

明舞地区 認知症のひとにやさしいまちづくりに向けた 継続調査結果報告



2019年5月に明舞地区（明石市松が丘、神戸市垂水区狩口台、南多聞台、神陵台）にお住まいの65歳以上の方を対象に調査を行いました。2000人の回答者のうち、およそ1000の方が継続調査に同意くださり、その方を対象とした継続調査を2019年11月～2020年3月にかけて行いました。このリーフレットは、854人の方から回答を得て（回収率73%）、その結果をまとめたものです

神戸学院大学総合リハビリテーション学部認知症のひとにやさしいまちづくり研究講座
2019年度研究

＜本研究の問い合わせ先＞

住所：〒651-2180 神戸市西区伊川谷町有瀬518番
TEL：078-974-5094 担当：相原洋子

調査では、次の3つについて実態を把握することを目的に行いました。

1. 認知症リスクを下げるための、生活習慣、健康状態について。
2. 認知機能維持のために、参加を希望する活動について。
3. 認知症に関する情報、相談について。



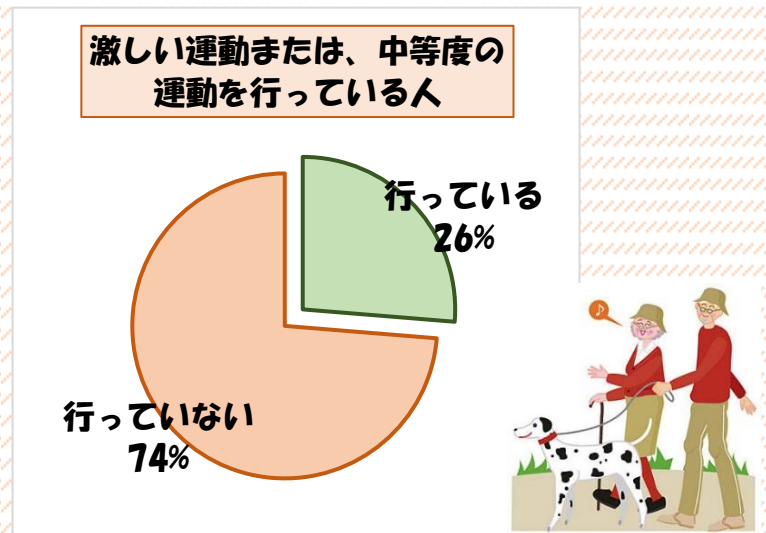
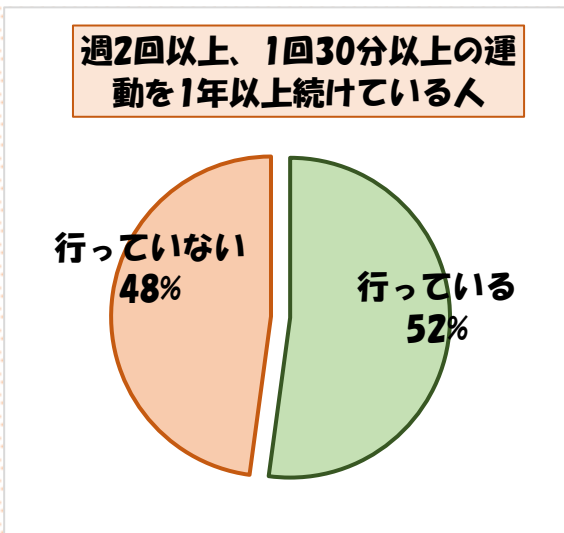
1. 認知機能を維持するのによい生活習慣

認知機能を維持するために、2019年に世界保健機関から出されたガイドラインでは次のことが推奨されています。

- ◆適度な運動：ジョギングや水泳などの激しい運動を週に75分以上、または速足、犬の散歩などの中等度（少し息があがる程度）の運動を週に150分以上行う。
- ◆脳卒中、糖尿病の発症を予防：禁煙、バランスのとれた食事の摂取。
- ◆社会との関わり：地域活動への参加

