

令和7年度「脳活教室」 事業所向け説明会

令和7年2月25日(火)
佐世保市長寿社会課



1. 脳活教室とは

2. 令和6年度脳活教室実績

3. 令和7年度脳活教室の委託内容

4. 委託契約について

1.脳活教室とは

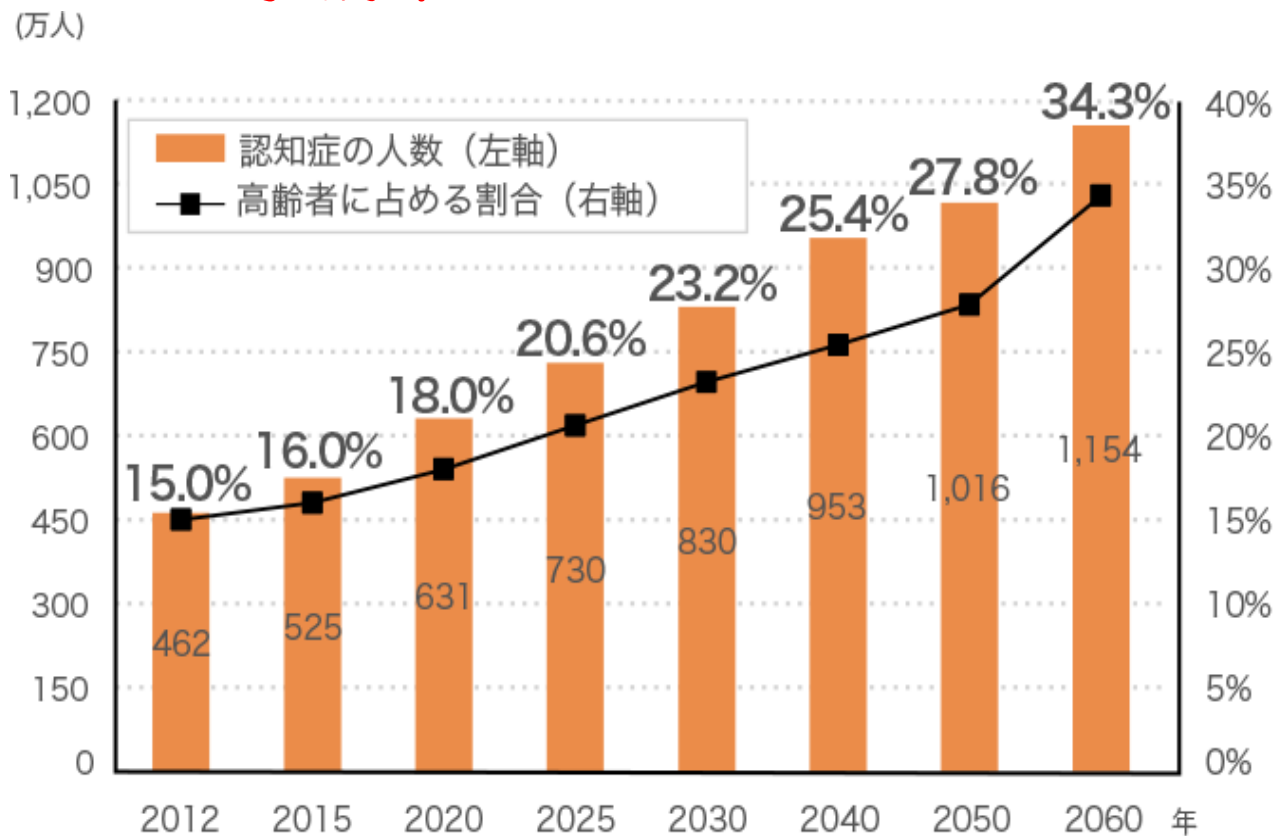
認知症の人は増え続ける

■ 2012年時点で約462万人で高齢者の約7人に1人
軽度認知障害（MCI）と推計される約400万人を合わせると
高齢者の約4人に1人が認知症の人または予備軍

■ 2025年には730万人へ増加し、
65歳以上の5人に1人が認知症を
発症すると推計されている



2024.5月厚生労働省推計
2012年の推計時より、認知症の方の割合は
減少しているが、軽度認知障害の割合が増加。



日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究 (平成26年度)より



この時期に脳活教室に通ってもらい、できる限り
認知症に移行するのを防いだり、遅らせたりしたい

脳活教室委託までの経緯

【令和2年度～】

物忘れ相談プログラムの導入：介護予防団体や窓口相談での実施

- ☞ MCIや認知症の可能性があると判断された高齢者への支援方法や受け皿が定まっていない…
- ☞ 様々な認知症予防のプログラムがあるが、佐世保市として統一したものを作る必要があるのではないか？

【令和3年度】

①総合事業検討会開催：とっとり方式認知症予防プログラムを用いた脳活教室の開催について検討

②長寿社会課主催で脳活教室を開催(2週間に1回、3か月)

- ☞ 脳活教室はとっとり方式認知症予防プログラムを用いて実施をすることとなる

【令和4年度】

長寿社会課主催で脳活教室を開催(1週間に1回、3か月)

- ☞ 佐世保市全域で展開していくために委託が必要!!

