

iPad使い認知症予防 「軸」はコミュニケーション

2025年には約800万人の「団塊の世代」が全て後期高齢者となる超高齢社会の中、パソコンやスマートフォンなど電子機器を使える高齢者も増えている。そこで全国的に注目されているのが、タブレット端末・iPad(アイパッド)を利用した認知症や介護の予防法「みつおか式脳若トレーニング」だ。もっとも、単に電子機器を使うのではなく、脳若トレーニングの「軸」にあるのは認知症予防に有効な他者とのコミュニケーション。開発したサムライト(福岡市早良区)の光岡眞里代表に同社の取り組みに込めた思いを聞いた。

サムライトが開発 仲間と語り合いながら

講師と、そして一緒に受講する仲間たちと語り合いながら問題を解いていく。そこに「みつおか式脳若トレーニングはコミュニケーション



講師や他の受講者と交流しながらトレーニングするのが特徴

ング」のポイントがある。「コミュニケーションありきです。脳トレのアプリと間違えられますが、アプリは1人で問題を解いていきます。そうではなくて、脳若トレーニングはコミュニケーションを取るために講師が使う教材です。脳トレアプリとは全く違うものです」とサムライトの光岡眞里代表は強調する。

光岡氏がパソコンのインストール後、起業してシニア向けパソコン教室を福岡県大野城市の公民館で開いたのが2003年。70〜90歳代の受講者らは、操作を覚えるたび

自治体、医療、介護 自動車教習所でも

それから15年目の現在、展開は全国に広がっている。トレーニングの教室「脳若ステーション」のほか、このカリキュラムを実施した自治体は140を超える。医療や

に感動の声を上げた。講座に通ううち、和気あいあいとしたコミュニケーションも生まれる。その表情や声に「これは介護予防になっている」と実感したという。

10年にタブレット端末・iPadが発売される。マウスを使うパソコンに比べ、画面に指で触れるタブレット端末はシニアにも操作しやすい。その利点と、おのずと形成されるコミュニケーションを生かした介護予防はできないか。認知症や介護の予防について学び、自らカリキュラムを作り上げた。

脳若トレーニングの普及と並行して、新たな展開も進行中だ。LINE(ライン)を利用した「脳若365」やシニアが語り合うオンラインサロン「通いの場」を発信。元気な高齢者を社会貢献へと導く方策も模索している。

精神的な取り組みのベースに、90歳になっても電子機器を使いこなせた母の生き生きとした姿があるという。「何百人もの高齢者と接してきましたが、やはり新しいことに挑戦できる人は元気で長生きできています」。脳若トレーニングは、そうした挑戦を提供するツールでもある。

健康格差どうする？ 難題解決に取り組む

一方で「もしかしたら、私たちが健康格差を広げているのかもしれない」と自問する。「受講生から『人生が変わった』『おかげで長生きできている』といった声も聞きますが、では講座に来られない人はどうするのか。受講しているのは、そもそも介護や認知症の予防に対する意

識の高い人々。だが、そうでない人を取り残したくない。そんな難しい課題をどうクリアするのか。

「まずは意欲や関心がある方が集まるコミュニティーを育て、そこから輪を広げていってほしい。私たちもぶれずに、筋が通ったことを一貫して発信し続けなければならぬ」と自覚しています」

光岡氏は剣道特待生として大学に進学し、全日本学

生選手権にも出場した剣士。「剣道を経験したからこそ、難しい事業でも粘り強くやれているのではと思いますし、先輩方をリスペクトする姿勢は身に付いています。高齢者の皆さんは、日本の高度経済成長期に努力された方々ですから。侍(サムライ)と、名字の光(ライト)を合わせてサムライト。難題に真っすぐに立ち向かう意気込みは、その社名にも表れている。



