

大阪府（羽曳野市） 認知症予防発信事業 効果検証

MCIスクリーニング検査プラス <検査結果からわかること>

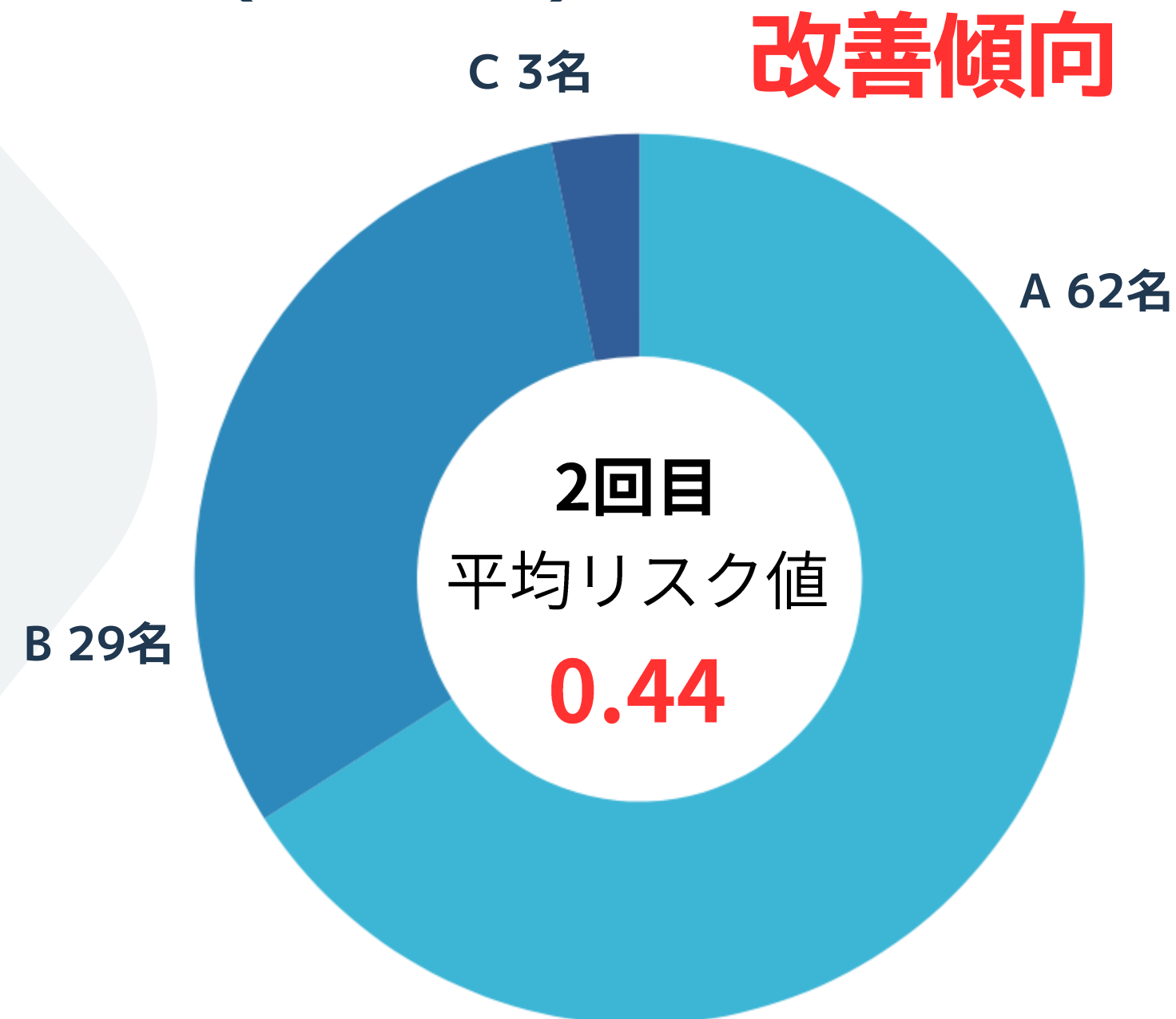
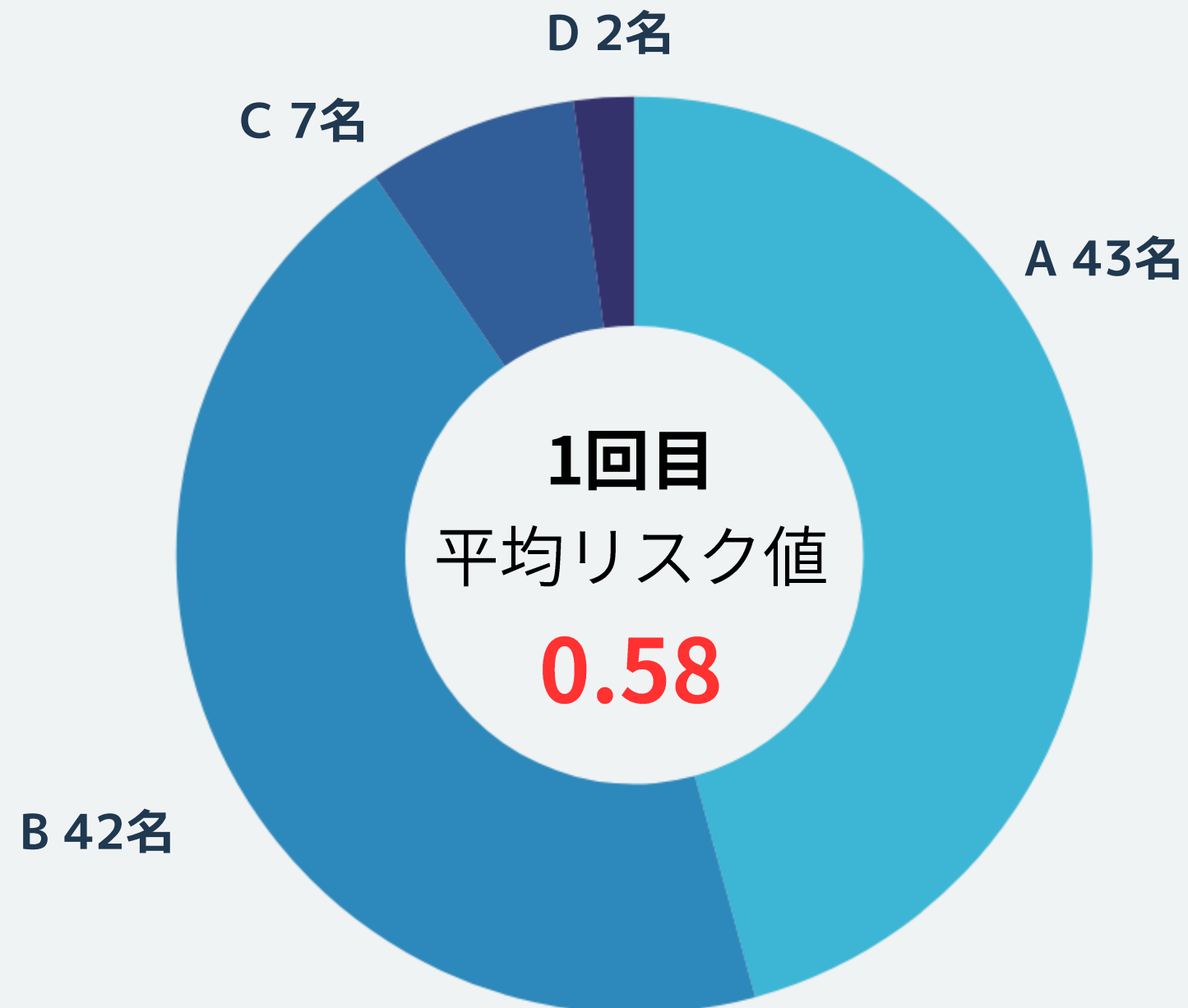


