

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

行政



高齢者

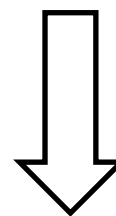


大学



学生

行政・大学・学生が連携し
地域の社会課題を解決



地域課題：認知症、フレイル

特徴：大学・学生の強みを活かせる

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
講演だけでない
各学科の強み

大学教員30名、学生42名で開催

国際医療福祉大学
IUHW UNIVERSITY

大人のための オープンキャンパス

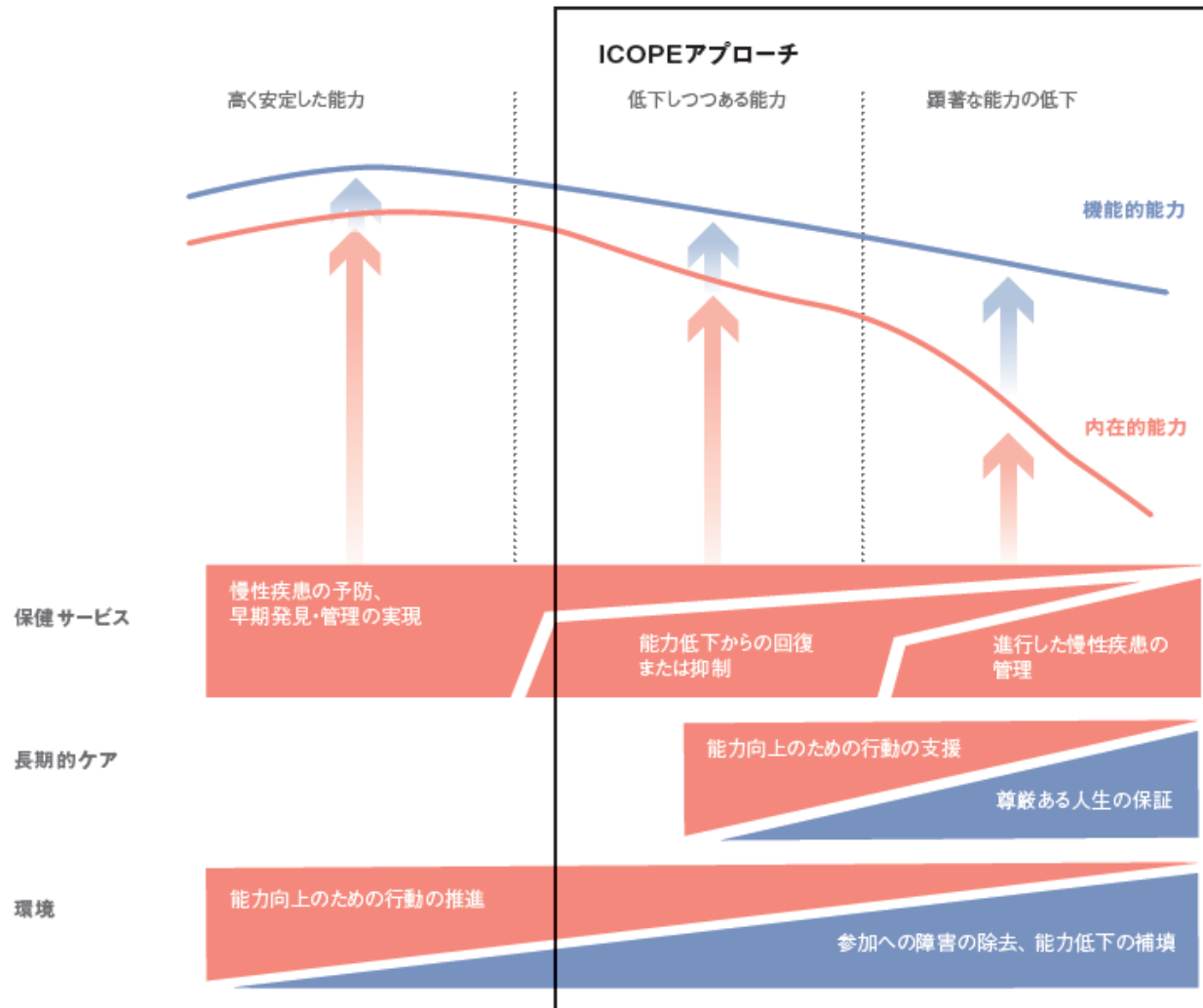
医療・福祉の勉強を専門家から聞いてみませんか？

言語聴覚学科 聞き取りにくい 物忘れがある気がする	作業療法学科 車の運転が心配 家族の様子が気になる 家の改修を考えている
視機能療法学科 眼や眼鏡のお悩み 手元が見えにくい ぼやける、かすむ まぶしい	理学療法学科 筋量 筋肉量・脂肪量 細胞の元気さ

日時：2026年1月13日（火）10：00-16：00
場所：栃木県立県北体育館 メインアリーナ
（大田原市美原3-2-62）

作成：国際医療福祉大学理学療法学科 遠藤佳章 石坂正大
補助：令和7年度 栃木県大学地域連携支援事業
問い合わせ：国際医療福祉大学 理学療法学科 石坂正大 <0287-24-3121、ishizaka@ihw.jp>

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

課題①

今回の課題について

足踏み
+
3と5倍数で拍手

課題②

座った状態で
前後左右ステップ
30回(数える)
+
3の倍数で拍手
+
5の倍数で拍手

課題③

2の倍数の時に手を叩く

課題④

●3、4はラダーの外に出す

課題⑤

●3、4、7、8はラダーの外に出す

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
- ② 3食きちんと食べる

日付(曜日)	歩数	実践すること ① ②	血圧 朝 夜	1日のメモ
1 (土)	5843	○ ○	138 / 79 133 / 78	
2 (日)	6752	○ ○	136 / 77 130 / 76	朝の散歩が気持ちよかった。
3 (月)	7245	× ○	135 / 79 132 / 77	コグニサイズはできなかったが、買い物でよく歩いた。
4 (火)	4625	× ○	139 / 79 138 / 76	