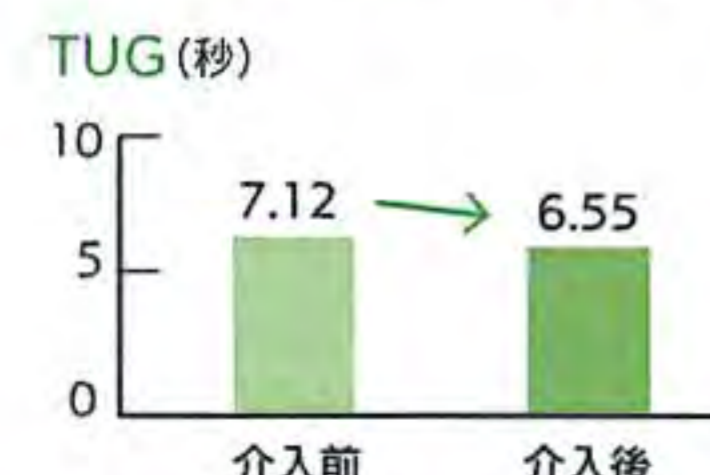
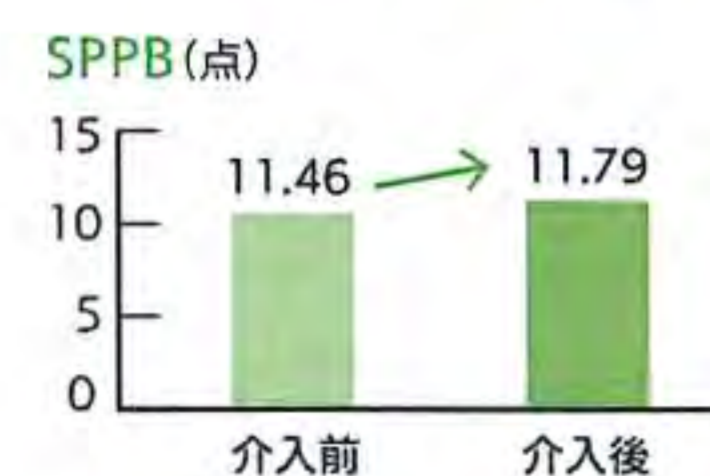
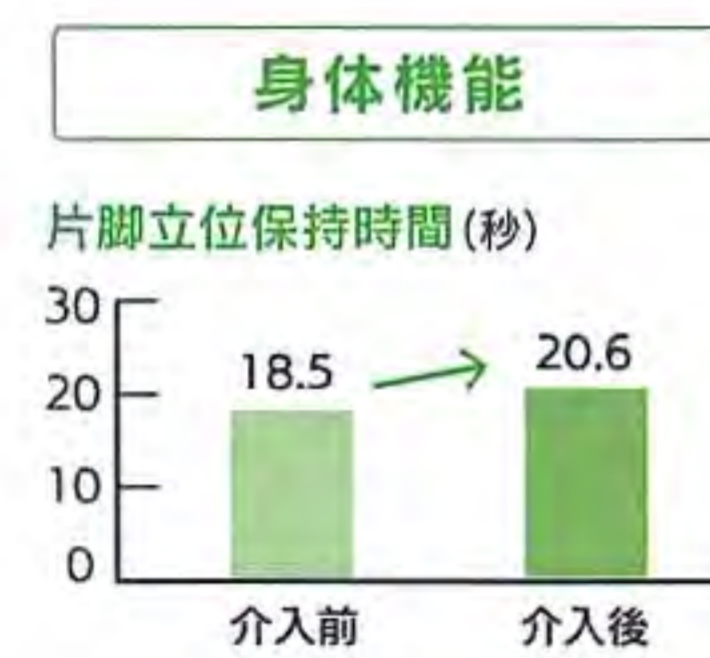
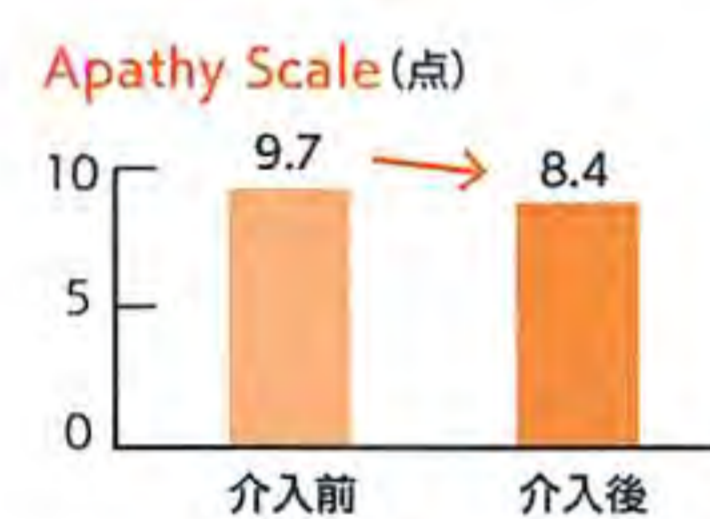
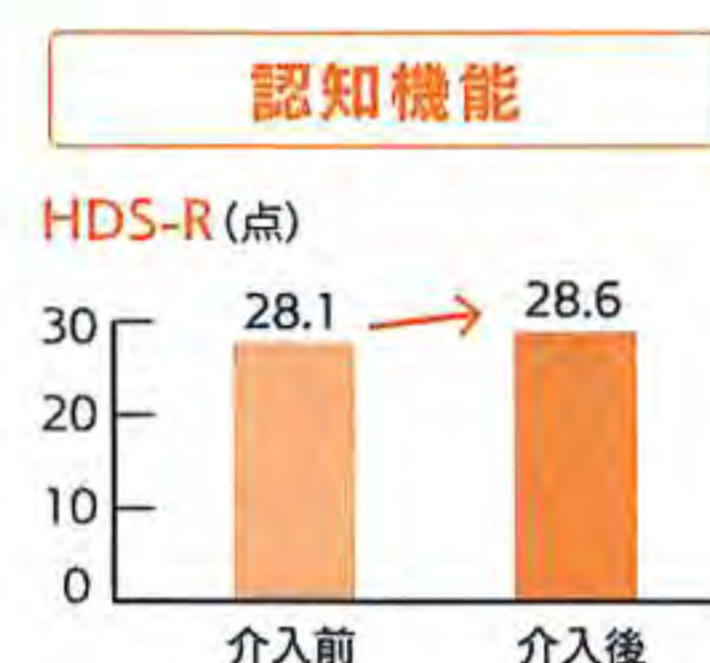
「この問題どう？」言葉を交わしながら解いていく

