

## 資料

# 認知症予防に関する標語募集からみる 地域住民の認知症予防に対する考え方

松平裕佳 細川淳子 金子紀子 天津栄子\*

佐藤弘美 金川克子 伊藤麻美子\*\* 前田充代

## 概要

認知症予防を呼びかける「認知症予防かるた」を作成するため、認知症予防に関する標語をA県民に募集した。A県民の標語応募者が認知症予防に対してどのような考え方をもっているのかを明らかにし、今後の認知症の啓発普及活動における課題を検討した。54名から233点の応募があり、標語の内容が類似するものでカテゴリー化した結果、認知症予防に対する考え方は、【意識して頭や体を使った行動をすること】【周囲の支え・交流に関すること】【気の持ち方に関すること】【認知症の理解に関すること】【生活を整えること】【笑うこと】【見当識に関すること】【医療に関すること】【介護に関すること】【信仰に関すること】の10カテゴリーに分類された。認知症の発症や重症化を予防する行動や認知症を理解し支えていくことが多い一方、受診や検診に関する内容は少なく、受診行動に関する意識を高めることが課題としてあげられた。

キーワード 認知症, 予防, 地域住民

## 1. はじめに

わが国では、急速な高齢化、家族の介護機能の変化を背景に、平成12年4月より介護保険制度が施行され、さらに5年後の平成18年4月より介護保険改正が全面施行された。介護保険改正では、「介護予防重視型システムの転換」が大きな柱となっている。また、認知症高齢者やひとり暮らし高齢者の増加などを踏まえ、一人一人ができる限り住み慣れた地域での生活を継続できるよう、サービス体系の地域における総合的・包括的なマネジメント体制の整備を行うことも見直しの柱の一つとなっている<sup>1)</sup>。

我々は、地域住民が認知症を正しく理解し、認知症になっても住みよい地域づくりを推進していくことをめざし、認知症の啓発普及活動を行っている。その一つとして、親しみやすい表現を用いて認知症予防を呼びかける「認知症予防かるた（以下、かるた）」を作成するため、認知症予防に関する標語をA県民に向けて募集した。そこで今回、応募のあった標語の中から、A県民における標語応募者（以下、応募者）が認知症予防に対してどのような考え方をもって

いるのかを明らかにし、今後の認知症の啓発普及活動における課題を検討した。

## 2. 研究方法

### 2.1 用語の定義

本研究における「認知症予防」とは、「一次予防（発症の予防）」「二次予防（早期発見・早期介入）」「三次予防（重度化の予防）」の全てを指し、地域住民が認知症に関する正しい知識をもつことで認知症高齢者に理解ある対応ができることも含めた意味とした。

### 2.2 対象

A県は人口が約117万人（平成17年）、山・海など豊かな自然に囲まれた地域である。また、伝統工芸や伝統文化が今もなお受け継がれている。今回、応募者のうち認知症予防研究班メンバー（以下、研究者）を除く、応募者54名の233点を対象とした。

### 2.3 データ収集方法

平成18年11月から12月にかけてA県在住であることを応募資格とし、地方新聞、地元広報、大学ホームページにより、未発表の自作で、

\* 金沢医科大学看護学部

\*\* 前石川県立看護大学

認知症予防をテーマにした標語を募集した。募集の際にはA県内の介護老人保健施設、介護老人福祉施設、デイサービスセンター、地域包括支援センターへも募集要項を郵送した。なお、1人につき応募は5点までとした。

## 2. 4 データ分析方法

応募者の背景は単純集計し、233点の標語の内容が認知症予防の側面から見て妥当かどうか、研究者で検討した上で、「認知症を正しくとらえていない」「認知症とは全く関係のない」内容のものを除外し、妥当であった216点のみ、各標語の内容を吟味した。まず3名の研究者それぞれが内容の類似するものを集めて小さいグループとして命名(サブカテゴリー化)した。それらを3名の研究者間で合意が得られるまで検討した上で、さらに共通性のあるグループを集め大きなグループ(カテゴリー化)として命名した。3名が行ったサブカテゴリー化およびカテゴリー化の一覧を研究者間で妥当かどうか検討した。また、カテゴリーごとに標語の数を集計した。