【令和5年度】

事業所3か所にモデル事業として委託し脳活教室を開催(1週間に1回、6か月)

【令和6年度】

脳活教室を事業所5カ所に委託し、本格実施へ(1週間に1回、5か月)

- ☞ 認知症予防に効果のある、軽度認知障害(MCI)の方を対象に変更。

参考) 物忘れ相談プログラム

認知症診断・予防の第一人者である鳥取大学浦上克哉教授が考案したプログラムをタッチパネルコンピュータに搭載し自動化したもの

【特長】

- ・アルツハイマー型認知症を見つけるのに重要な質問を行う
- ・質問項目が少なく(全5問)、タブレットとの対話方式でセルフチェックできる
- ・テスト時間はプリントアウトを合わせて約5分、すぐに結果を確認できる
- ・感度96%、特異度97%と高い信頼性

T-DAS検査

物忘れ相談プログラムと同様、タブレットを使用し、より詳しく調べる検査。20分程度かかる。「脳活教室」の評価に使用。



もの忘れ相談プログラム

記録日 平成26年07月24日

ID番号	0000000001	氏名	コウデン タロウ
施設番号	0000000001	生年月日	昭和24年01月01日(65才)
		性別	男

得点結果表						
項目	言葉の即時再認	日時の見当識	言葉の遅延再認	図形認識1	図形認識2	合計
得点	3	4	6	1	1	15
得点	3	4	6	1	1	15



アドバイス

現時点では物忘れは心配ありません。

得点結果表の解説	
1. 言葉の即時再認	今聞いたことを覚えていたかを尋ねる問題。
2. 日時の見当識	年、月、日、曜日などの時間が分かっているかを尋ねる問題。アルツハイマー型認知症では、日時の見当識がよく障害される。
3. 言葉の遅延再認	さっき聞いたことを覚えていたかを尋ねる問題。アルツハイマー型認知症などの認知症では、この言葉の遅延再認がしばしば障害される。
4. 図形認識1	立方体を用いて、視覚認知機能を見る問題。該図案の得意を反映しており、アルツハイマー型認知症の発見に役立つ検査。
5. 図形認識2	三角柱を用いており、立方体よりもむずかしい視覚認知機能を見る問題。
合計得点	13点以上については、現時点では物忘れは心配ありません。 12点以下については、物忘れが始まっている可能性が疑われます。

