

鳥大医学部と鳥取県によるオンライン型認知症対策について検証する研究が始まります！ ～研究へのご協力をお願いします～

研究課題

「オンラインで提供する運動・知的活動プログラムの実施が認知機能へ与える効果の検討」
研究責任者 鳥取大学医学部保健学科認知症予防学講座 浦上 克哉

認知機能の低下予防には、認知機能低下が疑われるような早い段階からの介入や運動・知的活動等の実施が有効であると考えられています。本研究では、オンラインで提供する運動や知的活動を組み合わせたプログラムを自宅で行っていただくことが認知機能低下の自覚がある人の認知機能の向上につながるのかを検証することを目的としています。また、合わせて身体機能向上への影響を調べるとともに、提供するプログラムへの興味や満足度についても評価を行いたいと思っています。

【募集対象者】 200名

- (1) 鳥取県在住の65歳以上の男女
- (2) 以下の3つのうち1つ以上当てはまる項目がある方（認知機能低下の自覚の基準）
 - ① 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされる
 - ② 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていない
 - ③ 今日が何月何日かわからない時がある
- (3) 自宅にインターネット環境を有し、音声や動画を流すことができるインターネット接続端末を所有している方（パソコン、スマートフォン、タブレット型端末等）
- (4) メールアドレスを有する方（研究に関する情報の配信に使用）
- (5) 自宅に運動できる場所を有する方（基本は座って行う運動で、場合により仰臥、椅子につかまって立って行う運動もありますが、2m×2m程度のスペースがあれば概ね問題ありません）
- (6) 自宅で知的活動を行うための道具を自分で準備できる方（鉛筆、紙、消しゴムの他に筆、墨汁、はさみ、のり、雑誌等。知的活動に必要な道具は事前にお知らせします）
- (7) 一人で運動や知的活動を実施できる方

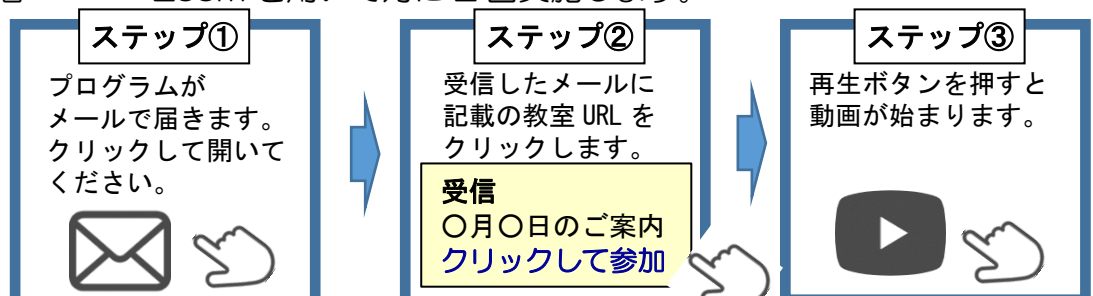
【除外者】 負荷のかかる身体活動が医師の指導で制限されている方

座位から立ち上がることが全くできない方
整容、食事、排便、排尿、トイレの使用、起居移乗、歩行、更衣、階段昇降、入浴といった日常生活動作を行う際に介助が必要な者
研究開始時の認知機能検査を実施できなかった方

【実施内容】

1 回約30分の運動と知的活動を中心としたプログラム（内容は、運動、筋トシ、脳トシ、音楽、美術、口腔体操などを総合的に組み合わせたもの）を自宅でパソコン、スマートフォン、タブレット型端末等で視聴しながら6ヵ月間実施していただきます。

- (1) オンデマンド配信：毎週月曜日と木曜日の週2回メールで配信。
当該プログラムがメールで配信されてから1ヶ月間は、何度でも再視聴が可能です。
- (2) ライブ配信：Zoomを用いて月に2回実施します。



※上記は、オンデマンド配信の手順です。ライブ配信の場合はステップ③で ZOOM を使用します。

【全体スケジュール】

実施時期	内 容
2022年7月	開始時検査（1日間）
2022年8月～2023年1月	オンライン型認知症予防プログラムの教室（6ヶ月間）
2023年2月	終了時検査（1日間）

※開始（終了）時の検査内容は、身体機能検査、認知機能検査、アンケート調査になります。

※検査の実施場所は、自宅でオンラインにて実施するか検査会場に出向いて実施するかを研究対象者さんに選択してもらうことにしています（同意取得後にメールにて検査実施場所の希望を調査させていただきます）。ただし、自宅で実施する場合は一部の認知機能検査と全ての身体機能検査は実施しませんので、できる限り検査会場に出向いていただきたいと思います。

※現地検査は鳥取県東部、中部、西部で各2～5回程度開催する予定であり、あらかじめ研究対象者さんに希望会場や希望日時を指定していただき、混雑しないように研究担当者が調整した後、研究対象者さんへ検査会場および検査日時を伝えることとします。

【謝 礼】 なし

【実施主体】 鳥取大学医学部保健学科、鳥取県

《お申し込み先・問合せ先》

鳥取県 長寿社会課 寺谷 直樹、濱口 美絵、阿部 愛香

Tel: 0857-26-7177

E-mail: choujyushakai@pref.tottori.lg.jp

（申し込みメールには、住所、氏名、パスワード（8文字程度）をご記入ください）

■申し込みメールの記載例

【件名】 オンライン型認知症予防の研究

【本文】

住所：鳥取市東町1-220

氏名：鳥取太郎

パスワード：tottorit

※申し込みメールを受付後、3営業日以内に受付完了メールを送付します。

3営業日経っても受付完了メールが届かない場合は、電話でお問い合わせください。

※申し込みメールにご記載の住所に、研究の詳細を明記した同意・説明文書を送ります。

同意書にサインし返送いただくことで研究参加へ同意したことになりますので、まずは、申し込みメールで資料請求をお願いします。