5 (水)	9661	○ ○	139 / 78 135 / 75	いつもより長く散歩をした。
6 (木)	5852	○ ○	140 / 80 139 / 79	
7 (金)	2889	× ○	139 / 77 138 / 77	雨で、散歩ができなかった。
8 (土)	3541	× ×	141 / 81 141 / 80	体がだるく、テレビばかり見て過ごしてしまった。
9 (日)	8210	○ ○	139 / 79 137 / 76	気を取り直して運動できた。
10 (月)	4023	○ ○	136 / 77 134 / 74	
11 (火)	7412	○ ○	135 / 78 133 / 76	雨上がりの散歩が気持ちよかった。
12 (水)				
13 (木)				
14 (金)				
15 (土)				
16 (日)				
17 (月)				
18 (火)				
19 (水)				

月ごとに決めた「実践すること」ができたなら「○」できなかったら「×」を記入しましょう。

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

実践すること
① エグゼサイズ準備運動から15分以上
② フジオ体操・スクワットおね

日付(曜日)	歩数	実施すること		血圧		1日のメモ
		①	②	朝	夜	
1 (土)	4,313	○	○	132/93	137/69	
2 (日)	5,426			1	1	孫と子と孫と孫と孫と
3 (月)	15,957			1	1	筑波山登山
4 (火)	3,803	○	○	131/90	136/91	
5 (水)	3,882	○	○	128/91	132/94	
6 (木)	4,546	○	○	129/93	123/90	
7 (金)	4,231	○	○	140/90	139/95	
8 (土)	3,792		○	125/92	136/95	
9 (日)	8,808			1	1	川俣～藩政(毛田)神社
10 (月)	4,049	○	○	130/92	139/92	
11 (火)	3,824	○	○	129/90	144/69	
12 (水)	3,911	○	○	122/93	131/91	
13 (木)	4,319	○	○	122/92	136/98	



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





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



高齢者



大学



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