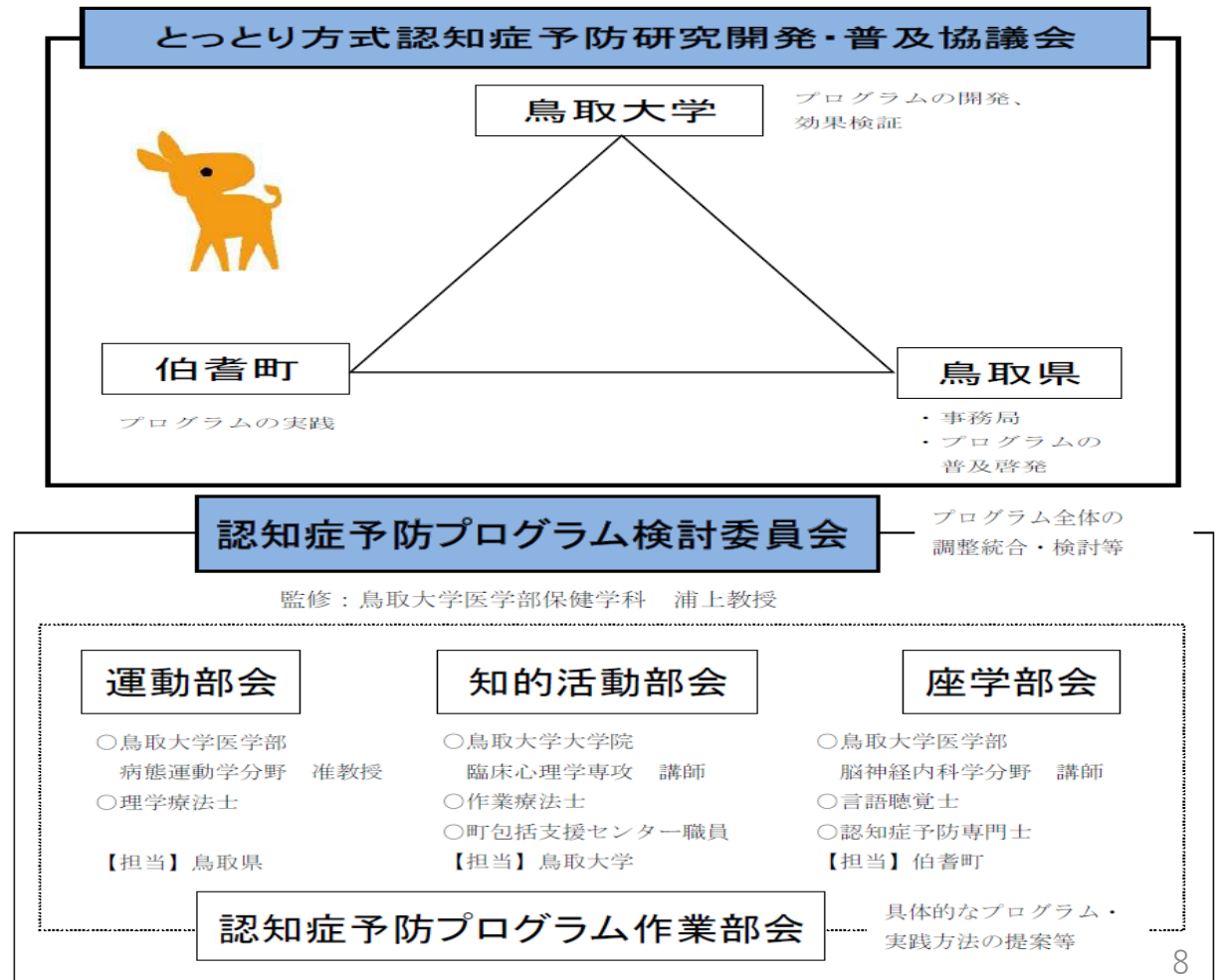
定期的に「もの忘れ相談プログラム」と対話しましょう

アルツハイマー型認知症は、いつはじまったのかわからず、症状が緩やかに進行していきます。その為には定期的にこの「もの忘れ相談プログラム」と対話しながらテストをうけましょう。いまでは、治療薬の研究も進歩しています。大切なことは、「早めに気付いて医師に相談する事」が何より大切です。

監修 鳥取大学医学部教授 浦上克哉

とっとり方式認知症予防プログラムの 開発・実証事業とは？

- 2016年度から、日本財団との共同プロジェクトとして、鳥取大学・伯耆町・鳥取県が連携し、本県独自の認知症予防プログラムの開発に着手。
- 鳥大・伯耆町・鳥取県で協議会を設置し、研究職、医療・福祉職、リハビリ専門職等が「運動」「知的活動」「座学」の各作業部会に分かれ、多職種の専門家による知見を生かした本県独自の認知症予防プログラムを開発。
- 2017～2018年度の2ヶ年度にわたり、伯耆町の高齢者136人を対象にこのプログラムを実施し、実施前後の認知機能や身体機能等の測定データを比較・分析。



運動プログラム ※詳細は、添付3)「とっとり方式認知症予防プログラムの開発研究」P8～P12参照

- ①準備運動(深呼吸、肩甲骨運動、体幹回旋、骨盤運動、下肢ストレッチ)
- ②有酸素運動(片脚立位、足踏み、足踏みしながら認知課題、歩行)
- ③筋力運動(足踏みしながら認知課題、椅子スクワット、つま先立ち、サイドステップ)
- ④整理体操(深呼吸、肩甲骨運動、体幹回旋、骨盤運動、下肢ストレッチ)

★佐世保市では、第1層SCとけんこう運動支援隊の皆さんに協力を得て独自のDVDを作成したので、それを使用していきます

座学プログラム ※詳細は、資料2「とっとり方式認知症予防プログラムの開発研究」P13～P21参照

	座学のテーマ
導入	教室を始めるにあたって
1回目	認知症とは
2回目	認知症～生活習慣病編～
3回目	認知症予防～生活習慣編～
4回目	認知症予防～社会交流編～
5回目	早めの相談・対応～気づいた時の第一歩～
6回目	認知症予防のできる町づくり

運動と座学は所定の
DVDを使用します!