羽曳野市 検査結果

全体の人数：94人

平均年齢：73.4歳

男女比：男性25名（26.6%）、女性69名（73.4%）



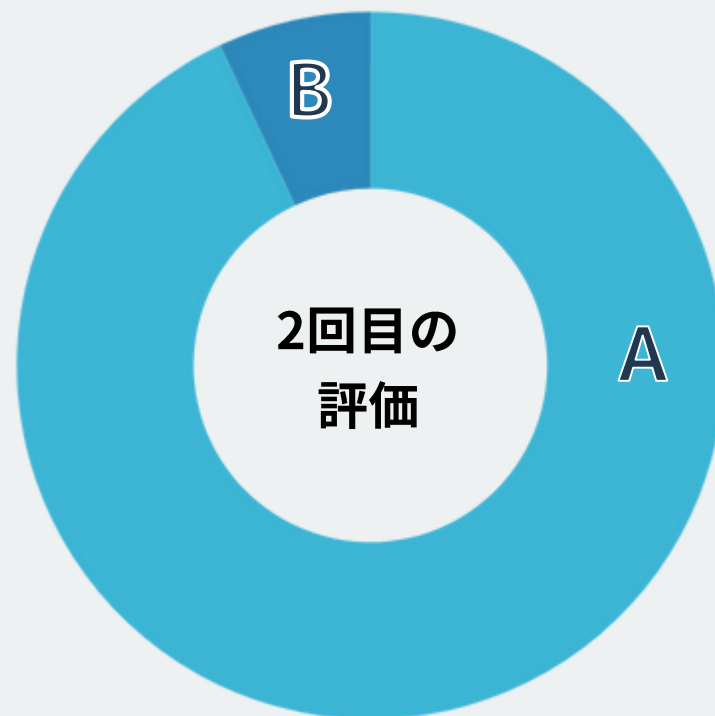
羽曳野市 検査結果

総合評価の推移

1回目 A評価



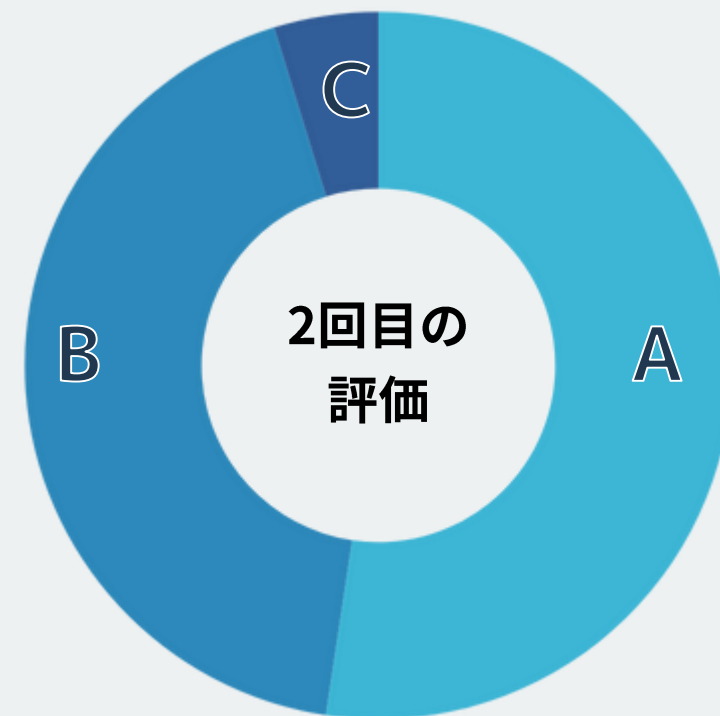
1回目A評価43名のうち、
40名が維持、3名が低下



1回目 B評価



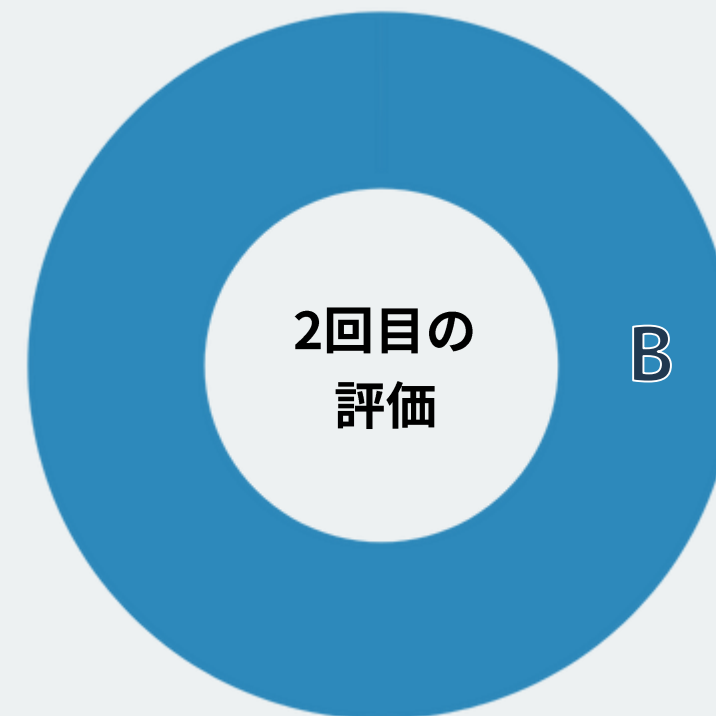
1回目B評価 42名のうち、
22名が改善、18名が維持
2名が低下



1回目 C評価



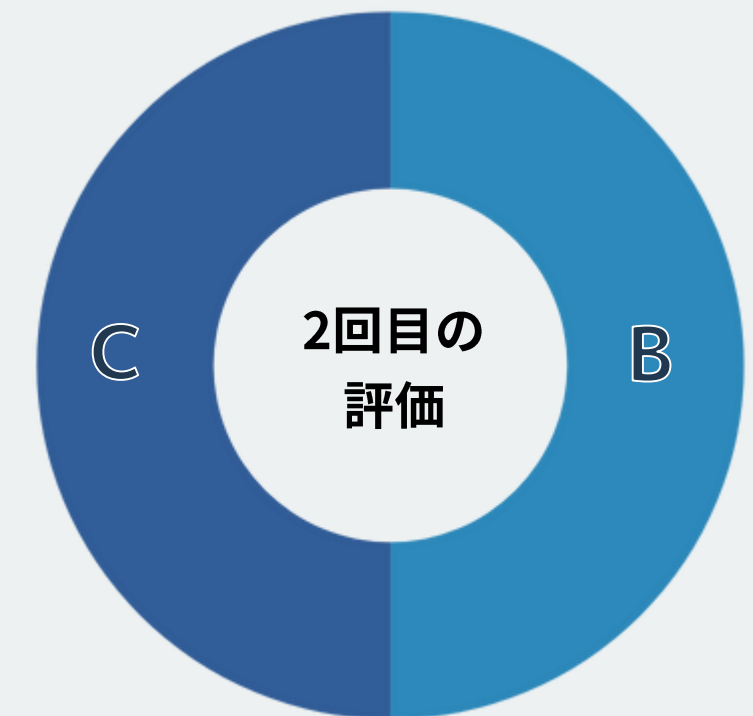
1回目C評価 7名のうち、
7名とも改善



1回目 D評価

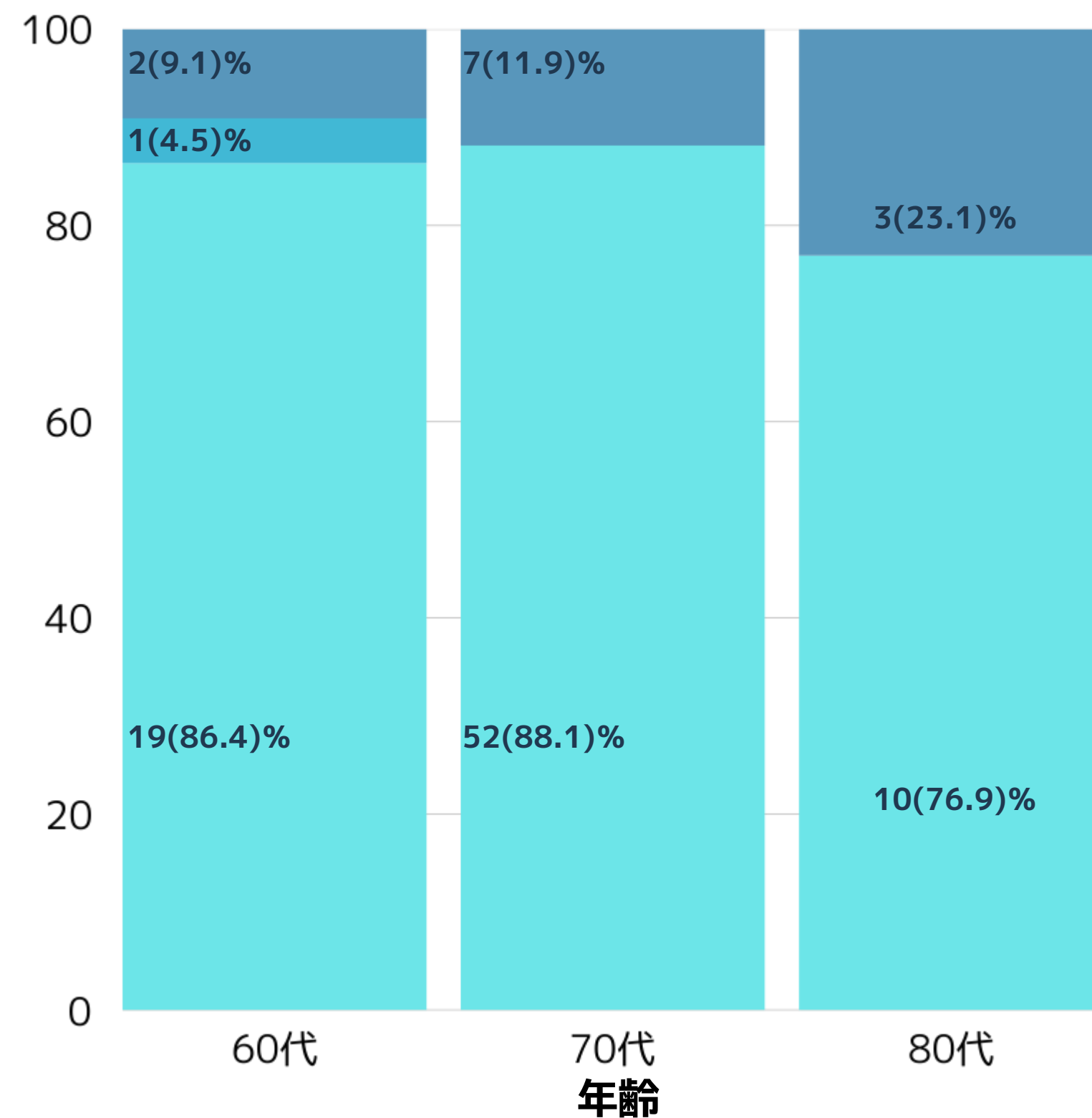
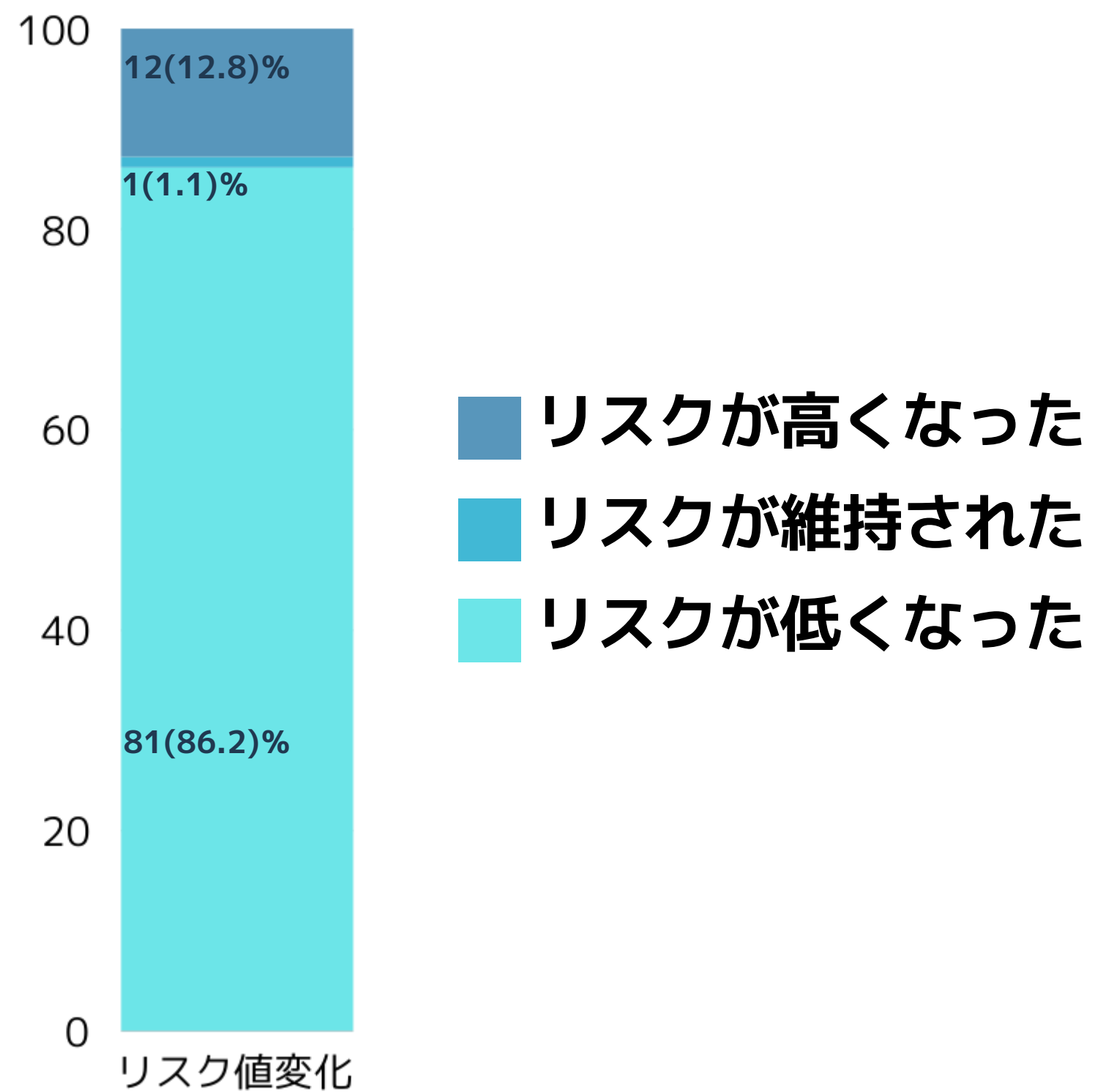