表1. 標語応募者の背景 (n=54)

		n	(%)
応募者の年齢分布 (15~83歳)	10歳代	2	(3.7)
	20歳代	1	(1.9)
	30歳代	2	(3.7)
	40歳代	8	(14.8)
	50歳代	6	(11.1)
	60歳代	15	(27.8)
	70歳代	11	(20.4)
	80歳代	1	(1.9)
	無回答	8	(14.8)
性別	男性	16	(29.6)
	女性	38	(70.4)
職業	無職	17	(31.5)
	看護師	6	(11.1)
	介護職	2	(3.7)
	公務員	2	(3.7)
	中学生・高校生	2	(3.7)
	その他	10	(18.5)
	無回答	15	(27.8)

## 2. 5 倫理的配慮

標語募集時に、応募作品の著作権、版権について主催者に帰属されることを明記した。認知症予防として妥当かどうかの検討およびカテゴリー化する際には、応募者名をコード化して取り扱った。

## 3. 結果

### 3. 1 標語応募者の背景

応募者54名の背景を表1に示した。年齢は15~83歳であり、60歳代が多くみられた。また、男女比では、約1:2と女性が多かった。職業については、無職が最も多く、次いで看護師や介護職といった医療福祉関係者が多かった。中には中学生・高校生からの応募もあった。

### 3. 2 標語の分類

A県の応募者の認知症予防に対する考え方は、216の標語から46サブカテゴリーに分類され、さらに類似したものから10カテゴリーに分類された。カテゴリー分類と標語内容を表2に示した。

以下、カテゴリーごとに示す。なお、カテゴリーは【】、サブカテゴリーは<>、標語は「」で示す。

#### (1) 意識して頭や体を使った行動をすること

「頭と手使って楽しいカルタで予防」「ウォーキング続けることで友ができて」「絵手紙に便り送るも予防かな」「計画が脳を鍛える楽しい旅行」等の89点(41.2%)の標語が、内容によって次の19サブカテゴリーに分類できた。<頭と体の両方を使う><運動する><頭を使うこと自体><学習療法><ゲームをする><回想する><会話する><読む><音楽活動><旅行する><折り紙をする><パソコンをする><絵手紙をする><料理する><家事をする><園芸をする><習字をする><手芸をする><趣味をもつこと自体>である。これらは意識して頭や体を使った行動をとることであり、【意識して頭や体を使った行動をすること】と命名した。

#### (2) 周囲の支え・交流に関すること

「悩まずに地域の人と手をつなごう」「認知症家族みんなの思いやり」「無理せずに自分に合ったボランティア」「輪の中へ入れてあげたいお年寄り」等の41点(19.0%)の標語が、内容によって6サブカテゴリーに分類できた。<地域で助け合う><家族の存在><交流する><友達の

存在><ボランティア活動><恋をする>である。これらは地域や家族・友達で支えることや交流することであり、【周囲の支え・交流に関すること】と命名した。

(3) 気の持ち方に関すること

「いつまでも憶えていたい孫の顔」「好奇心日々忘れずに古い忘れ」「一つでも役割見つけてチャレンジを!」「ゆっくりのんびり楽しくしまいかい」等の35点(16.2%)の標語が、内容によって7サブカテゴリーに分類できた。<古い

表2. カテゴリー分類と標語内容 (n=216)