※鳥取県HPから運動、座学プログラムの動画が閲覧できます

知的活動プログラム ※詳細は、資料2「とっとり方式認知症予防プログラムの開発研究」P22～P31参照

- ・8週を1セットとする
- ・活動内容は断定しない
- ・毎回、個人で行う活動と全体で行う活動の2種類を実施

「様々な認知機能をまんべんなく
刺激する内容」



右記の課題にまんべんなく取り組むことができるよう、事前に計画書(*)を作成



佐世保市版脳活教室の内容(R6年度)

- ・対象:物忘れ相談プログラム(MSP検査)を実施し、MCI相当の判定が出た方や、
その他物忘れが気になる方。
- ・内容:とっとり方式認知症予防プログラムをもとに実施
 - ◆初回と終了時にT-DAS検査・体力測定
 - ◆運動(毎回30分)————→
 - ◆座学(2週に1回20~30分)
 - ◆知的活動(毎回40~60分)
 - ◆支援会議(19回目頃に実施)
- ・1クール 週1回(全20回)
- ・評価:体力測定・T-DAS検査
- ・委託先:5事業所(全30名参加、うち3名途中中断)

けんこう運動支援隊と第1層SC協力のもと、
佐世保版運動DVDを作成し使用

2. 令和6年度脳活教室実績

参加者の前後比較

※R7.1月末検査実施済の20名分の結果

参加者の状況:27名(中断者除く)

平均年齢79.2歳(最高:84歳、最若:71歳)

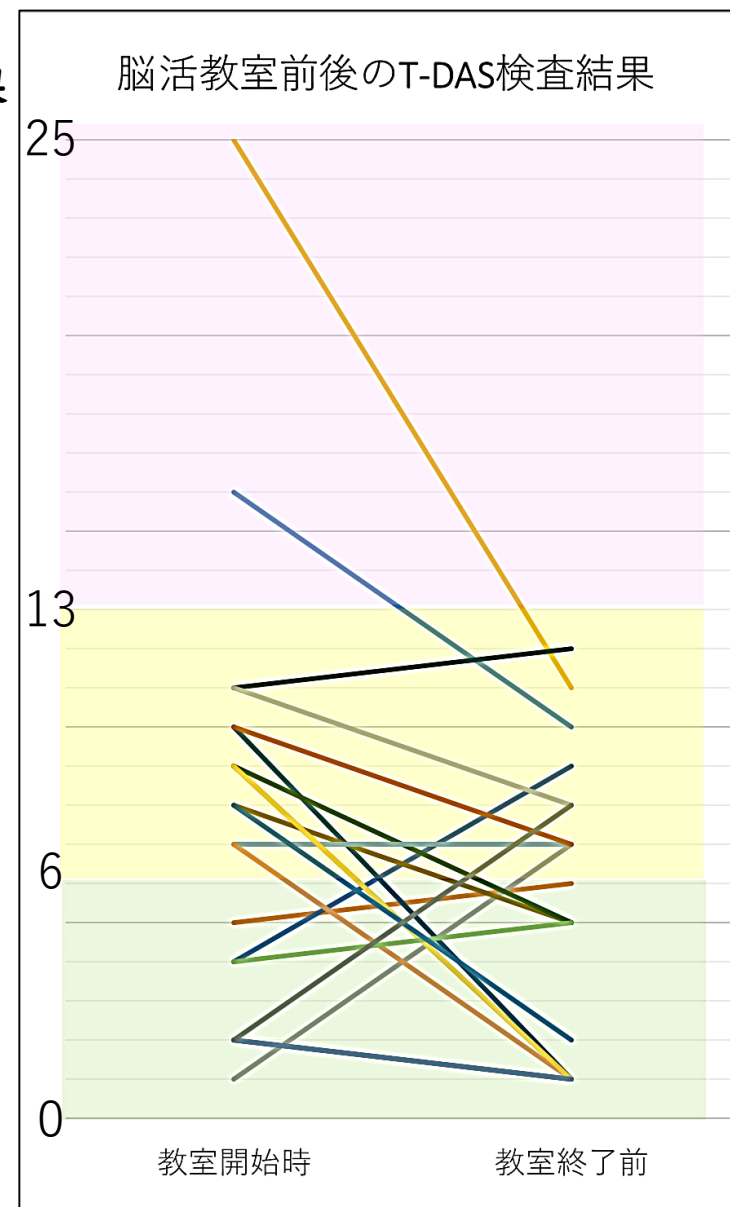
①体力測定

開始時の体力測定結果と終了時の結果を比較すると、
20名中15名の方が3種目中1種目以上記録が改善していた。
(途中でけが等のイベントがあると悪化)