1回目D評価2名のうち、
2名とも改善



羽曳野市 検査結果

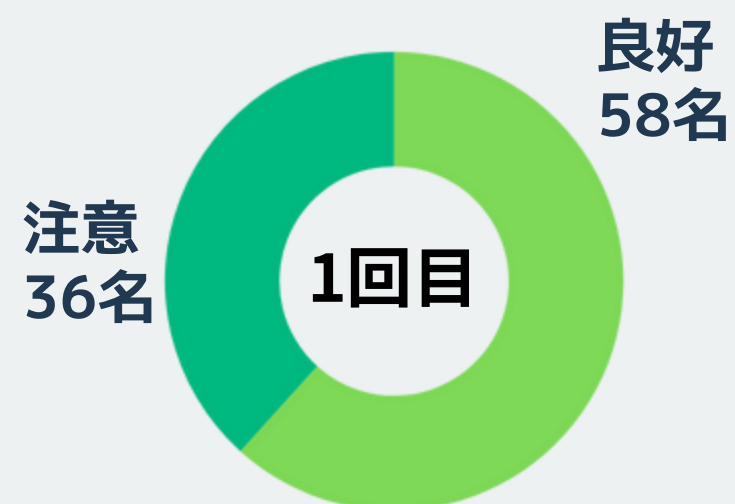
リスク値の推移



羽曳野市 検査結果

4つのカテゴリー別の推移

【栄養】



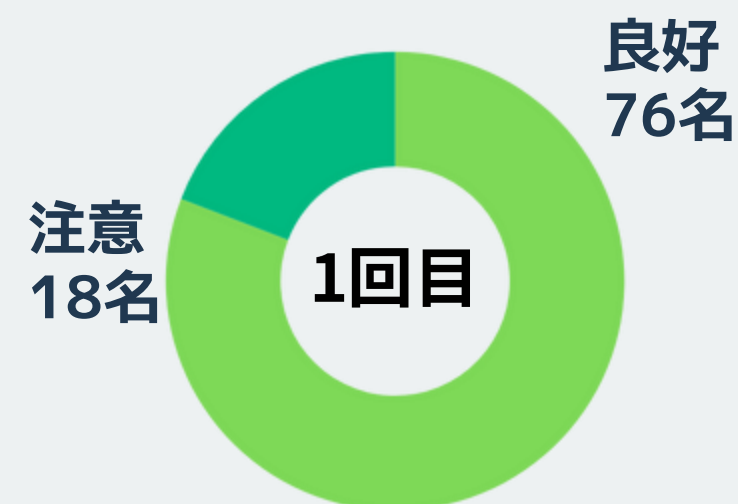
▼ 改善せず

【脂質代謝】



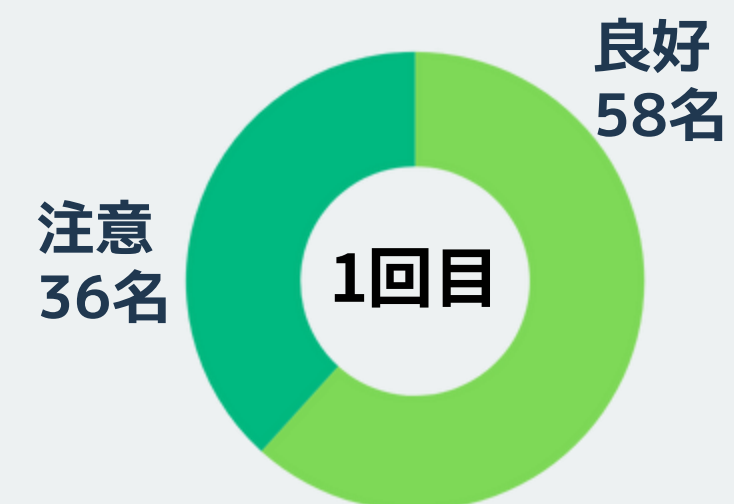
▼

【炎症・免疫】

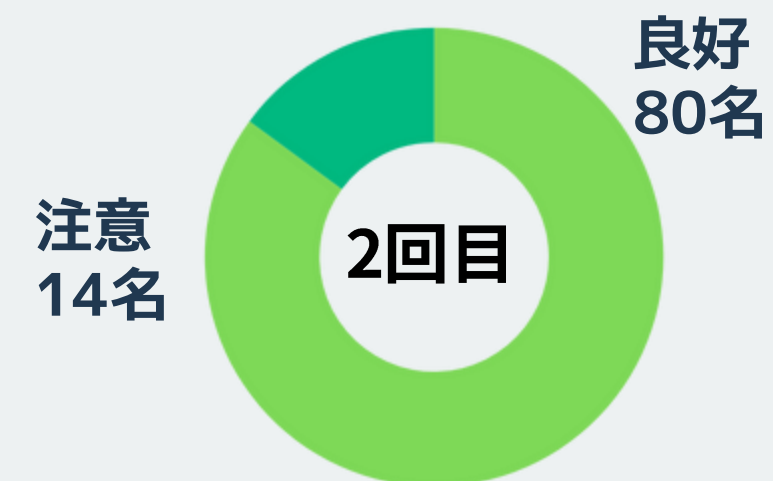
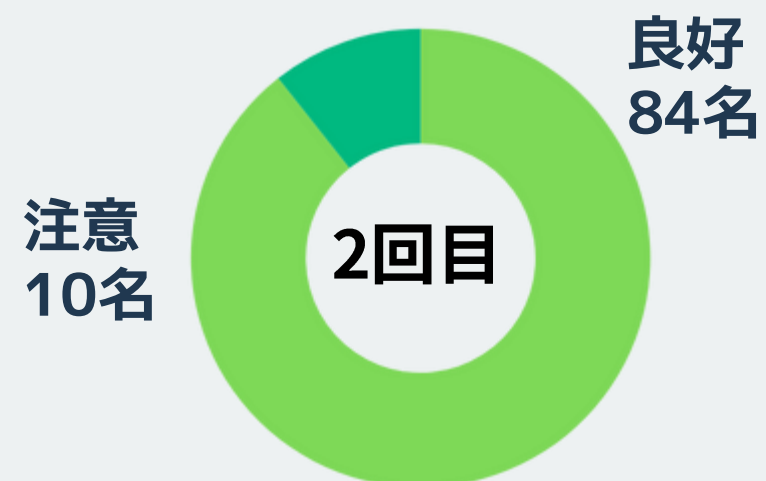


▼ 改善

【凝固線溶】

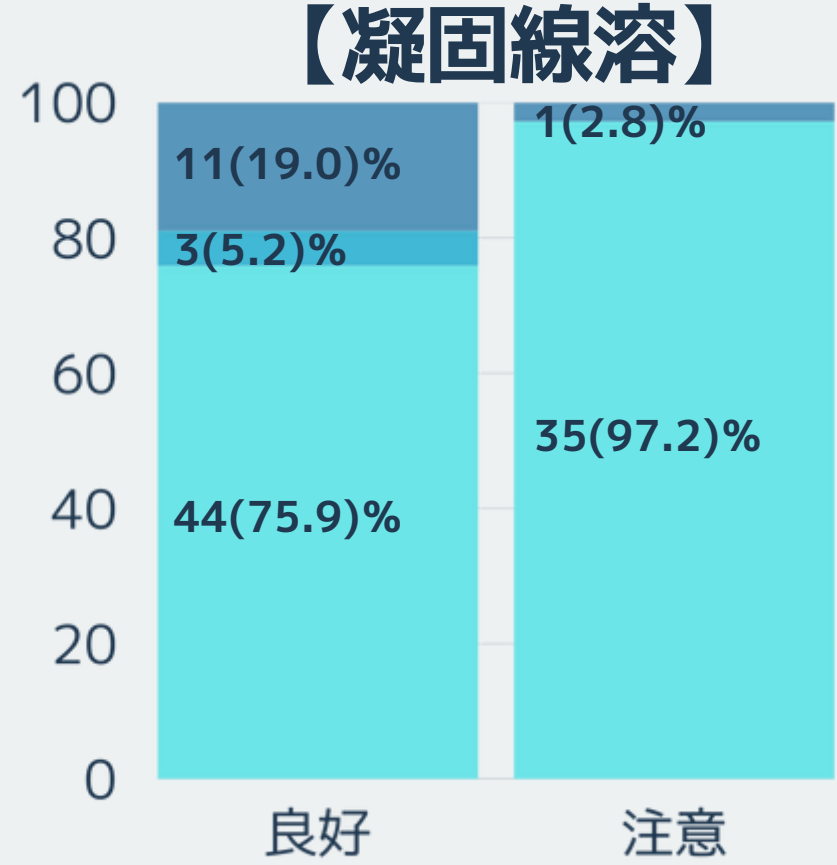
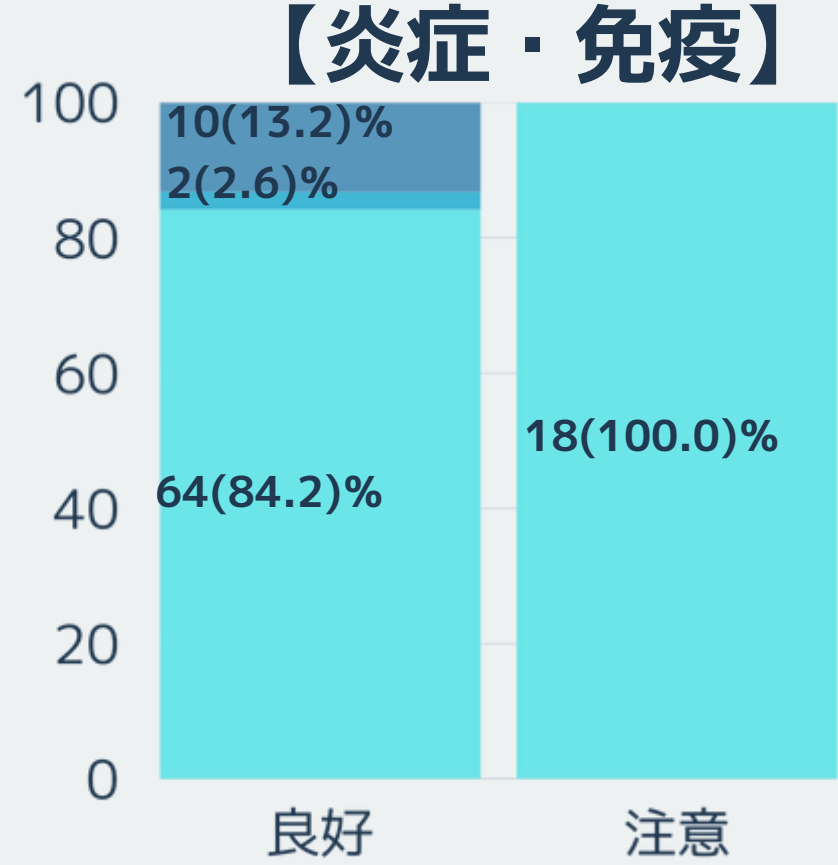
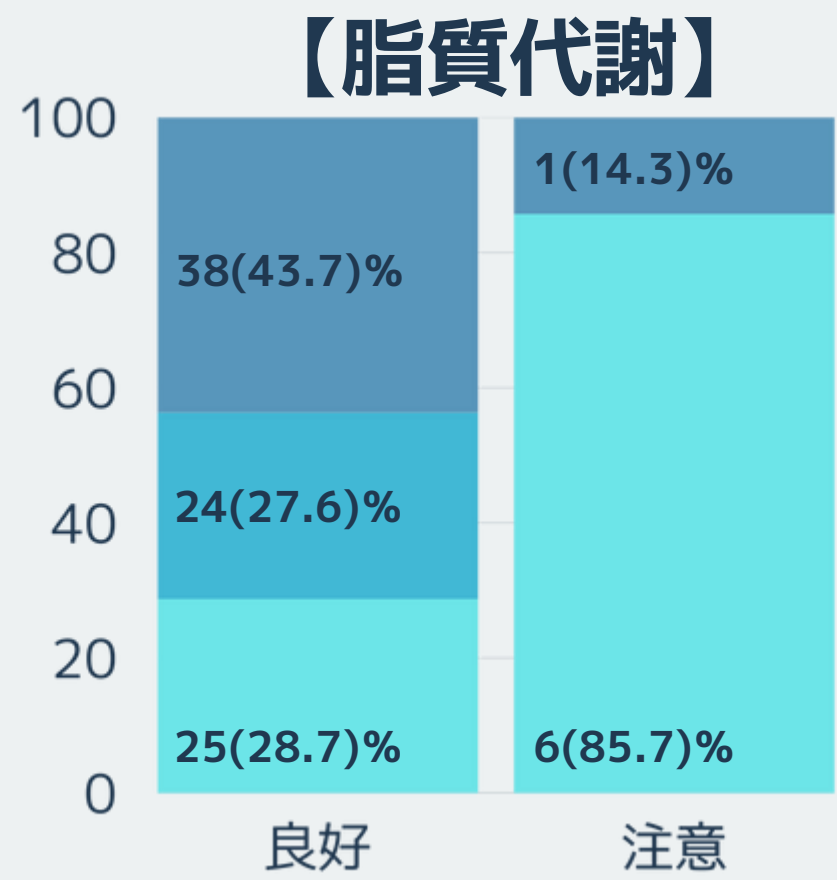
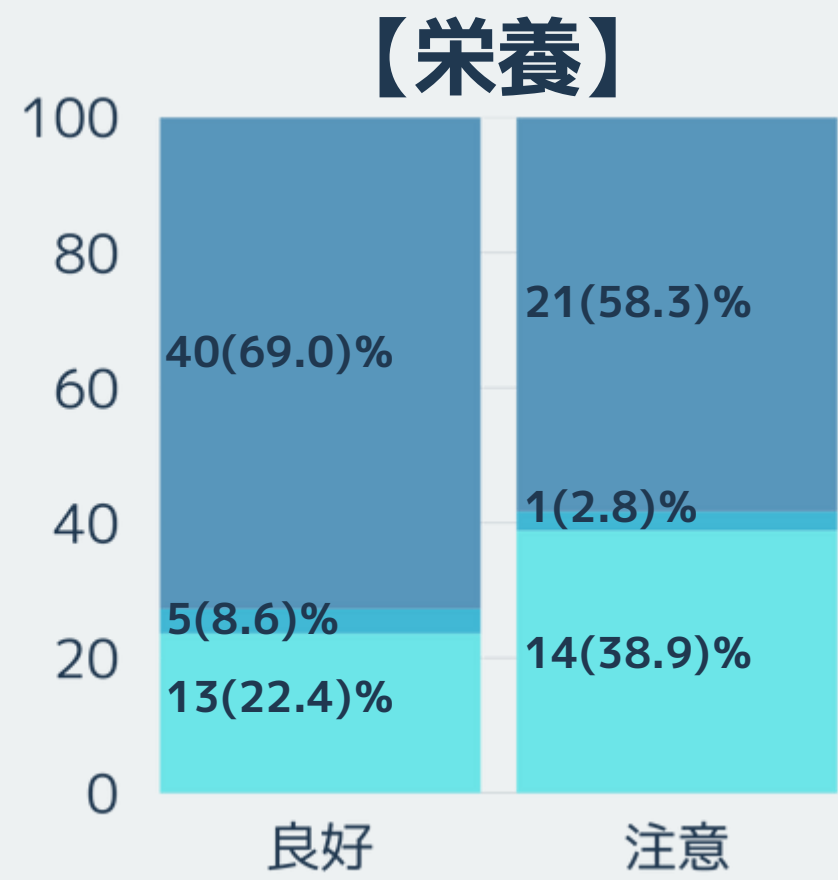