カテゴリー n (%)	サブカテゴリー	頭文字	標語内容 (抜粋) *入選作品
意識して頭や体を使った行動をすること 89 (41.2)	「頭と体の両方を使う」「運動する」 「頭を使うこと自体」「学習療法」 「ゲームをする」「回想する」 「会話する」「読む」「音楽活動」 「旅行する」「折り紙をする」 「パソコンをする」「絵手紙をする」 「料理する」「家事をする」 「園芸をする」「習字をする」 「手芸をする」「趣味をもつこと自体」	あ	頭と手 使って楽しい カルタで予防*
		う	ウォーキング 続けることで 友ができ*
		え	絵手紙に 便り送るも 予防かな*
		か	かず遊び たすひく九九は 予防の一步*
		け	計画が 脳を鍛える 楽しい旅行*
		ね	寝る前に その日の出来事 思い出そう*
		て	定年を むかえる前に 趣味作り*
		も	もういやと 言わずにリハビリ 1. 2. 3*
		り	料理する 手順を考えることが 大切だ*
周囲の支え・交流に関すること 41 (19.0)	「交流する」「地域で助け合う」 「家族の存在」「友達の存在」 「ボランティア活動」「恋をする」	な	悩まずに 地域の人と 手をつなごう*
		に	認知症 家族みんなの 思いやり*
		は	話すより 聞いてあげよう 老いの夢*
		む	無理せずに 自分に合った ボランティア*
		わ	輪の中へ 入れてあげたい お年寄り*
気の持ち方に関する こと 35 (16.2)	「知恵をいかす」「好奇心をもつ」 「老い方」「整容する」 「悩み・不安をもたない」 「ゆとりをもつ」「油断しない」	い	いつまでも 憶えていたい 孫の顔*
		こ	好奇心 日々忘れずに 古い忘れ*
		ひ	一つでも 役割見つけて チャレンジを!*
		ゆ	ゆっくりのんびり 楽しくしまいかい*
認知症の理解に関する こと 14 (6.5)	「認知症の人への対応」 「認知症を学習する」 「認知症の症状」	し	叱らないで 優しい言葉が 良薬です*
		に	認知症 人の病と 知るこわさ
		れ	連絡帳書いたことまで忘れてる
生活を整えること 13 (6.0)	「外出する」 「転倒しない」 「ゆっくり入浴する」 「栄養のある食事をとる」	そ	外に出よう 頭に刺激を 与えるべし
		つ	常日頃気を付けて行け足許を
		ぬ	ぬるめの湯ゆっくりつかって健康促進
		の	脳細胞 元気にさせる いわし・さば (青魚) *
笑うこと 10 (4.6)		わ	笑うこと ストレス減らし 脳も元気に
		わ	わっはっは 笑えば元気 湧いてくる
見当識に関する こと 5 (2.3)	「季節を感じる」 「日時・予定を確認する」	き	季節ごと 移りゆく色 気づく庭
		き	今日は何日 朝一番にする仕事
医療に関する こと 4 (1.9)	「認知症の早期発見」 「認知症の早期受診」	ち	注意機能 できなくなったら 検診を*
		ぬ	糠漬けの 味が変われば 心配だ
介護に関する こと 3 (1.4)		に	認知症 世話をするのも 我のため
		よ	予想以上 介護が大変 患者と家族*
信仰に関する こと 2 (0.9)		こ	声出して「なーみあーみだーぶつ」のお念仏
		ふ	仏前で 声を出して 正信偈

方><好奇心をもつ><知恵をいかす><整容する><悩み・不安をもたない><ゆとりをもつ><油断しない>である。これらは気の持ち方に関する内容であり、【気の持ち方に関すること】と命名した。

(4) 認知症の理解に関すること

標語のうち14点(6.5%)は、「叱らないで優しい言葉が良薬です」等の<認知症の人への対応>、「連絡帳書いたことまで忘れてる」等の<認知症の症状>、「認知症人の病と知るこわさ」といった<認知症を学習する>という内容であった。これらは認知症の学習、症状や対応の理解に関する内容であり、【認知症の理解に関すること】と命名した。

(5) 生活を整えること

標語のうち13点(6.0%)は、「外に出よう頭に刺激を与えるべし」等の<外出する>、「脳細胞元気にさせるいわし・さば(青魚)」等の<栄養のある食事をとる>、「ぬるめの湯ゆっくりつかって健康促進」等の<ゆっくり入浴する>、「常日頃気を付けて行け足許を」等の<転倒しない>といった内容であった。これらは日常生活習慣を整えることに関する内容であり、【生活を整えること】と命名した。

(6) 笑うこと

標語のうち10点(4.6%)は、「笑うことストレス減らし脳も元気に」「わっはっは笑えば元気湧いてくる」等という内容であった。これらは笑うことに関する内容であり、【笑うこと】と命名した。

(7) 見当識に関すること

標語のうち5点(2.3%)は、「季節ごと移りゆく色気づく庭」等の<季節を感じる>、「今日は何日朝一番にする仕事」等の<日時・予定を確認する>という内容であった。これらは時間の感覚を整えることであり、【見当識に関すること】と命名した。