②T-DAS検査

	教室開始時	終了前
0~6点(正常域)	7名	12名
7~13点(MCI相当)	11名	8名
14点以上(認知症疑い)	2名	0名

改善率:60%
(12名が改善)



参加者からの感想

頭がすっきりしたように
感じられる。

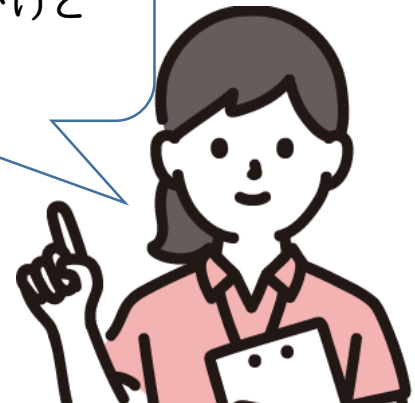
自信がついて、
趣味活動も再開！

おしゃれをするように
なった。

おおらかになって、「いい
か」と思えるようになった

友達にも教室を勧めたい！

表情が明るくなった。
介入や受診のきっかけと
なった。



3. 令和7年度脳活教室の委託内容

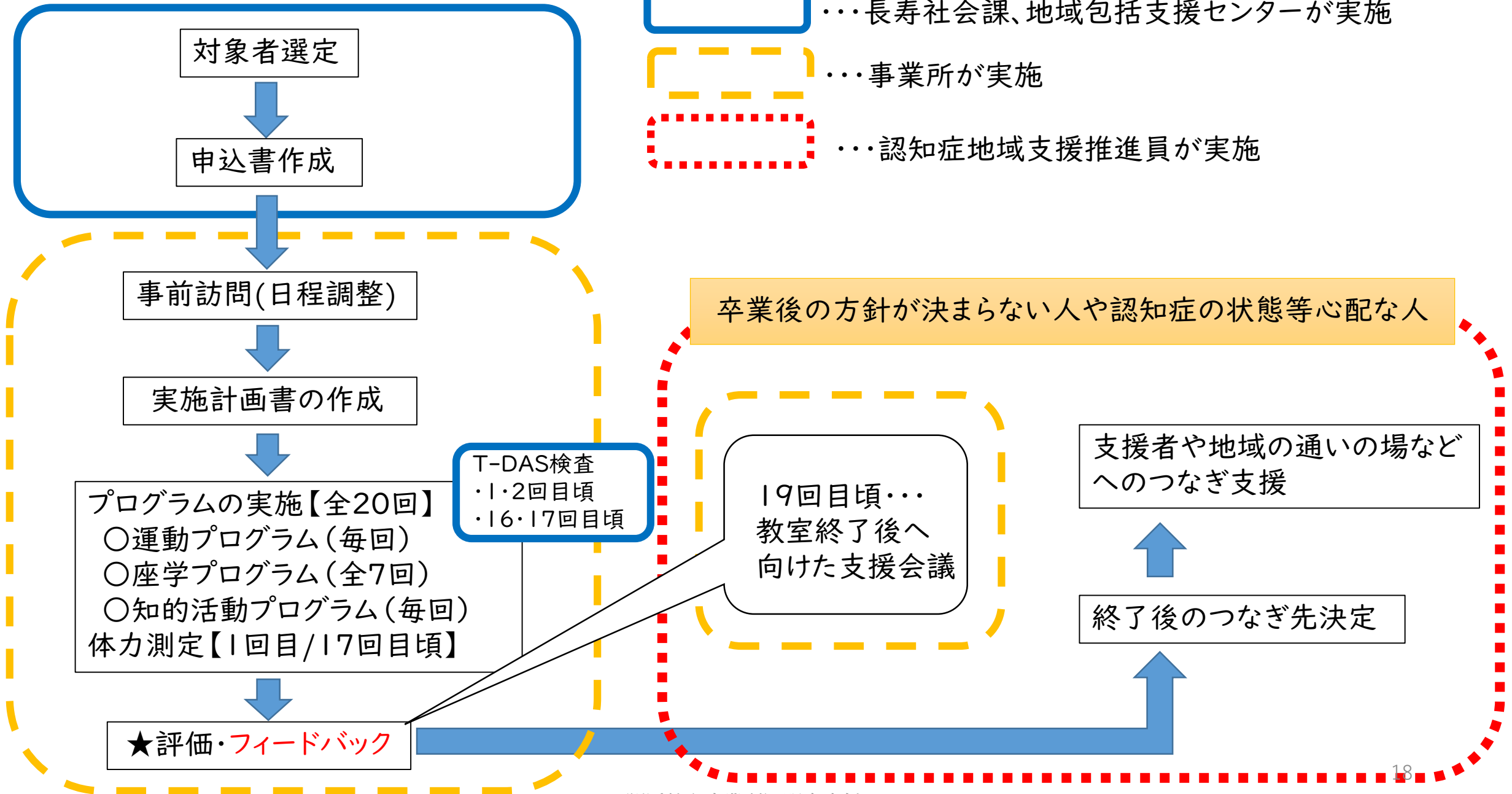
令和7年度「脳活教室」①

事業名	一般介護予防事業
概要	軽度認知障害（MCI）の方等を対象にすでに認知機能の改善や身体機能の向上に効果が認められている「とっとり方式認知症予防プログラム」を実施する教室
目的	高齢者が認知症の予防に努め、認知症になることを遅らせたり、認知症になっても進行を緩やかにする
対象者	①～③の要件を満たす高齢者 ①佐世保市民 ②自立した生活ができている ③軽度の認知機能低下がみられる（認知機能の目安：MCI相当）
実施回数	事前訪問+20回通所（週1回） ※1回あたり約2時間

令和7年度「脳活教室」②

実施内容	とっとり方式認知症予防プログラム を実施 ①有酸素運動、筋力運動などの運動プログラム（DVDあり） ②認知症や予防について学ぶ座学プログラム（DVDあり） ③認知機能を刺激する知的活動プログラム
従事者要件	認知症予防に関する一定の知識がある保健・医療・福祉の専門職（保健師、看護師、准看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、精神保健福祉士、介護福祉士、介護支援専門員、社会福祉士等）を中心に地域の高齢者の支援を行う業務に1年以上従事している職員が協働して実施
★委託料	利用者1人1回あたり3,470円（送迎なしの場合2,530円） ※委託料は、令和7年3月議会に提案予定の額で確定の額ではありません。 議会の議決後に申込予定の事業所へお知らせします。
利用者自己負担	200円相当…事業所が利用者から徴収 ※事業所申込書に金額を記載