▼ 改善



カテゴリー別のリスク値改善率

参考データ



- リスクが高くなった
- リスクが維持された
- リスクが低くなった

開始時に注意だった参加者の改善傾向が強かった

MCIスクリーニング検査プラスの検査結果まとめ

「ララサーキット」の参加前後を比較すると、参加後にリスク値が低くなった。
60代は86%、70代は88%、80代は77%の方がリスク値が改善した。

1. 「凝固線溶」の結果： 良好の方増加、1回目良好58人、2回目良好80人

有酸素運動は毛細血管を拡張させ、血流を増加させるといわれている。これにより、脳を含む酸素や栄養素が体の隅々まで行き渡りやすくなると考えられる。また血管内皮は、血管の内側を覆う細胞で、血流の調節に重要な役割を果たす。有酸素運動は血管内皮機能を改善し、血管の柔軟性を高める。また有酸素運動は、血圧を下げる効果があり、高血圧による血管への負担を軽減する。あわせて筋トレによって筋肉量が増加すると、筋肉内の毛細血管も発達し、血流が改善される。筋肉量が増加すると基礎代謝が向上し、安静時の血流も増加する。また筋トレは血管新生を促進し、新しい血管が作られることで血流が改善される。ララサーキットの内容が「筋力トレーニングと有酸素運動であるリズム体操を同時に行う」内容のため、それぞれの運動が持つ血流改善効果が相乗的に働いたと考えられる。これにより、より効果的に全身の血管の健全性を高めた可能性がある。

2. 「炎症・免疫」の結果： 良好の方増加、1回目76人、2回目88人

事後アンケートにて「参加前より体力が向上したと感じますか？」という問いに対して「はい」と回答した方が85人、「参加前より生活習慣に変化はありましたか？」という問いに対して「はい」と回答した方が59人。日常生活の習慣の変化や体力の向上により、1日の活動量が増え、睡眠の質なども高まった可能性がある。

3. 「栄養」の結果： 注意の方増加、1回目36人、2回目52人

ララサーキットは筋力トレーニングと有酸素運動であるリズム体操を同時に行う内容のため、筋力の消費が多かったと考えられる。その場合は正しい栄養補給が必要（タンパク質など）で、そのフォローも教室内で行うとより良い可能性がある。

4. ララサーキットに初めて参加した方が13.8%。2回以上参加されている方のリスク値が低かった。

ララサーキットに初めて参加した方は13名、2回以上参加されている方は81名。初めて参加した方のリスク値の平均は0.67、2回以上参加した方のリスク値の平均は0.57とリスク値が低かった。今後は「ララサーキット」の募集の際、リピートして受けることで認知症へのリスクを減らせる可能性があることを今まで参加して来なかった方へのアピール材料に利用できると考えます。

