

神戸大学 × 芦屋市 = 認知症予防

芦屋市でコグニケアプログラムを開始します

拠点型



高齢者の"頭"と"体"と"心"を支える
認知症予防・健康づくりサービス

コグニケアとは、認知症や生活習慣病の「予防」に良いとされる研究成果をもとに神戸大学が開発した、「頭と体の運動教室」+「健康づくりセミナー」+「健康状態の見える化」をパッケージしたヘルスケア・サービスです。



オンライン型（通えない方のため）



頭と体と心を支える、
シニアのための
オンライン健康講座

神戸大学監修 認知症の予防に パソコンなどの設定もサポート



認知症予防を目指した多因子介入の効果検証（J-MINT PRIME Tamba）

認知症を取り巻く現状



2060年には3人に1人
認知症あるいはMCIの時代

- 認知症のリスクと修正可能な因子についても明らかになってきている。
- 2015年 FINGER Studyにより、血管リスクのある高齢者に対する多因子介入による認知機能改善効果（総合機能、実行機能、処理速度）が報告される。

Tia Ngandu, et al. *Lancet* 2015;385:2255-63.

運動を中心とする18ヶ月間の多因子介入ランダム化比較試験
@兵庫県丹波市（J-MINT PRIME Tamba研究）

AMED 2019年度 認知症対策官民イノベーション実証基盤整備事業

2019年度丹波市における特定健診・認知機能検査受診者：2,280名
「DASC-21：22～30点」かつ「血管リスクあり：高血圧もしくは糖尿病」：1,080名

18ヶ月間の多因子介入プログラムを実施

- 介入群（101名）：多因子介入（運動、認知機能トレーニング、栄養指導、生活習慣指導）
- 対照群（102名）：健康に関するパンフレット提供



【主要評価項目】
初回から18ヶ月後の認知機能コンポジットスコアの変化量

認知機能コンポジットスコア
(記憶・注意力・実行機能・処理速度)

18ヶ月間の多因子介入プログラムにより認知機能は改善するか？

運動指導のプログラム



栄養指導



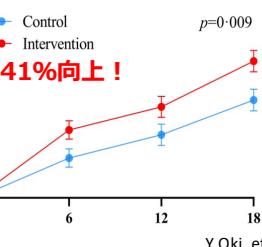
認知機能トレーニング



生活習慣の管理



多因子介入による認知機能改善効果：国内初



IMPROVED
41%向上！

認知機能総合スコア
記憶力
実行機能・処理速度

神戸大学と芦屋市は協力して芦屋市民の健康寿命の延長に貢献します！