(8) 医療に関すること

標語のうち4点(1.9%)は、「注意機能できなくなったら検診を」という<認知症の早期受診>、「糠漬けの味が変われば心配だ」等の<認知症の早期発見>という内容であった。これらは、受診や検診といった医療に関する内容であり、【医療に関すること】と命名した。

(9) 介護に関すること

標語のうち3点(1.4%)は、「認知症世話をするの私のため」「予想以上介護が大変患者と

家族」等の内容であった。これらは、認知症の方への介護に関することであり、【介護に関すること】と命名した。

(10) 信仰に関すること

標語のうち2点(0.9%)は、「声出して「な一むあーみだーぶつ」のお念仏」「仏前で声を出して正信偈」であった。これらは信仰に関することから、【信仰に関すること】と命名した。

## 4. 考察

### 4.1 応募者の考える認知症予防

今回、「認知症予防」を「一次予防(発症の予防)」「二次予防(早期発見・早期介入)」「三次予防(重度化の予防)」を全て含め、かつ地域住民が認知症に関する正しい知識をもつことで認知症高齢者に理解ある対応ができることも含めた意味とした。その中で、A県の応募者が考える認知症予防は、約4割が【意識して頭や体を使った行動をすること】であった。川島<sup>2)</sup>は、脳機能イメージング手法を用いて、認知・記憶・意図・運動発現など、さまざまな高次精神活動を行っている時の脳の働きを調査し、音読や計算で前頭前野を含む多くの脳領域を活性化することが可能であり、さらに高齢者介入研究から、音読や計算で認知症症状の改善や、脳機能の向上が図れると報告しており、現在、わが国ではドリルやゲーム機等を利用した脳トレブームが到来している。そのような社会背景もあり、頭や体を使うことに対する意識が高いと思われる。

次いで【周囲の支え・交流に関すること】が多く、家族や地域で支え合うことの大切さ、人との交流の大切さも周知されだしている。平成19年3月末日において、認知症を理解し、認知症患者やその家族を支援する「認知症サポーター」は全国で約17万人にものぼり<sup>3)</sup>、全国各地で認知症のネットワークが広がってきている。また、Fratiglioniら<sup>4)</sup>の研究より、社会的接触頻度が乏しい人は十分である人に比べ、発症の危険度が8倍も高いことが示されており、人との交流の大切さが更に周知していく必要がある。

【気の持ち方に関すること】では、認知症予防に対する気の持ち方や思いが表されていた。中でも好奇心をもつこと、ゆとりをもつこと、悩み・不安をもたないことは、ストレスをためず、前向きに生きていく具体例の表れともとれ

る。ストレスは、高濃度のコルチゾールを分泌させ、海馬の神経細胞を死滅させる<sup>5)</sup>。つまり、海馬の神経細胞が死ぬことで、アルツハイマー病がおこることにもつながる。過度なストレスを持たないことが更に周知されることが望ましいと考える。

【認知症の理解に関すること】からは、認知症の方に理解ある対応ができるには、地域住民が認知症に関する正しい知識をもつことが重要であるという意識があるとわかった。厚生労働省は、平成17年度を「認知症を知る1年」と位置づけ、認知症という病気の知識や、本人の気持ちや状態、望ましい接し方、地域として何ができるのかなどを自分の問題として捉える運動を進めている<sup>6)</sup>ことが影響していると考えられる。

【生活を整えること】【見当識に関すること】では、日常生活習慣で気をつけられる内容に関して注意することが大切であると認知されていると捉えられるが、数は多くないことから今後の周知の必要性が考えられた。具体的にはアルツハイマー型認知症の危険度を、Barberger-Gateauら<sup>7)</sup>が魚の摂取量、Engelhartら<sup>8)</sup>が野菜や果物中のビタミンEの摂取量、Lindsayら<sup>9)</sup>がワインの摂取頻度に関して明らかにしており、これらの結果を効果的に周知していく必要がある。

【笑うこと】も認知症予防として考えられていた。近年、笑いが健康に良い影響をもたらすという報告が多くされており、中でも広崎<sup>10)</sup>は、笑うことが記憶テストの成績に好影響を与える可能性を示している。笑うことの大切さが周知されだしていることがうかがえる。