羽曳野市 アンケート結果

肯定的な意見多数

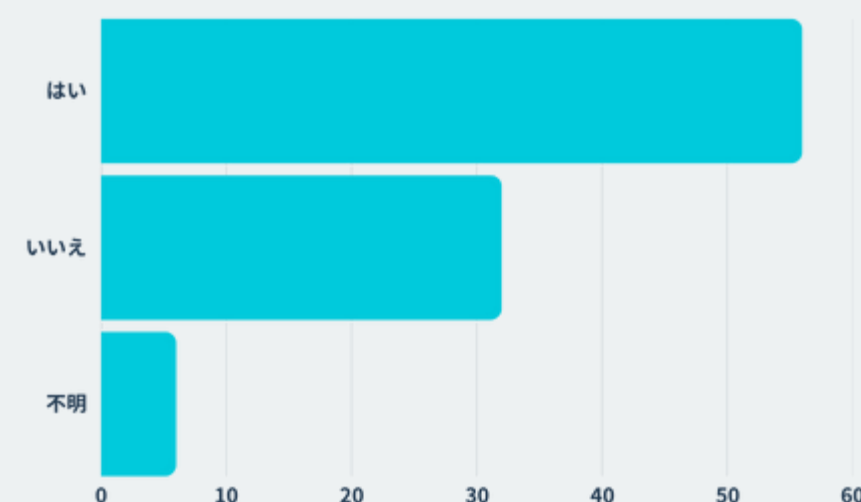
体力が向上したと感じましたか



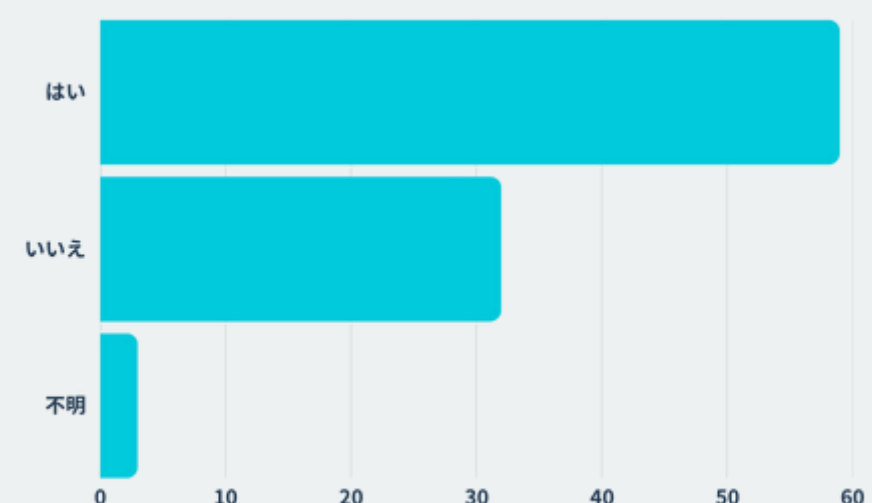
気分がリフレッシュされましたか



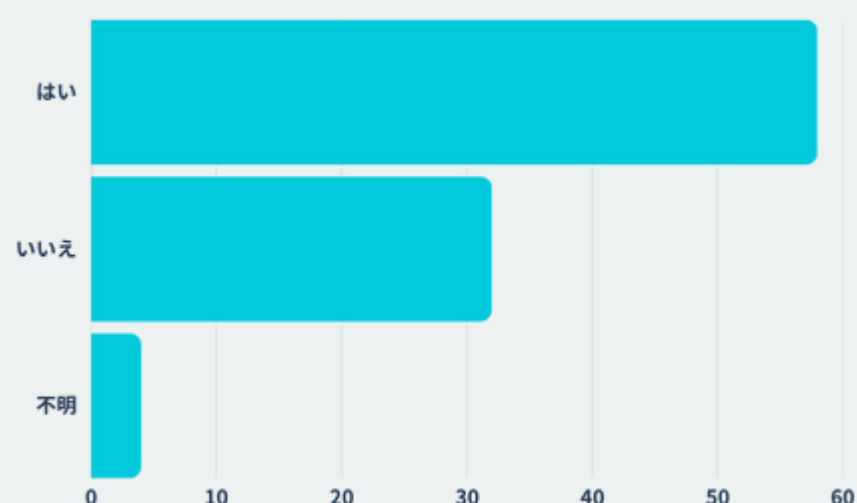
認知症予防につながった実感は得られましたか



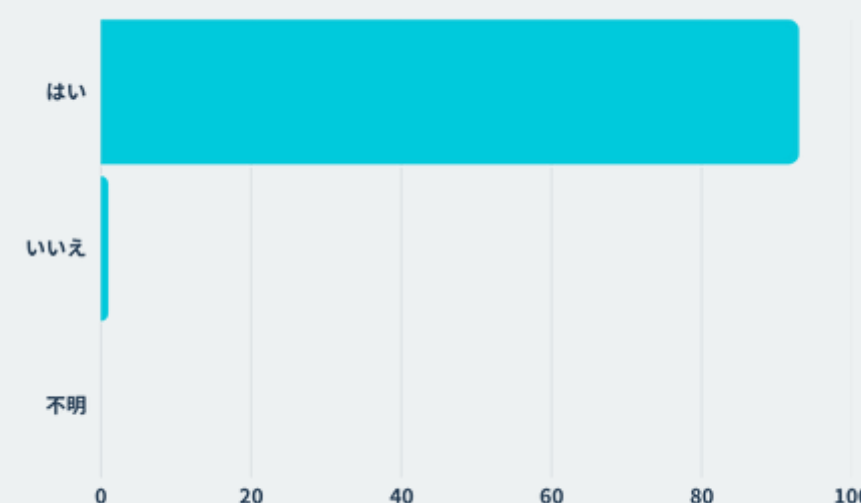
生活習慣に変化がありましたか



新しい趣味・関心事・楽しみ等は見つかりましたか

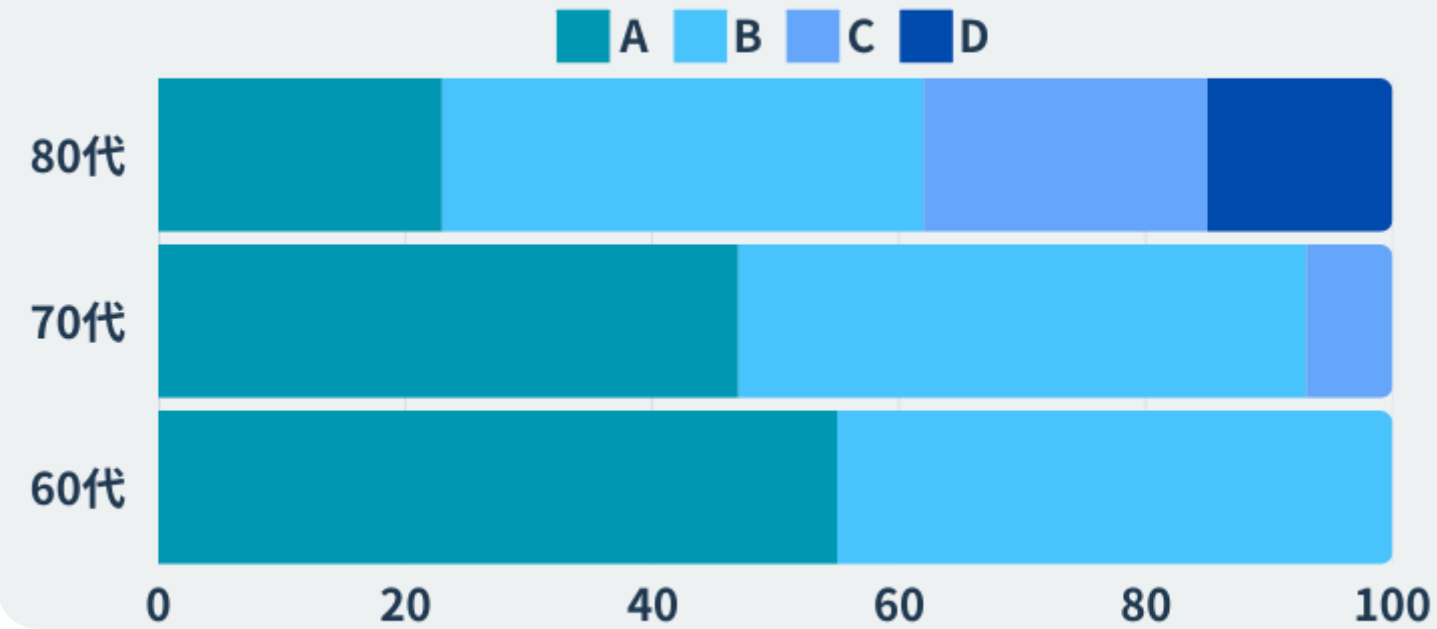


次回同様の機会があればまた参加されますか

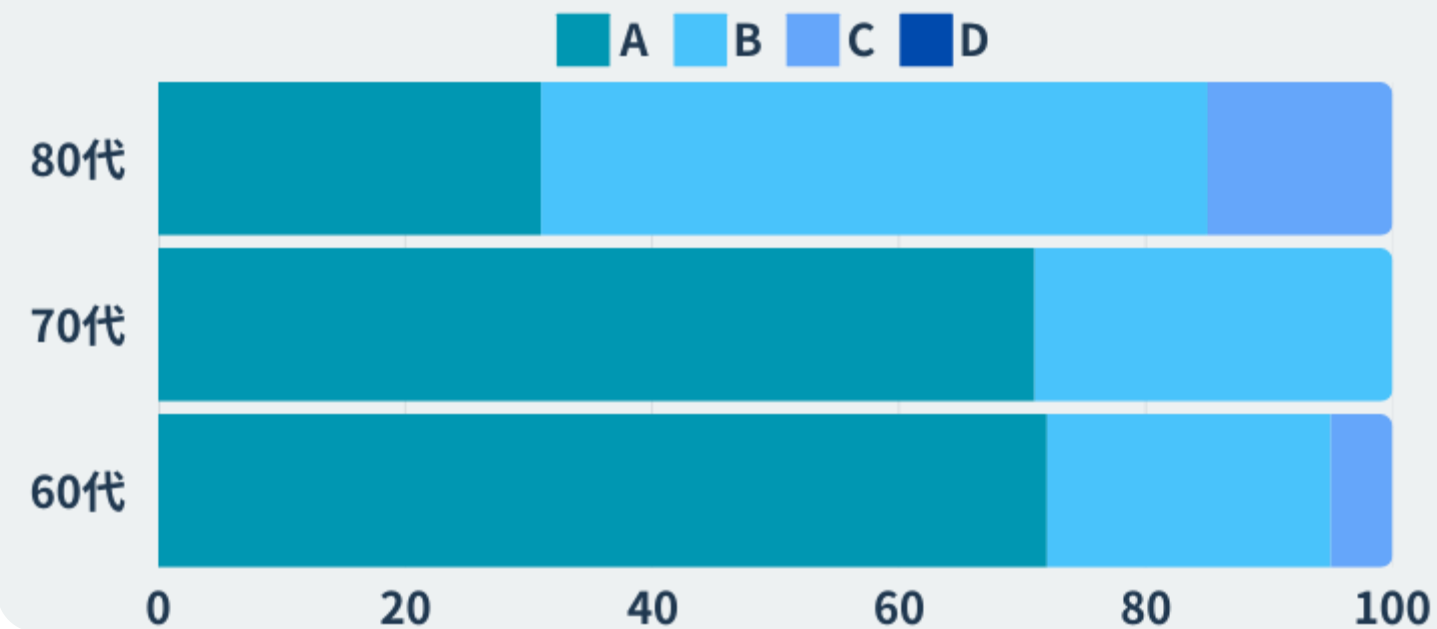


