

## 下呂地域認知機能低下予防研究会の目的とこれまでの活動

1. これまでの活動として早期に認知症の人もしくは認知症の疑いのある人を発見するため、かかりつけ医でも短時間で簡便に検査ができるように下呂式簡易知能評価ツール（下呂式）を考案し、認知症検査で一般的に実施される改訂長谷川式簡易知能評価スケール（長谷川式）との整合性を検討しました。また、下呂温泉病院は伝統的にリハビリが充実していることから、簡易検査で認知機能の低下が疑われる人を予防リハビリにつながる活動も開始しました。下呂温泉病院に通院してもらうケースだけでなく地域のシニアクラブに働きかけ出張リハビリを定期的に企画しリハビリ効果も検討しています。その他、下呂市認知症ケアパスへのアドバイス、認知症困難事例の検討、物忘れドックの開発実施、地域での認知症講演会の実施、薬局での認知症チェックの試み、認知症予防対策先進地の視察、高齢者の運転免許証自主返納者への支援策を下呂市長に要望したなど幅広く活動中です。
2. 具体的な成果として研究会で考案した認知機能評価ツールの下呂式では従来の長谷川式に比べ検査時間が短縮されシニアクラブなど大勢の集まりでも気楽に行えるようになりました。従来の長谷川式（表2）では検査に一人10分以上かかっていましたが下呂式（表3）では5分以内にでき検査に必要なツールも不要です。症例を集めて長谷川式との相関関係を確認したところよい相関があり、実用化にこぎつけました。少し紹介しますと電車・温泉・かえるという下呂に関係ある3つの言葉を復唱してもらい時間をあけていくつ思い出せるかというテストと1分間に思いつく動物の名前を20個以上挙げられるかというテストが主体です。この簡易テストで初期の認知症が疑われる人をピックアップし理学療法士とタイアップした認知症リハビリに繋げています。特に地域への出張リハビリが有効で、これまでシニアクラブ11箇所計26回開催し157名のご高齢の方に参加していただき、少しずつ成果をあげています。
3. 今後の展開として 広く市民に認知症に関して理解を深めてもらうことが重要で公開講座などで認知症の症状や良い対応、悪い対応などを皆で共有することが認知症の早期発見や認知症の人が住みやすい環境づくりに役立つと考えます。下呂地域認知機能低下予防研究会では、今後も認知症地域支援医療機関（表1）と協力し下呂式をかかりつけ医に普及させるとともに、認知症リハビリの効果検討と普及を、医師会・歯科医師会・薬剤師会・行政で情報共有・協力し推進していきたいと考えています。またシニアクラブやサロン、認知症カフェなどで認知症リハビリなどの講座を企画していきます。一般市民向けの認知症講演会や、介護者向けの「認知症の方への対応のチョットしたコツを学ぼう講座」などを萩原、下呂、金山地区でH30年度に実施しました。また新たな取り組みとして道路交通法の改正

で認知機能低下が疑われる高齢者の運転免許の自主返納を家族とともに勧めるアドバイス、下呂温泉病院で実施しているもの忘れドックを温泉とタイアップし認知症に良いといわれる地中海料理などを提供する全国的なツーリズムに発展させていく企画などを考えています。

4. 最近の下呂歯科医師会代表も加わり、多方面から学校、企業への働きかけ、独居老人の閉じこもり予防のための広報や交通網の充実の検討、下呂市人口から推定された認知症の人の数と実際の処方件数から算出した推定服薬率は約35%であり下呂市には服薬治療に至っていない潜在性の認知症人口が、まだまだ多いと推定され更なる今後のスクリーニングや働きかけが必要であるなどの議論をしております。
5. 2019年8月16日、当研究会のホームページを開設。  
2019年8月20日、下呂市ホームページ内に当研究会ホームページの広告バナーを設置していただく。

★下呂温泉病院健診センター医師からのアピール

最近の学会で認知症と糖尿病、高血圧、高脂血症との関連が発表されています。生活習慣の改善が認知症の予防、進行防止に役立つので健診で異常を指摘された人は早期の治療を開始されることをお勧めします。

★歯科からのアピール（アドバイス）

## 認知症が気になりだしたら歯科にも行きましょう！

口の機能、環境が脳の活動や認知症に影響することが近年判ってきております。口は食べるための道具です、すなわち命の入り口です。体に良い美味しい食べ物を多くの感覚を働かせながら正しく咀嚼することが脳を鍛えます。きれいな状態（虫歯、歯周病の無い）で、よく噛んで（たくさん噛んで）味わって食事をするのがとても大切です。