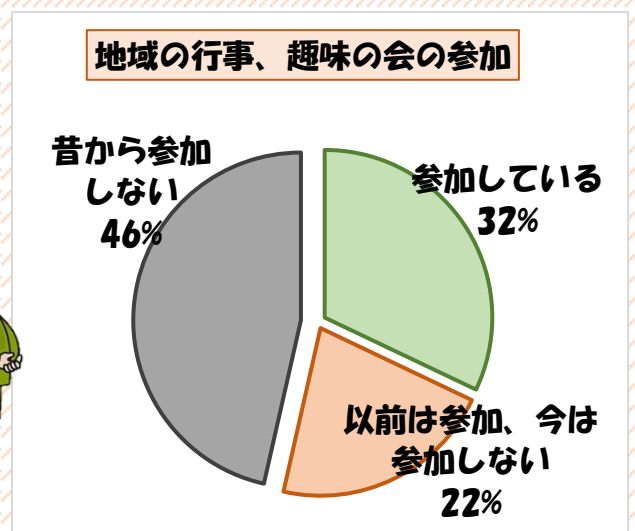
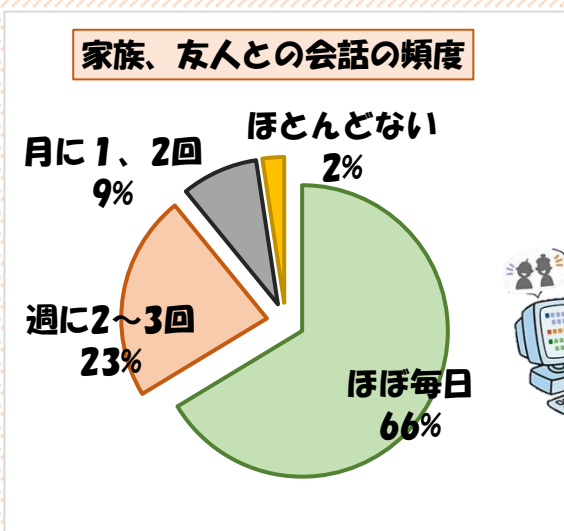
[調査から分かったこと]

- ① 運動習慣がある人は半数以上、ただし推奨される運動を行っている人は3割未満でした。



- ② 喫煙習慣がない人は、7割近くの方。タバコを吸っていてもやめた方も2割おられました。

- ③ 家族や友人との会話をされている人は半数以上でしたが、地域活動に参加されている方は、3割と少ない状況でした。



2. 認知症と睡眠との関係

年をとると体内時計の変化により、若い時と比べて「早寝早起き」となりやすく、眠りが浅くなると言われています。認知症になると、さらに同年代の方と比べて眠りが浅くなる、昼夜逆転など生活リズムが崩れやすくなる、といった問題が出てきます。

今回の調査では、6割の方が、「眠りに対する問題が1つ以上ある」という実態が把握されました。次の睡眠チェックをご覧ください、心配な方はかかりつけ医への相談をお勧めします。

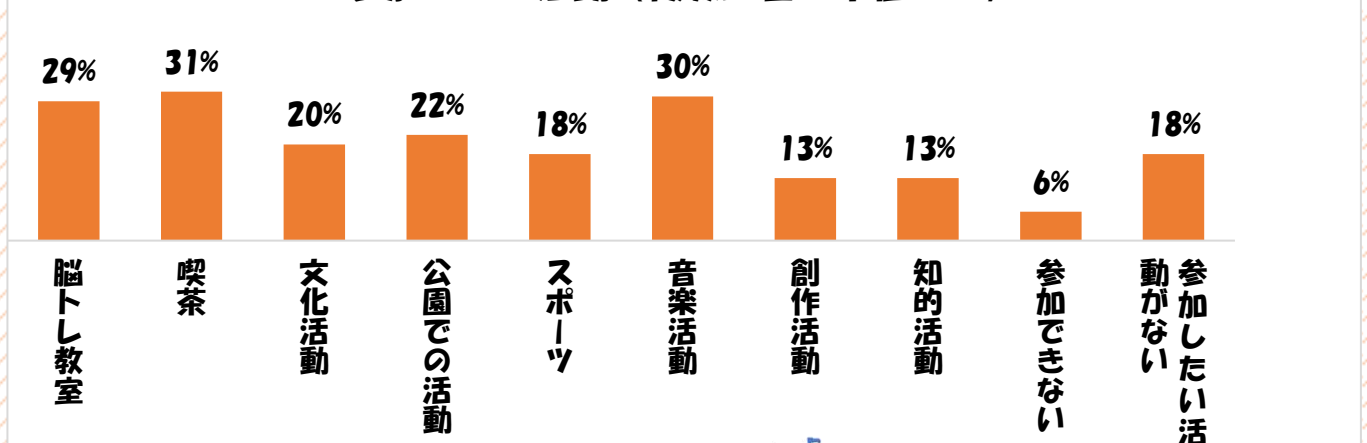
- ①睡眠時無呼吸症候群・・・寝ているときに、いびきや呼吸が止まることがある。このため昼間に眠気を感じるが多くなったり、過眠や高血圧を引き起こす。
- ②むずむず脚症候群・・・寝床につくと、足がムズムズするなどの異常な感覚がある。眠りが浅くなる原因となる。
- ③レム睡眠行動障害・・・眠っているのに夢体験と同じ行動をとってしまう。寝言や歩き回る、泣き叫ぶなどの行動がみられる。