羽曳野市 年代別結果

1回目

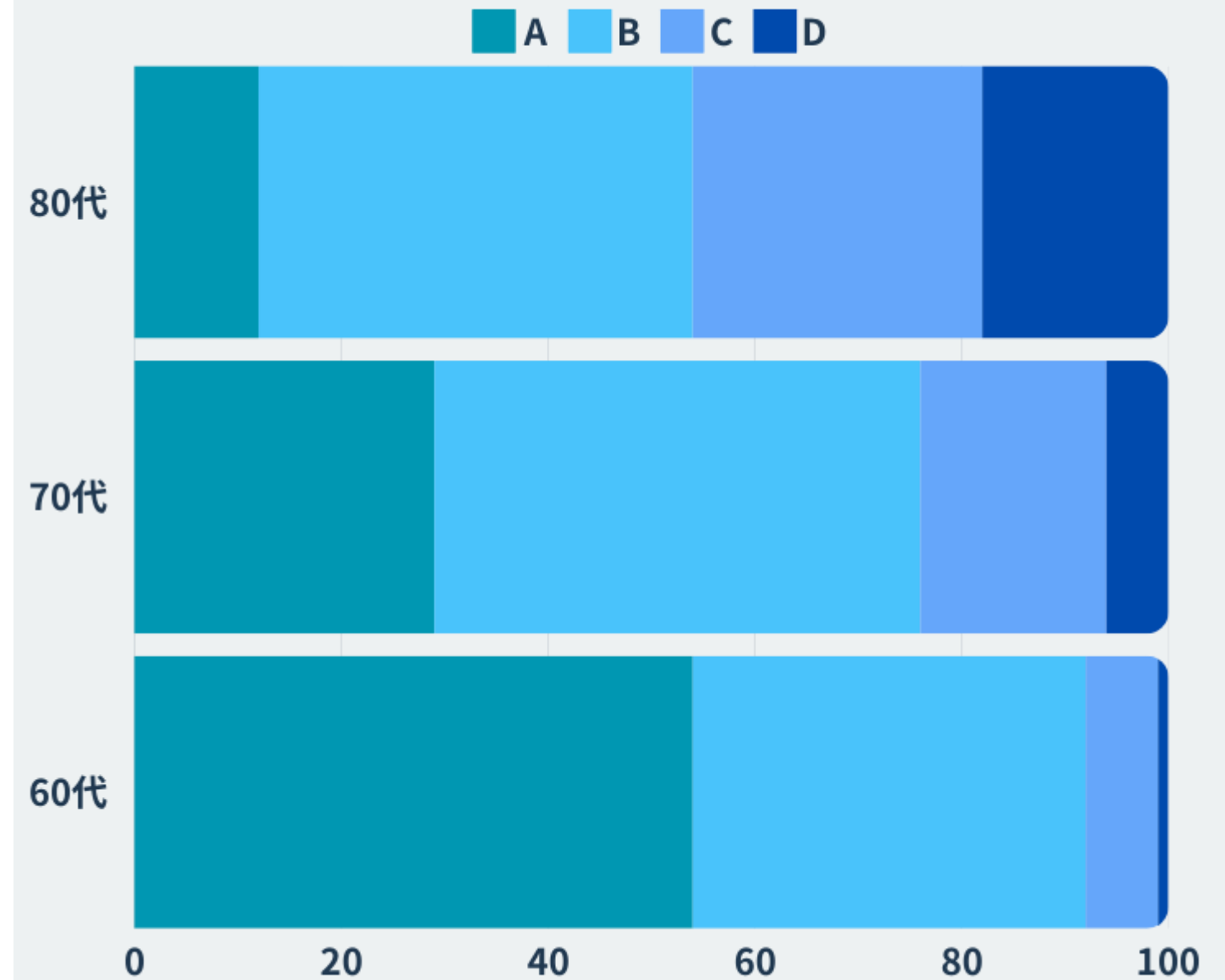


2回目



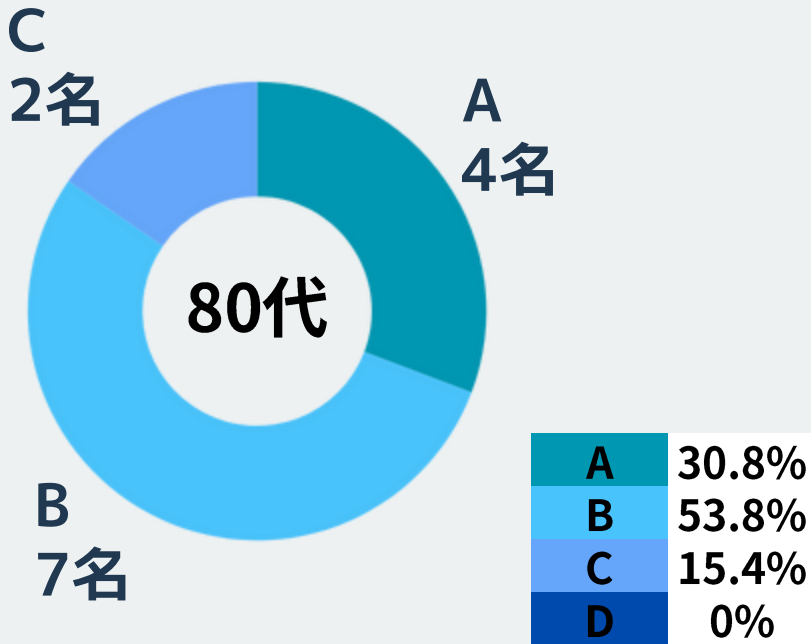
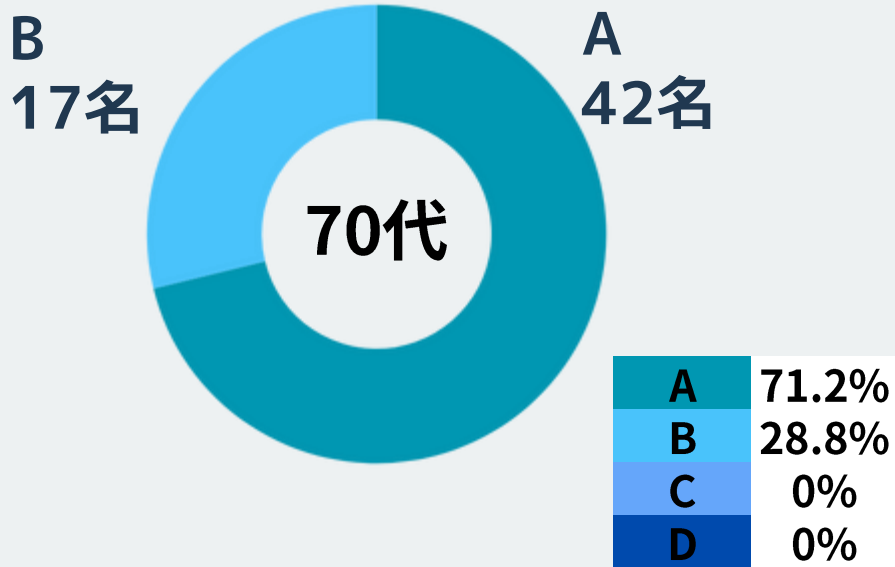
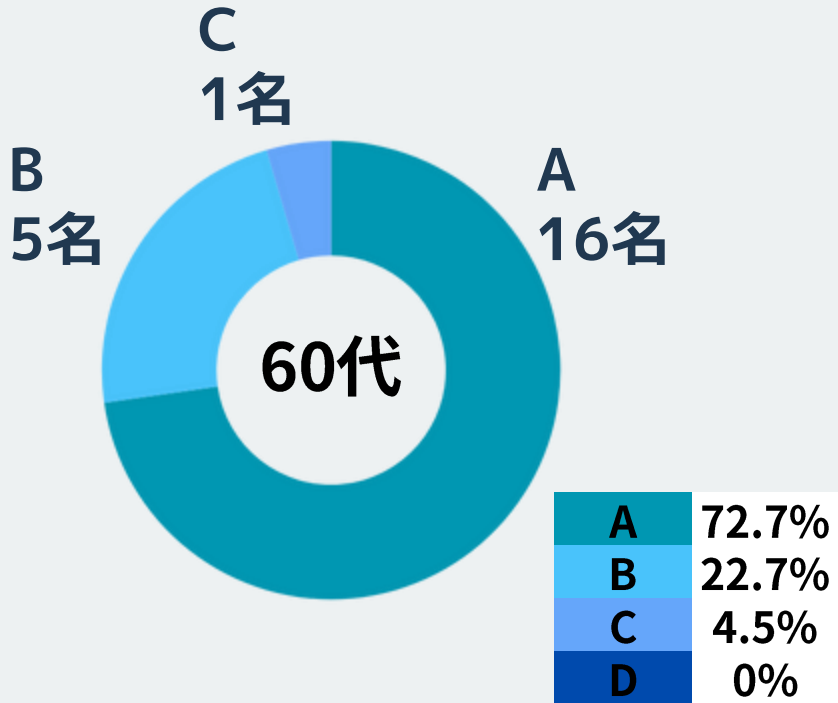
全国の年代別 判定割合

2024年6月1日～2025年1月31日 判定者 9245人



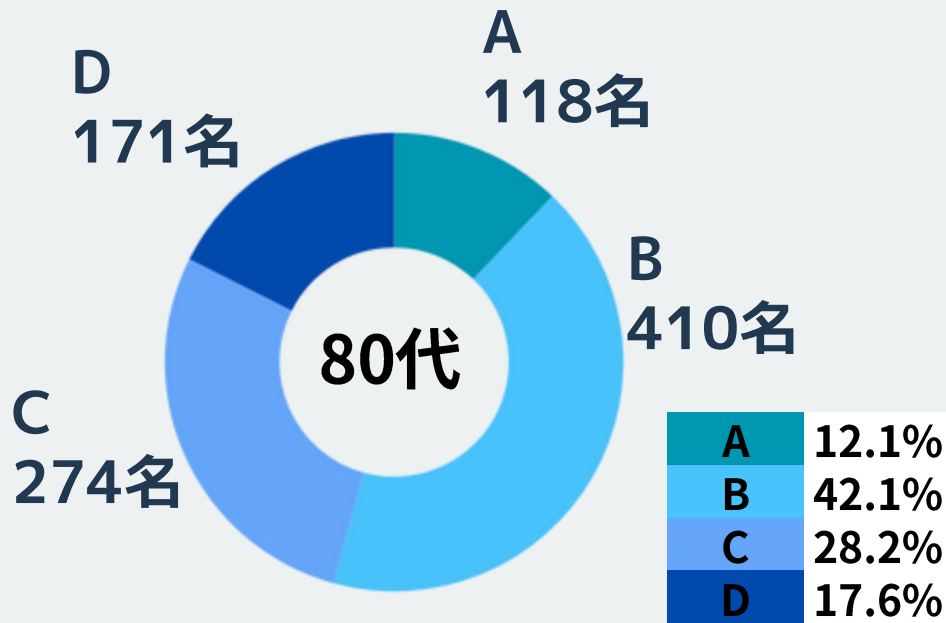
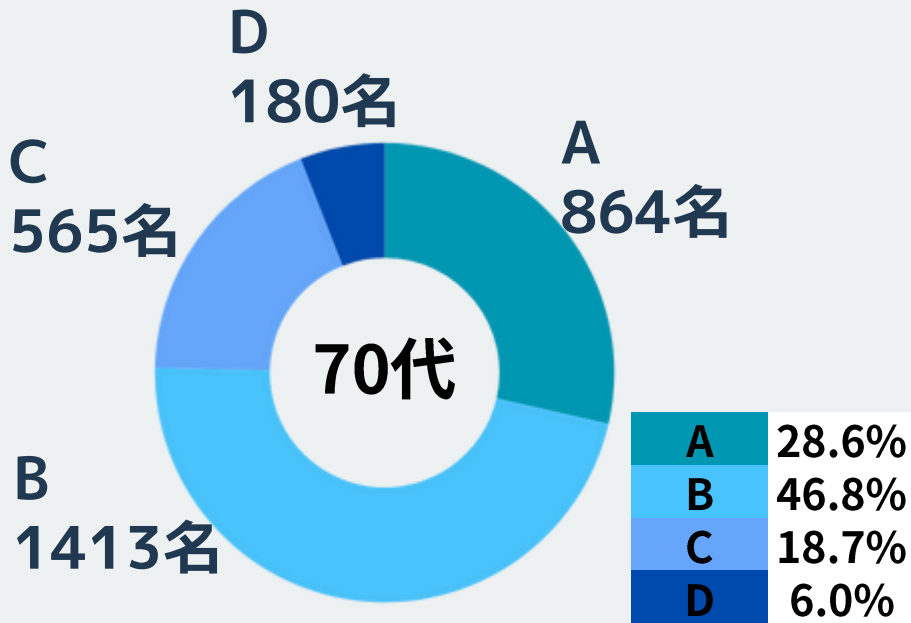
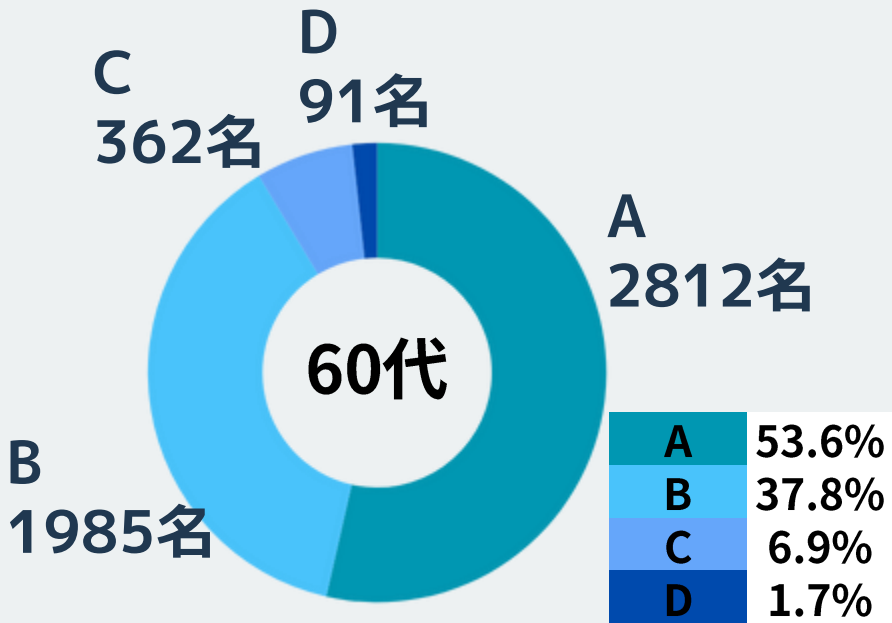
羽曳野市 年代別結果