サムライトが開発 脳若トレーニング

脳若トレーニングが認知症予防に有効であることは科学的に実証されている。2018年から広島大との共同研究の末、従来の脳若トレーニングに運動(脳若バランス運動)も組み込んだカリキュラムを開発。受講者は認知機能、身体機能とも改善したことを19、20年の日本予防理学療法学会学術大会で発表した。

13年には福岡県粕屋町の協力を得て、町民100人を対象に実証実験。受講の前後に集団式松井単語記憶テストで測定した結果、記憶力の維持・向上が認められた。この結果は日本応用老年学会や、新潟リハビリテーション大の若松直樹准教授(当時)とともに日本認知症予防学会で発表した。

このほかにも九州大との共同研究で、トレーニング問題の効果を高める研究などを行った。



- ※グラフの注釈
- HDS-R 長谷川式認知症スケール。30点満点で20点以下だと認知症の疑いが強い。
 - Apathy Scale アパンスケール。無気力・無関心の度合い。点数が高いほど度合いが高い。
 - 片脚立位保持時間 片脚立ちで姿勢を保てる時間。
 - SPPB ショート・フィジカル・パフォーマンス・バッテリー。バランス、歩行、椅子立ち上がりの3テストの総合点。
 - TUG タイムド・アップ・アンド・ゴー。椅子から立ち上がり、3m先の目印を折り返して再び椅子に座るまでの時間。



サムライト代表
みつおか まり
光岡 眞里氏