3. 認知症機能維持のための地域活動

認知機能の維持や認知症の進行を遅らせる活動として、どんな活動に参加したいかをお聞きした結果、「お茶や会話楽しむ喫茶」「カラオケや合唱、演奏などの音楽活動」「ゲームや計算などの脳トレ」を希望する人が多いことが分かりました。この結果をもとに、みなさんが参加しやすい活動を明舞で行っていくことを計画していきます。

参加したい活動（複数回答・単位は%）



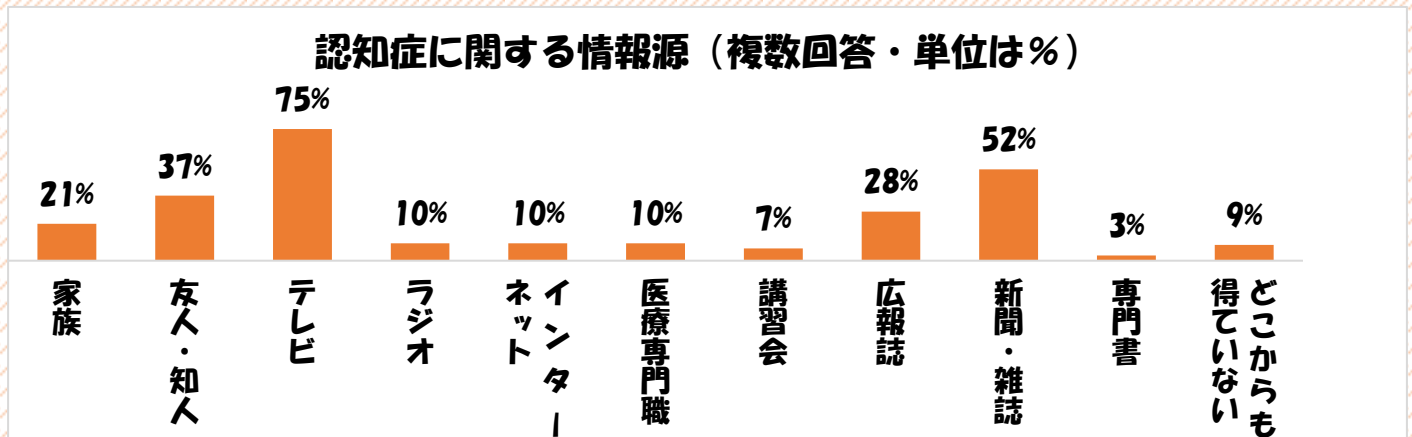
4. 認知症リテラシー

健康に関する情報を手に入れて、情報を正しく理解して、情報をもとに健康を維持するための行動をとることを、「ヘルスリテラシー」といいます。

今回の調査では、みなさんが認知症に関する情報をどこから得ているのか、また認知症に対してどのような理解をされているのかをクイズ形式で質問しました。

[調査からわかったこと]

