台のマシン運動を運動負荷(以下負荷) Borg scale11(楽である)で1分30秒実施, 1分休憩を3回以上行った。並行して集団活動として棒体操(横井2012), 玉入れ, 風船バレー, 連想ゲームなどをホワイトボードに提

示した上で、対象者が選択できるように介入を行った。時間は90分2回/週を基準とし介入期間は12カ月とした。

- 3) 効果判定：HDS-R, MMSE を介入前(pre)・介入12ヶ月以降(post)の前後を比較した。統計処理は実施前後の変化は Wilcoxon 符号付順位検定を、実施前後の群間差は Mann-Whitney 検定を用いて有意水準は5%未満とした。

【結果】 HDS-R は介入群では、pre17.3点から post 21.5点と有意な向上( $p<0.05$ )を示し、コントロール群の pre で18.4点から13.9点と有意な低下( $p<0.01$ )を示した。MMSE においても介入群では1%水準の有意な向上(pre19.4→post22.5点)を示し、コントロール群では有意な低下( $p<0.05$ : 21.5→20.1)を示した。群間差においても pre で有意差ないものが post の段階で有意( $p<0.05$ )に介入群が高くなった。

【考察】 本研究は当院精神科デイケアにおける規格化されたプログラムが、認知機能に及ぼす効果を検討したものである。12ヶ月に及ぶ介入を安全に継続実施できたことは、集団を用いて対象者が主体的に参画し、意欲的に取り組めたこと、低い負荷設定であったことなどがあげられる。島田他(2009)は、「中強度程度の負荷」で効果があったと報告しているが、負荷が低く安全な方法で効果が確認されたことは臨床的有用性は高いと考えられる。一方、運動介入でうつ状態が改善したとの先行研究(朝田:2005, 保坂:2005)があることから本研究の対象者もうつ状態の改善により認知機能にも良い影響を与えたことは否定できないため今後の検討課題である。最後に作業療法士は周囲の人間(職種含む)も環境因子としてとらえ、具体的で実施可能な方法を提案できる唯一の専門職種である。そのため、今後も具体的なプログラムに参画し、健康増進・予防分野においてチカラを発揮する可能性があると感じている。