2回目



全国の年代別 判定割合

2024年6月1日～2025年1月31日 判定者 9245人



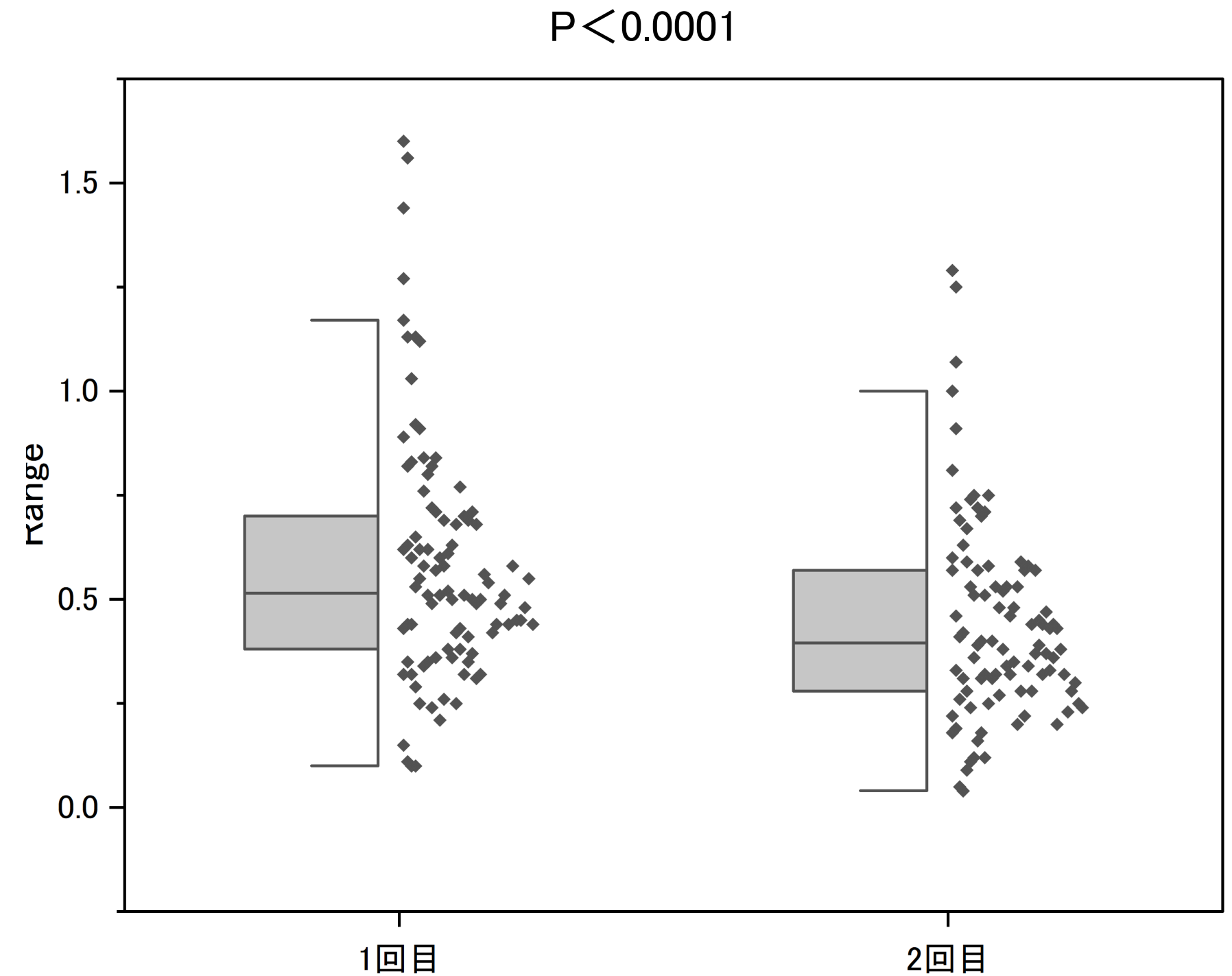
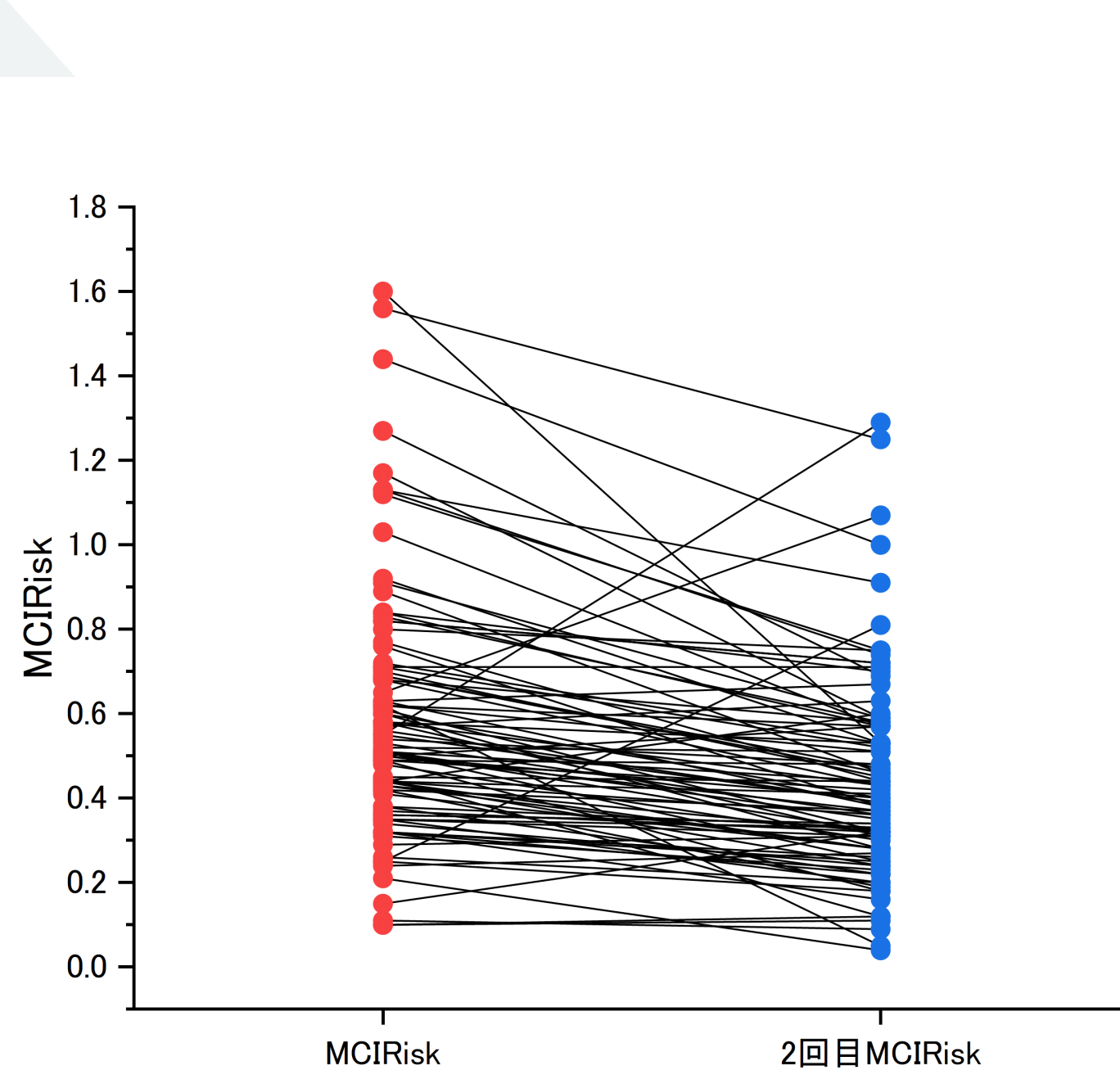
大阪府（羽曳野市） 認知症予防発信事業 効果検証

MCIスクリーニング検査プラス

体力テスト（２ステップ・TUG・長座位体前屈・握力・CS30）

身体測定値（身長・体重・BMI・体脂肪率・筋肉量・基礎代謝）

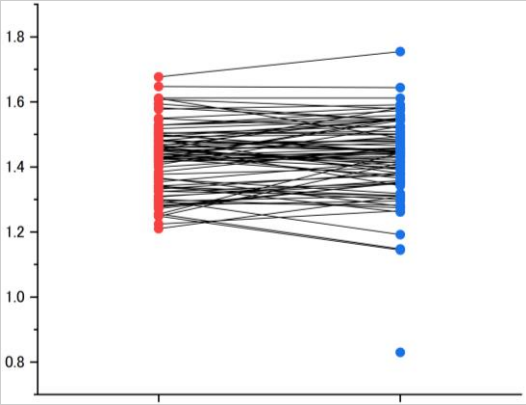
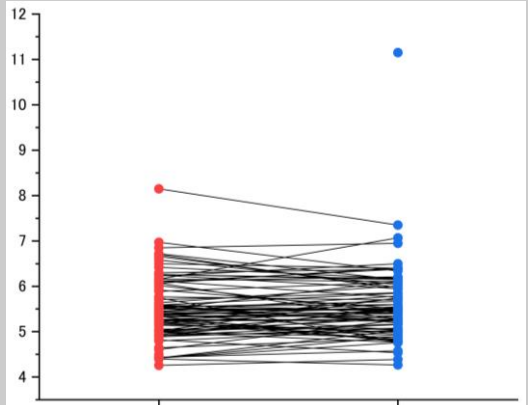
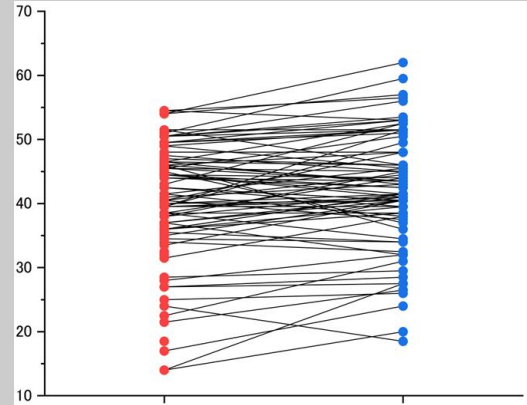
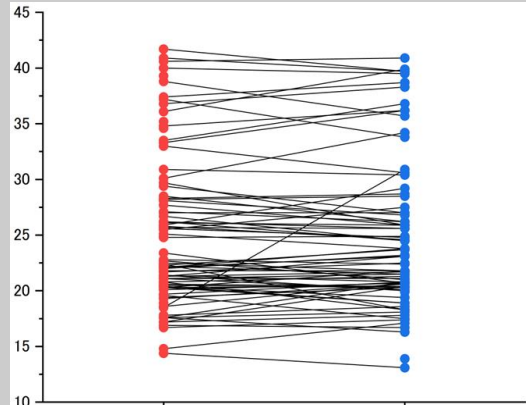
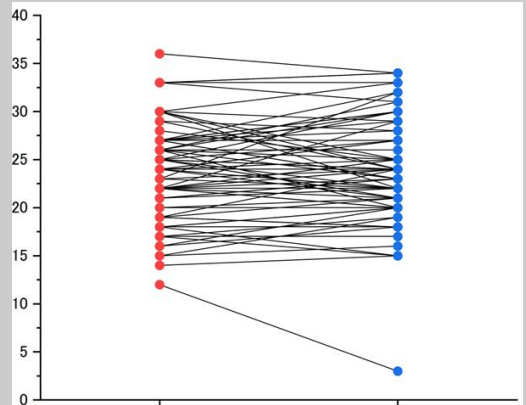
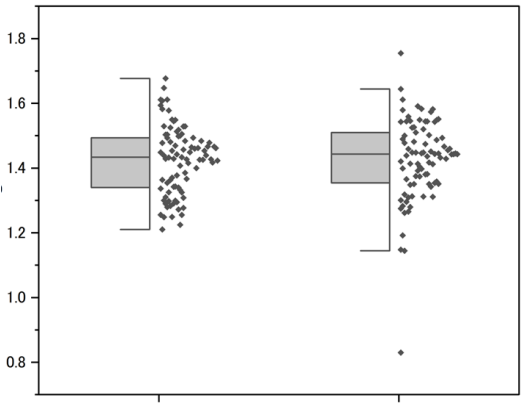
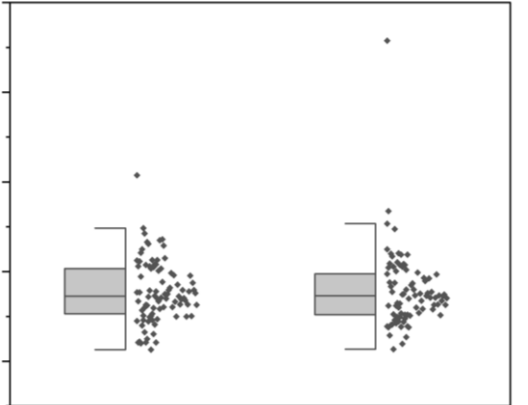
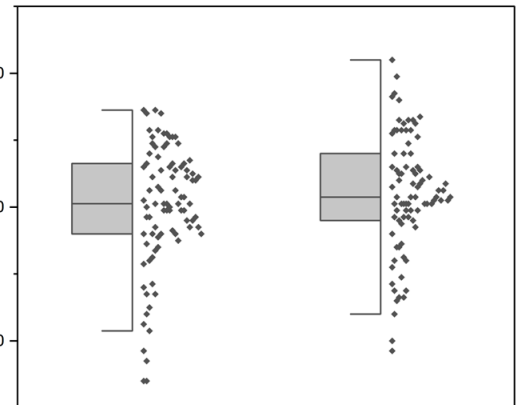
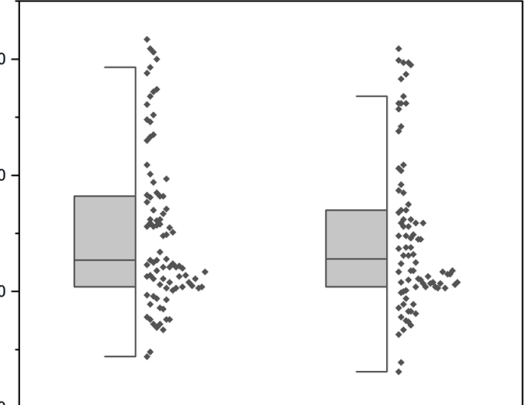
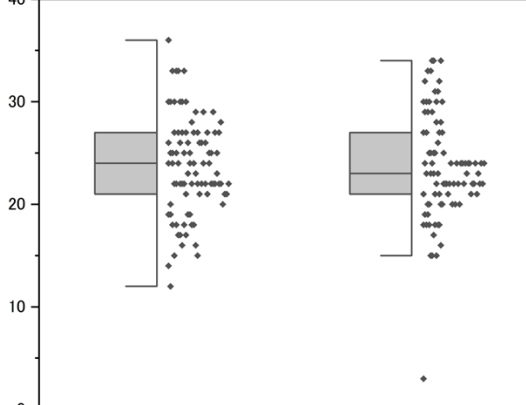
MCIリスク値の前後の比較