- ① 認知症に関する情報を大半の人はテレビ、次いで新聞や雑誌から得ていました。



- ② 認知症のクイズ8問を全問正解された方が、13人おられました。

クイズの内容と答え、正答率

質問	回答	正答率
1. 認知症について間違っていることは？	認知症は病気ではなく、自然な加齢現象である	28.4%
2. 現在、日本では65歳以上の人の何人に1人が認知症を有していると言われている？	7人に1人（2025年には5人に1人になると言われています）	22.7%
3. 認知症になると出やすい症状は？	もの忘れ	88.2%
4. 認知症になると困難になることは？	新しいことを覚える、仕事をする、自立した生活	43.5%
5. 認知症の症状として共通してみられる症状は？	過去の出来事より、新しい出来事を忘れやすい	61.5%
6. 認知症の症状として、間違っていることは？	自分自身に起きたことを記憶できている	41.2%
7. 認知症の治療として正しいと思うものは？	認知症は病気なので、治療は必要である	71.8%
8. 家族が認知症になったとき、どの専門医に診てもらいますか？	精神科医または神経内科医	46.3%

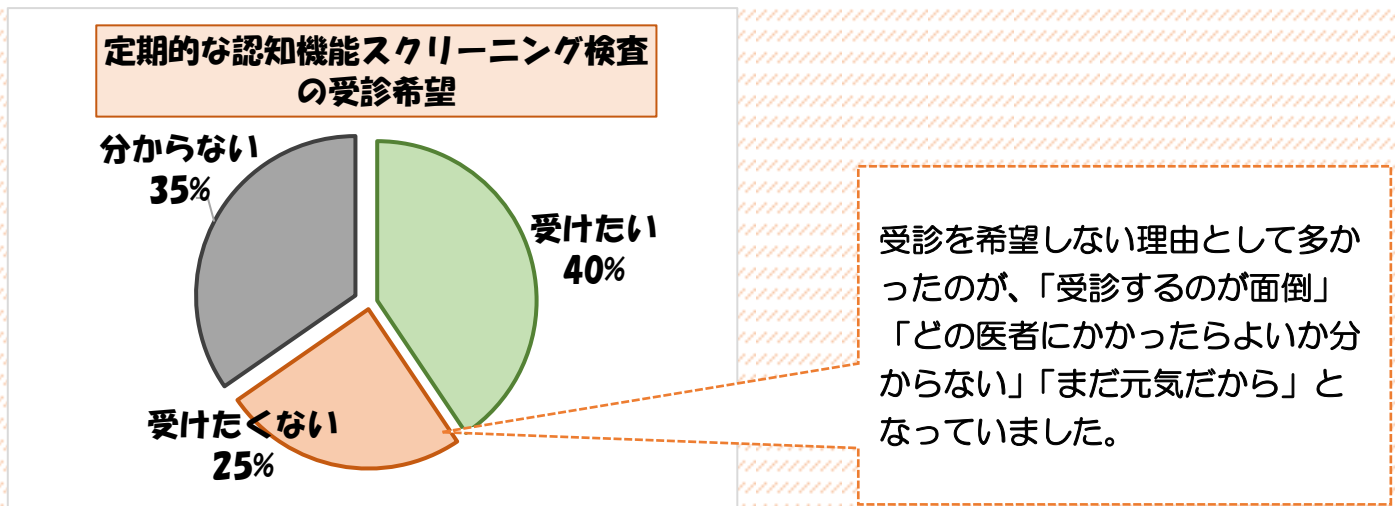
- ③ 認知症に関する情報をインターネット、講習会から得ている人に、正答率が高い傾向がありました。



5. 認知症の診断と検査受診

2019年度に明石市、神戸市では認知機能の検査を受ける際の受診料を助成する、「認知症診断助成制度」を開始しました。5月の調査では、認知症の検査を受けている方は全体の1割、認知症の可能性のある方の3割しか、病院での認知症検査を受診していませんでした。今回の調査では、診断助成制度を使って受診をされた方は7%おられました。

認知機能検査を定期的に受けられることは、症状が軽いうちから診断を受けることで早めの備えができるというメリットがありますが、今回の調査で、定期的な認知症スクリーニング検査を受けたいと回答した人は、半数以下でした。