★送迎	原則実施 ※事業所申込書に送迎範囲を記載 ※ただし、事業所の送迎範囲外や、利用者の自立支援の促進のため、徒歩・公共交通機関・自家用車等での来所が可能と事業所が判断した場合は、これを妨げるものではない。

「脳活教室」一連の流れ



事前訪問

長寿社会課から申込書の提出があったら、利用開始日や送迎の打ち合わせを目的とした事前訪問をお願いします。

申込書

様式 7

脳活教室申込書

包括名：作成担当者：記入日：

フリガナ 本人氏名	男・女	M・T・S	年	月	日生（ ）歳
住 所	Tel（ ）		（ ）		
	Fax（ ）		（ ）		
把握の方法	物忘れ相談プログラム（ ）点・T-DAS（ ）点・かんたんチェックリスト 認知症患者センターからの紹介・その他（ ）				
認知症の 診断	有（診断された病院： 診断名： ）・無 治療：有（内服・貼付薬・その他（ ））・無（ ）				
本人の状況 や経緯等					
既往・現病歴					
認定・ 総合事業 情報	事業対象者・要支1・要支2・要介1・要介2・要介3以上（ ） 有効期限： 年 月 日～ 年 月 日（前回の介護度 ）				
障害等認定	身障（ ）、療育（ ）、精神（ ）、難病（ ）				
緊急連絡先	氏名		家族構成 ・独居 ・同居（ ）		
	続柄				
	住所・連絡先				
緊急連絡先			家族関係等の状況等		
本人の 主訴・意向					
現在利用している公的・ 非公的サービス					
来所方法 （希望）	事業所送迎 ・ その他（ 徒歩 ・ 公共交通機関 ・ 自家用車 ）				
備考					
長寿担当者 記入欄	事業所名： 利用開始日： 送迎： 有 ・ 無（ ）※教室開始後の来所方法の変更は原則不可				

様式 7

参加にあたっての注意事項

① 体調不良やご自身の都合でお休みする場合は、事前に事業所へご連絡ください。
② 2回連続でお休みとなると、中止になる場合がございますのであらかじめご了承ください。
③ 参加費として1回に200円程度事業所にお支払いしていただきます。
④ 持病がある方は、事前に主治医に確認をしてください。
⑤ 自家用車や公共交通機関などを利用して通所される場合、移動中のけがや事故に関しては、ご自身の責任となります。