【医療に関すること】【介護に関すること】からは、認知症に対し、目を背けず受け止めていこうとする様子が見られる。Googleによる検索によると、国内で「もの忘れ外来」を設置している医療機関は、平成13年9月に27箇所だったのが、平成19年4月では310箇所に増加した<sup>11)</sup>。専門機関が増えるに伴い、認知症が疑われる場合に医療機関を受診するという認識が高まっていると考えられた。

【信仰に関すること】では、正信偈は仏前で経本を読みながら声を出すものであり、音読や計算で認知症症状の改善や、脳機能の向上が図れる<sup>2)</sup>ことから、音読と同じ効果が期待される。また、このカテゴリーは2点と少なく、応募者の年代は60歳代と70歳代であった。高齢

者の信仰心に働きかけることも今後の認知症予防の一方法であると考えられた。

#### 4.2 今後の認知症の啓発普及活動における課題

今回、応募者数は54名であり、1人につき複数の応募があった。かるたや俳句に関心のある方からの応募が多かったと推測される。またA県の人口に対する応募者の割合はごくわずかであり、広報活動の方法や募集期間の短さに課題が残る。

本間<sup>12)</sup>は、平成12年に首都圏および大阪市、仙台市に居住する20歳以上の一般住民を対象に老年期痴呆について認識状況等の把握を目的とした疫学調査を行った結果、老年期の痴呆を病気と考えている者は半数強にとどまり、アルツハイマー型痴呆の早期発見・治療により進行を遅らせる場合があると回答したものが約4割に満たないなど、痴呆に対する諦観的な姿勢が目立ったと報告している。現在までに、介護保険制度の整備、行政による政策など、全国各地で認知症に対する取り組みがなされていくなかで、地域住民の認知症や認知症予防に対する考え方が変化してきていることがうかがえる。

A県の応募者の考える認知症予防は、標語の内容から、意識して頭や体を使った行動をすること、次いで周囲の支え・交流に関することが多かった。認知症の発症または認知症の重症化を予防するための行動や認知症を理解し支えていくことは意識されているにもかかわらず、早期に医療機関を受診することや検診を受けることの意識は低かった。これらは、専門の医療機関が十分でないことや自治体の認知症に関する検診が不十分であることが影響していると考えられる。よって、地域住民に対する受診行動への意識づけはもちろんであるが、地域における専門機関や検診等のシステムづくりが重要な課題であると考えられる。

また、認知症予防に関する考えをもっているも、それが実践に結びついているかどうかは不明確であり、これらの考えが実践につながっていくよう、働きかけをしていくことが重要となると考える。そこで、今後完成したかるたを、地域の福祉センターや学校等で活用しながら、幅広い年代からの意見を聞き、より実用的なかるたを目指して改良を加え、また、かるたを行うだけではなく、かるた一枚一枚の中身を確認

していくなど、かるたを活用する上での工夫を検討していきながら、各々が自分に合った認知症予防を実践できるよう働きかけ、認知症啓発普及活動につなげていきたい。

## 5. まとめ

A 県民に向けてかるたを作成するための認知症予防に関する標語を募集し、応募のあった標語から A 県民の応募者の認知症予防に対する考え方を分析したところ、以下のことが明らかになった。

1. A 県民の応募者が考える認知症予防は、10 カテゴリー（【意識して頭や体を使った行動をすること】【周囲の支え・交流に関すること】【気の持ち方に関すること】【認知症の理解に関すること】【生活を整えること】【笑うこと】【見当識に関すること】【医療に関すること】【介護に関すること】【信仰に関すること】）に分類された。認知症の発症または認知症の重症化を予防するための行動や認知症を理解し支えていくことを表す内容は多かったが、早期に医療機関を受診することや検診を受けることの内容は少なかった。
2. 地域住民に対する受診行動への意識づけはもちろん、地域における専門機関や検診等のシステムづくりが重要な課題である。また、完成したかるたを地域の福祉センターや学校等で活用しながら、より実用的なかるたを目指して改良を加え、さらにかるた活用時の工夫を検討しながら、考えを実践につなげていけるよう働きかけていきたい。

## 謝辞

認知症予防かるたの標語に応募して下さった方々、入選標語を認知症予防かるたとして作成いただきましたいちご会会員の皆様に感謝いたします。なお、本研究は、石川県立看護大学附属地域ケア総合センターの調査研究助成をうけて実施したものであり、この要旨は第 8 回日本認知症ケア学会で発表した。

## 引用文献

- 1) 厚生統計協会：国民の福祉の動向・厚生 の指標臨時増刊，53(12)，134-149，2006.