認知機能の自己チェック

2019年5月に行った調査では、DASC-21（ダスク21）というチェック票を使って、認知症の可能性があるか、ないかを調べさせていただきました。調査にご協力いただいた方から、自分のDASC-21の得点について教えてほしいという要望がありました。そこで皆様の点数をそれぞれ記載しています。

『DASC-21』の点数の出し方

この評価は、地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所・自立促進と介護予防研究チーム（代表：栗田主一医師）が開発したものです。認知症を判断するための「記憶」「見当識（けんとうしき：場所や日付の理解）」「問題解決判断能力」「手段的日常生活自立度」「基本的日常生活自立度」をみています。21の質問は1～4点の点数がつき、合計得点は21～84点となります。合計得点が31点以上の人は、認知症の可能性がります。

点数をみるにあたって、ご注意くださいこと。

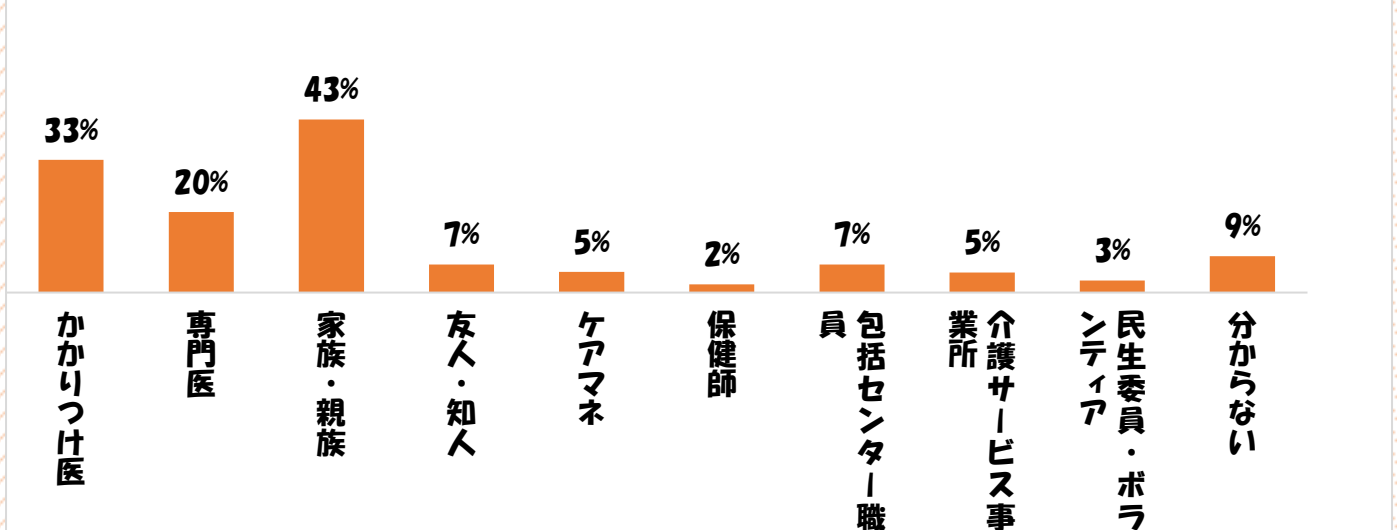
この評価は認知症の診断を行うものではありません。心配と思われる方は、ぜひ、認知症専門医療機関を受診していただきますようお願い申し上げます。

あなたの点数は、_____点でした。

6. 認知症になったときの相談場所

認知症の心配事や困りごとがあったときに相談したい相手について、お聞きしました。相談相手としては、「家族・親族」を回答する方が最も多かったです。医療や介護など、認知症に関する制度や専門医療機関などを案内できる窓口をつくっていくことが、認知症となっても安心して住める社会において必要と考えます。

認知症に関する相談相手（単位は%）



認知症・健康や医療介護に関する相談事業行っています



認知症だけでなく、健康や介護に関するご相談がありましたら、遠慮なくご連絡ください。直接ご自宅に伺って、お話を聞くことも可能です。

TEL:078-974-5094（平日9時～17時まで）