個人情報の取り扱い

ご記入いただいた個人情報の取り扱いは、下記のとおりです。

1. 使用目的
(1) 参加者が、円滑に脳活教室に参加できるように、担当者会議を開催したり、地域包括支援センターや、教室運営事業者等、関係者との情報共有において必要な場合。
(2) 参加者名簿の作成および、教室を円滑に運営する上で必要な場合。
(3) 上記にかかわらず緊急を要する時の連絡などの場合。

2. 条件
(1) 個人情報の提供は必要最小限とし、教室に係る目的以外決して利用しない。また、教室開始前から終了後においても、第三者に漏らさない。
(2) 個人情報を使用した会議の内容や相手方等について経過を記録し、請求があれば開示する。

肖像権について

市のホームページ・パンフレット・研修・掲示物・広報誌等において、参加者様の映像・写真を使用させて頂く場合がございます。

同意いただける場合には以下□に✓を記入し、署名をお願いいたします。

☐ 参加にあたっての注意事項を了承したうえで参加を希望します。

☐ 個人情報の取り扱いについて同意します。

☐ 肖像権について、必要時無償で映像や写真を使用することに同意します。

年 月 日

署名

しおり

パンフレット 1

（ ）様

～脳活教室利用のしおり～

脳活教室は、認知機能の改善が認められている「とっとり方式認知症予防プログラム」を活用し、3つのプログラムを実施します。
①有酸素運動、筋力運動などの運動プログラム
②認知症や予防について学ぶ座学プログラム
③認知機能を刺激する知的活動プログラム
（お手玉やゲームなど）
5か月間、一緒に楽しく学びましょう!!

【利用する事業所】
（ ） 電話：（ ）

【利用期間】週1回5か月間、全20回
令和 年 月 日（ ）～令和 年 月 日（ ）

【時間】1回約2時間
： ～ ：

【利用料】
1回あたり（ ）円

【通所方法】
事業所送迎 ・ その他（ ）

【持ってくるもの】※動きやすい服装で参加しましょう
・利用料 ・水筒など水分補給 ・脳活ファイル
・タオル ・室内シューズ ・筆記用具
・そのほか（ ）

裏面へ

***計画書(例)** ○実施するメニューは資料2「とっとり方式認知症予防プログラムの開発研究」P22～P31を参考に選定
○長寿社会課で実施した知的プログラムは冊子にまとめているので、新規事業所に配布します

	日にち	座学	知的活動		
			種類		実施するメニュー
第1回	7月12日	導入「教室を始めるにあたって」 10分	個人	近時記憶課題	記憶力ゲーム
			全体	遂行力課題	手指を使うゲーム
第2回	7月19日	—	個人	視空間認知課題	貼り絵、塗り絵
			全体	計算力課題	数字を使うゲーム
第3回	7月26日	1回目「認知症とは」28分	個人	作業記憶課題	クロスワード
			全体	判断力課題	お手玉遊び
第4回	8月2日	—	個人	注意課題	文字探しゲーム
			全体	思考力課題	歌詞合わせゲーム
第5回	8月9日	2回目「認知症～生活習慣病編～」14分	個人	遂行力課題	カレンダーづくり
			全体	近時記憶課題	カード合わせ
第6回	8月16日	—	個人	計算力課題	計算問題
			全体	視空間認知課題	文字あてゲーム
第7回	8月23日	3回目「認知症予防～生活習慣編～」14分	個人	判断力課題	パズル
			全体	作業記憶課題	塩・ゴマせんべい
第8回	8月30日	—	個人	思考力課題	50音作文
			全体	注意課題	音あてゲーム
第9回	9月6日	4回目「認知症予防～社会交流編～」18分	個人	近時記憶課題	記憶力ゲーム
			全体	遂行力課題	じゃんけんゲーム

1回目・17回目頃：体力測定・T-DAS検査
12回目頃：認知症地域支援推進員訪問面談
19回目頃：支援会議を予定しています。
DVD上映のタイミングも含めて、知的活動の内容はご検討ください。

教室のタイムスケジュール(例)