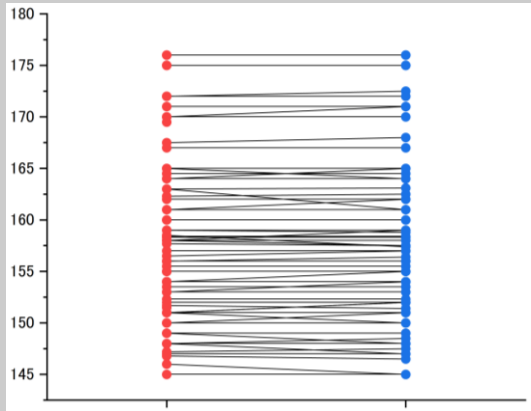
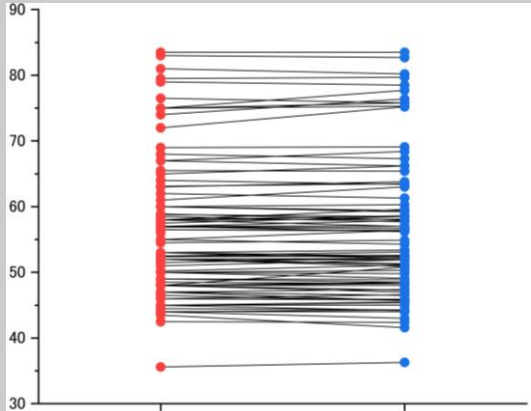
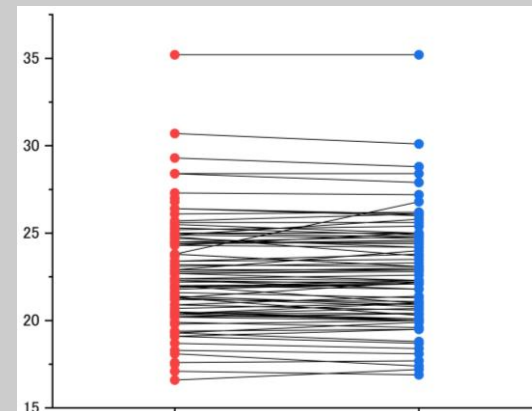
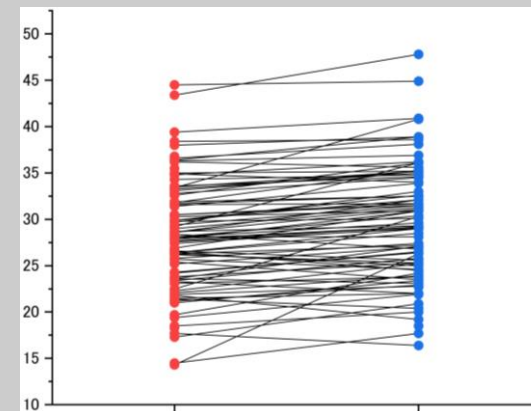
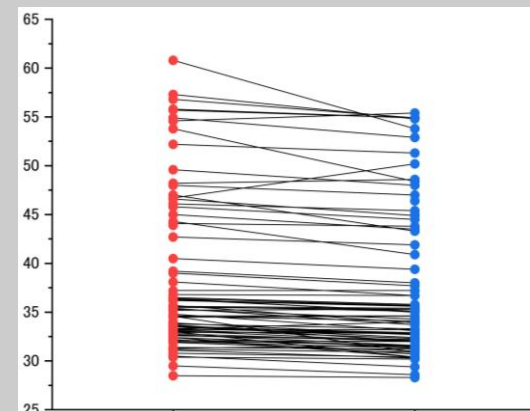
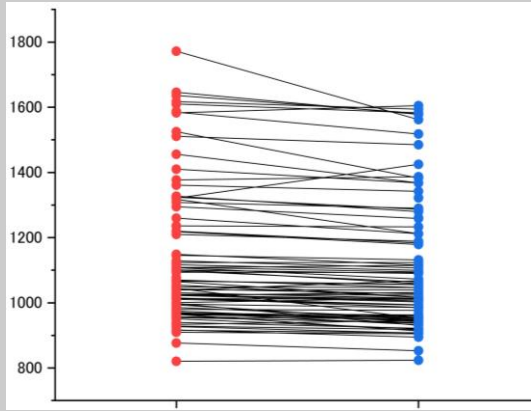
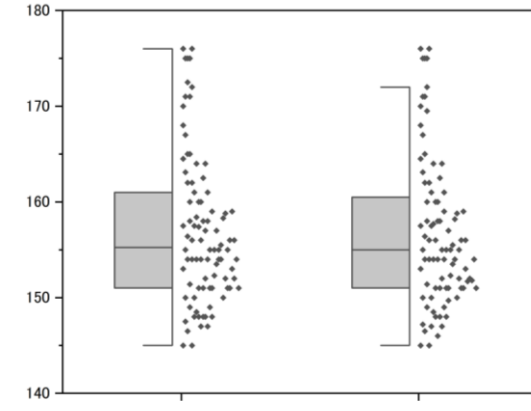
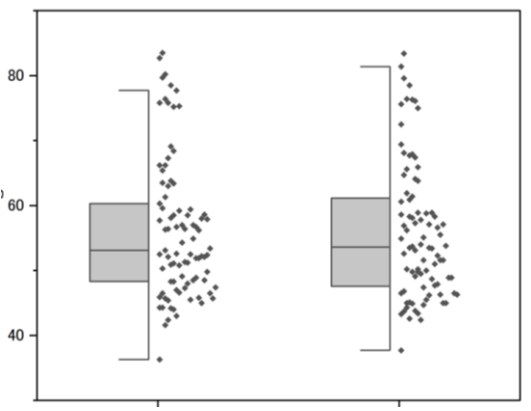
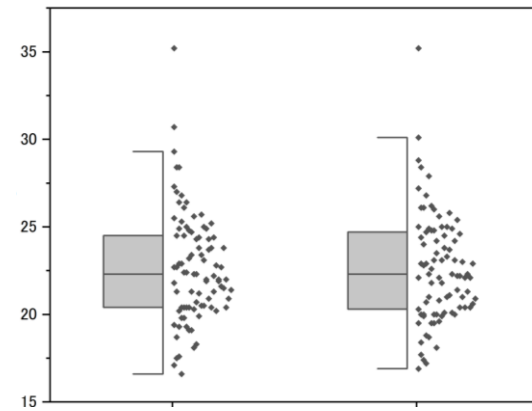
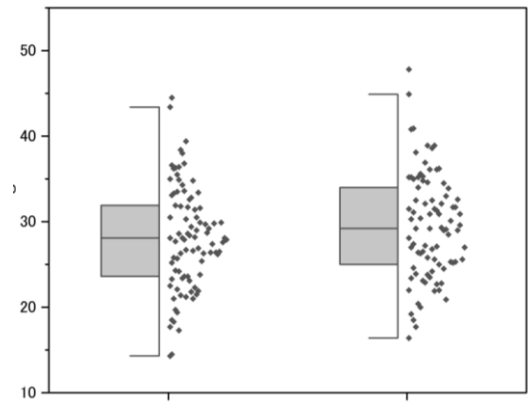
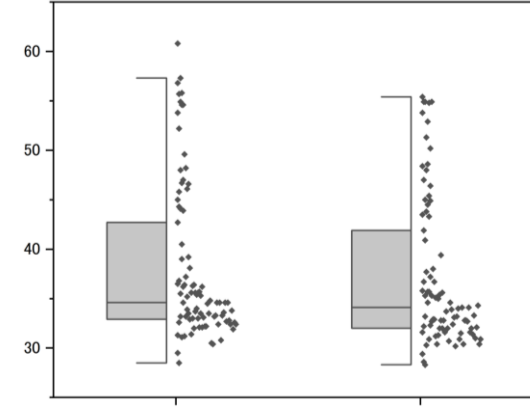
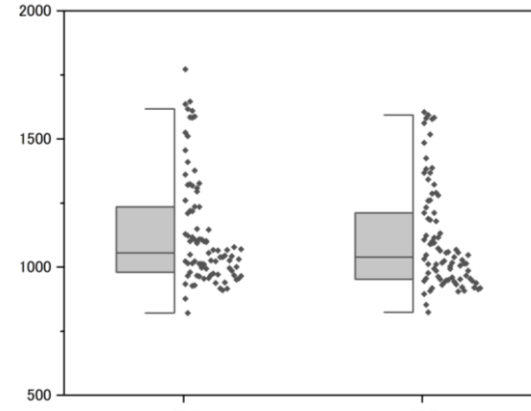
MCIリスク値の改善が、前後で有意に認められました

Wilcoxonの符号順位検定

体力テストの前後の比較

項目	2ステップ°	TUG	長座位体前屈	握力	CS30
対応表					
ボックスプロット					
結果	統計的な差があるとは言えなかった	統計的な差があるとは言えなかった	統計的に差があった（改善）	統計的な差があるとは言えなかった	統計的な差があるとは言えなかった

身体測定値の前後の比較

項目	身長	体重	BMI	体脂肪率	筋力量	基礎代謝
対応表						
ボックス プロット						
結果	統計的な差があるとは言えなかった	統計的な差があるとは言えなかった	統計的な差があるとは言えなかった	統計的に差があった (増加)	統計的に差があった (減少)	統計的に差があった (減少)

MCIスクリーニング検査プラス、体力テスト（２ステップ・TUG・長座位体前屈・握力・CS30）、身体測定値（身長・体重・BMI・体脂肪率・筋肉量・基礎代謝）の検証結果まとめ

1. 「ララサーキット」の参加前後を比較すると、MCIリスク値、長座位体前屈で有意な差があった。
2. 体脂肪率は増加し、筋力量と基礎代謝は減少した。筋トレや有酸素運動を始めると、筋力量や基礎代謝は減りやすい。ただお腹はすくので食事量は増えやすく、体脂肪率が増えたと考えられる。今回、MCIスクリーニング検査プラスの栄養のタンパク質群も注意になった方が増えたため、ララサーキット後の食事内容については「高タンパク質のものを摂取する」など指導していくことも有効だと考えられる。
3. 80代男性のD→Bの方は、1回目の体力測定をしていないため、体力面からの改善はわかりかねるが、MCIリスク値の改善は好事例である。ヒアリングによると栄養面（タンパク質の摂取）を気をつけていたとのこと、ララサーキットの筋トレや有酸素運動にプラスして栄養面を気をつけるとより改善につながる可能性があると考えられる。