- 2) 川島隆太：脳を知り，脳を育む：脳機能イメージング研究の最前線，電子情報通信学会技術研究報告.NC，ニューロコンピューティング，104(99)，29-34，2004.
- 3) 認知症になっても安心して暮らせる町づくり 100 人会議事務局：認知症になっても安心して暮らせる町づくり 100 人会議 web，2007.10.23，<http://www.ninchisho100.net/index.html>
- 4) Fratiglioni L, Wang HX, Ericsson K, Maytan M, Winblad B., et al.: Influence of social network on occurrence of dementia: a community-based longitudinal study. *The Lancet*. 355, 1315-1319, 2000.
- 5) 生田哲：免疫と自然治癒力のしくみ。日本実業出版社，113-114，2004.
- 6) 池田武俊：介護保険法の改正と今後の認知症対策について，日本認知症ケア学会・第 1 回教育講演抄録，4-5，2005.
- 7) Barberger-Gateau P, Letenneur L, Deschamps V, Peres K, Dartigues JF, Renaud S., et al.: Fish, meat, and risk of dementia: cohort study. *BMJ*. 325(7370), 932-933, 2002.
- 8) Engelhart MJ, Geerlings MI, Ruitenberg A, van Swieten JC, Hofman A, Witteman JC, Breteler MM., et al.: Dietary intake of antioxidants and risk of Alzheimer disease. *JAMA*. 287(24), 3223-3229, 2002.
- 9) Lindsay J, Laurin D, Verreault R, Hebert R, Helliwell B, Hill GB, McDowell I., et al.: Risk factors for Alzheimer's disease: a prospective analysis from the Canadian study of health and aging. *American J. of Epidemiology*. 156(5), 445-453, 2002.
- 10) 広崎真弓：笑いが認知機能に及ぼす短期的効果についての検討，笑い学研究 12，105-106，2005.
- 11) 三宅貴夫：認知症なんでもサイト web，2007.10.28，<http://www2f.biglobe.ne.jp/~boke/boke2.htm>
- 12) 本間昭：地域住民を対象とした老年期痴呆に関する意識調査，老年社会科学，23(3)，340-351，2001.

文献内で使用されていた「痴呆」という言葉はそのまま使用した。

(受付：2007年10月30日，受理：2008年1月7日)

## Local Residents' Attitudes Toward Dementia Prevention, as Reflected in the Proposed Slogans on the Subject

Yuka MATSUDAIRA, Junko HOSOKAWA, Noriko KANEKO, Eiko AMATSU,  
Hiromi SATO, Katsuko KANAGAWA, Mamiko ITO, Mitsuyo MAEDA

### Abstract

In an attempt to prepare a "Dementia Prevention Karuta Game" to encourage a general understanding of dementia prevention, we asked the general public of Prefecture A to submit effective slogans on the subject. Subsequently, a survey was conducted to elucidate the perception that the responding residents hold on dementia prevention and examined the issues that we face in our future activities toward public education. Our target, under the qualification requirements that respondents resided in Prefecture A from November through December 2006, was to test 233 slogans from 54 respondents. The request to submit slogan appeared in local newspapers, local bulletins, and on our university homepage. After categorizing the slogans by content, the concept of dementia prevention were divided into the following 10 categories: [Acting while consciously making full use of one's brain and body], [Support by people around you and interaction with them], [State of mind], [Understanding dementia], [Adjustment of one's life], [See humorous side of one's life and have occasional laugh], [Disorientation], [Medical care], [Caring] and [Religion]. The survey indicated that one's behavior to prevent the onset or progression of dementia and the attitude to understand the disease and support the patients already affected were the frequently cited topics, while details related to the aspects of medical care or examination were scarce. Encouraging the public to seek medical care was indicated to be our future issue.

**Key words** dementia, prevention, local residents