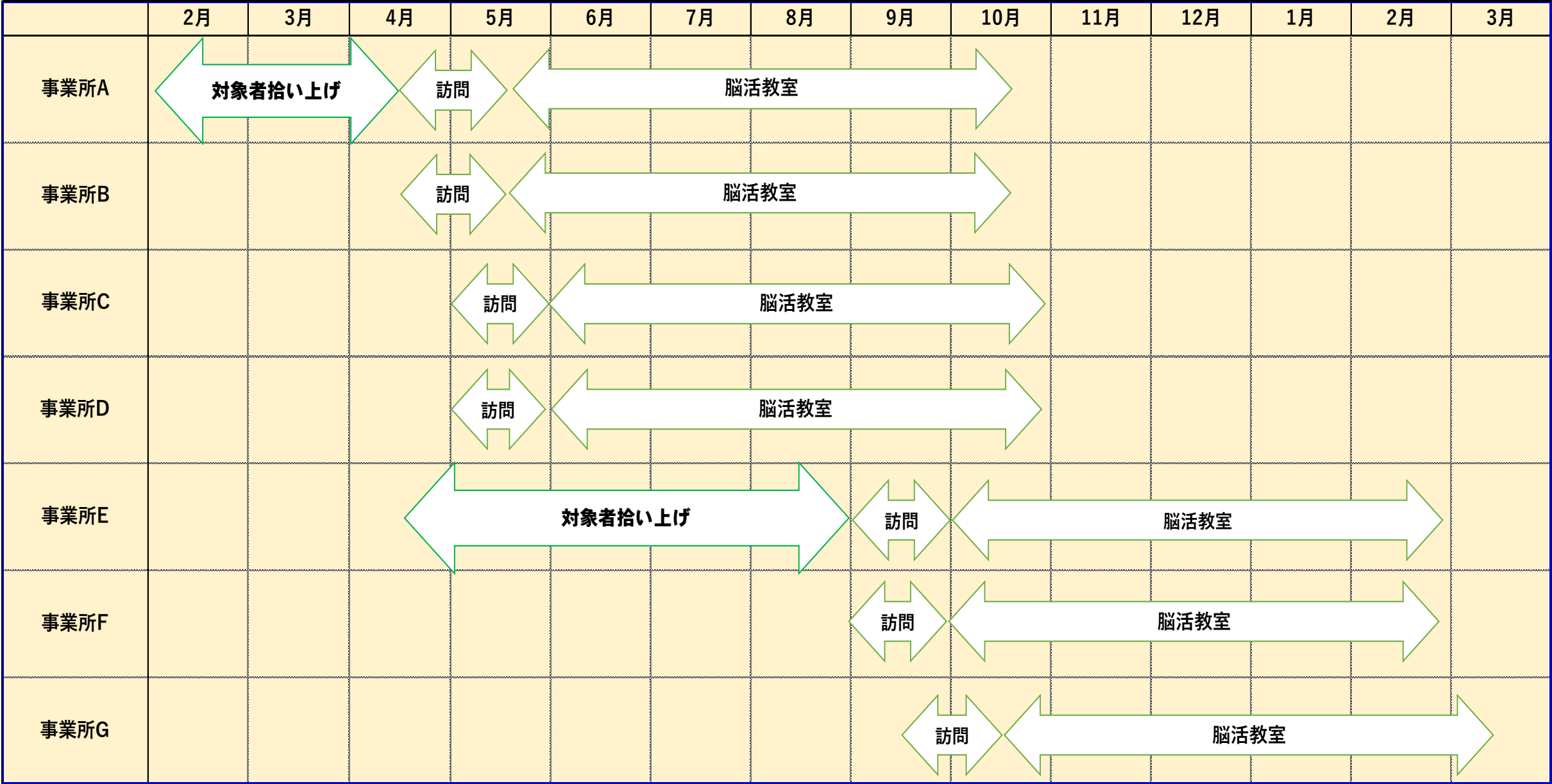
10:00~	10:10~	10:40~	10:50~	11:10~	11:15~	11:55~
あいさつ 内容説明 バイタル測定	運動プログラム	休憩	座学プログラム ※全7回のため、 実施しない日もあ ります	休憩	知的プログラム ①個別 ②集団	閉会 次回の確認

スタッフ配置の目安

利用者5名に対し、職員2名を想定

4. 委託契約について

R7年度の事業開始までの流れ（目安）



受託希望にあたり提出する書類

①脳活教室意向確認書を

令和7年3月7日（金）12時までに

長寿社会課にメールもしくはURL・二次元コードから提出をお願いします。

【メール】chojyu@city.sasebo.lg.jp

【URL】<https://x.gd/IGuFT>

【二次元コード】



②脳活教室参加申込書

③脳活教室委託見積書

④その他契約に際し必要な書類（事業所ごと個別に連絡します）

②～④は、令和7年3月下旬に提出して頂く予定としています。

長寿社会課に窓口持参もしくは郵送

【郵送先】

〒857-0042 佐世保市高砂町5-1 すこやかプラザ3階

長寿社会課 脳活教室担当者（吉野） 行

【連絡先】

0956-24-1111（内線5326）

担当者向け説明会の開催について

受託後、担当者向けに脳活教室の詳細な内容、
書類の記載方法等について説明する機会を事業所ごとに
設ける予定です。

日程等につきましては、後日ご連絡いたします。