

## 【1. 事業の概要】

介護予防・認知症予防のため、代表である認知症予防専門士が、作業療法士、健康運動指導士、行政書士といった専門職に声をかけ、いきいき生きがいプロジェクトを結成。ここに来れば体が、脳が、心が若返る、つい足を運びたくなる介護予防・認知症予防のイベントを開催している。おしゃれをした後にプロカメラマンによる写真撮影を行い、みんなで見せ合ったり、身体機能をチェックしたら次のイベントで再測定して結果を比較したり、元気な高齢者の演劇やピアノ演奏活動を見て、自分もやってみようと思ってもらったり、何回も参加したくなるような、地域への参加へつながるような企画を中心に実施。また、地域住民、企業等とコラボすることで、高齢者への理解を促進。高齢者が買いたい物や行く場所がないという問題解決につなげ、お出かけしやすい環境を整えることで、街に繰り出す機会を増やし、高齢者の認知症予防だけでなく街の活性化にもつなげ、「いつまでもいきいき暮らせる街いちかわ」を目指している。

## 【2. 活動報告】

〈実施時期〉年2回。いきいき春輝祭（毎年5～6月）・いきいき秋輝祭（毎年10～11月）。

〈実施地域〉市川市内。本八幡駅から近い全日警ホール。

〈実施者〉いきいき生きがいプロジェクト@いちかわ。ブース参加団体。千葉商科大学。

〈対象者〉介護予防・認知症予防が必要な高齢者。特に自宅にこもりがちで、他者との交流がない方。60代以上のアクティブシニア・ナイスシニア、40～50代のネクストシニア。

〈事業の目的〉現在、元気な高齢者（アクティブシニア）、これから高齢者の仲間入りをする現役世代（ネクストシニア）に正しい認知症予防、介護予防の知識を伝え、自身の健康寿命に関心を持ち1日でも長く介護の必要のない生活を送れるようにすること。

〈事業計画〉介護予防・認知症予防に有効とされる主に4つの課題をテーマとして企画・実施

- (1) 介護予防・認知症予防のための体力維持・体操
- (2) 認知症予防のための脳活性化ゲーム・知識を学ぶ
- (3) 介護予防・認知症予防のための高齢者のおしゃれ
- (4) 元気な高齢者による公演
- (5) その他



### 【3. 結果】

第1回秋輝祭：2017年10月3日：参加者43名

第2回春輝祭：2018年6月1日：参加者50名

第3回秋輝祭：2018年11月6日：参加者120名以上

第4回春輝祭：2019年6月3日：参加者147名・認知症サポーター養成講座30名・

千葉商科大学生26名・スタッフ51名

第5回冬輝祭：2019年12月2日：参加者112名・認知症サポーター養成講座8名

千葉商科大学生27名・スタッフ47名

後援：日本認知症予防学会・市川市リハビリテーション協議会

受賞：第8回日本認知症予防学会学術集会 浦上賞受賞・2019年千葉コラボ大賞（千葉県知事賞受賞）

参加者の性別はほとんどが

女性である。

男性も参加しているが、10名

前後である為、男性も参加しや

すいブースや仕掛けづくりが

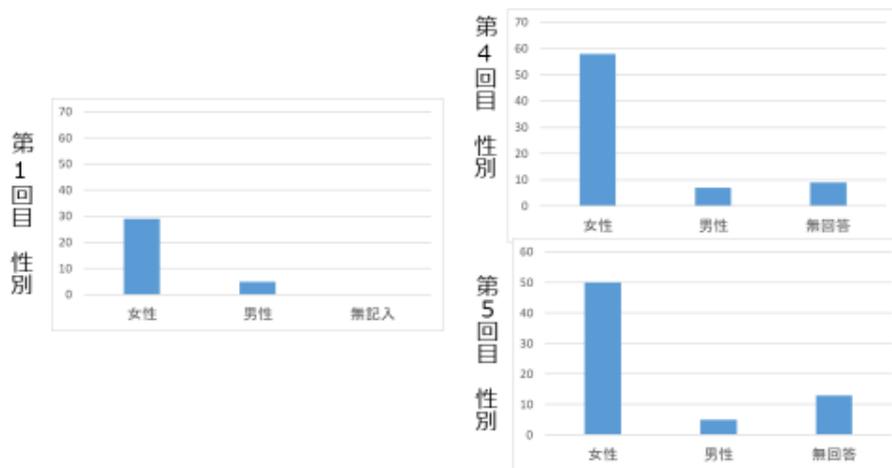
今後の課題となっている。

#### アンケート比較（1）性別

第1回目秋輝祭：回答数33名／参加者43名 回答率：76.7%

第4回目春輝祭：回答数74名／参加者147名 回答率：50.3%

第5回目冬輝祭：回答数68名／参加者112名 回答率：60.7%



#### アンケート比較（2）年代

参加者の年代は60～80代で80%を占めている。

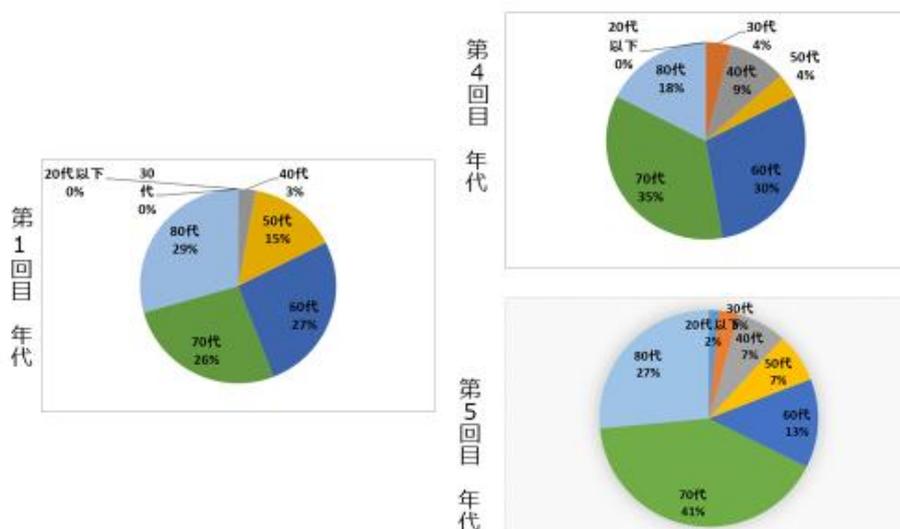
ただし40～50代のネクスト

シニアも10%以上参加され

ており、狙っている年代の

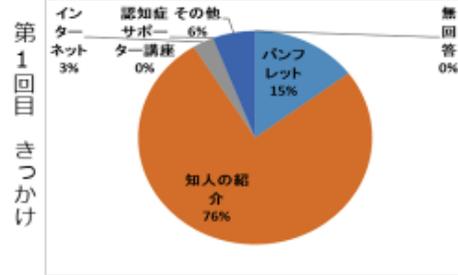
対象者に内容が合致していると思

われる。

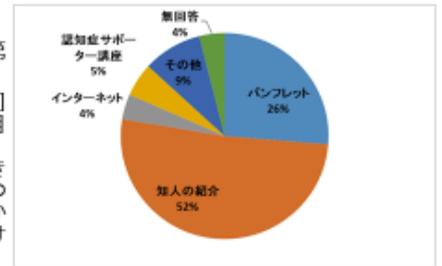


## アンケート比較（3）知ったきっかけ

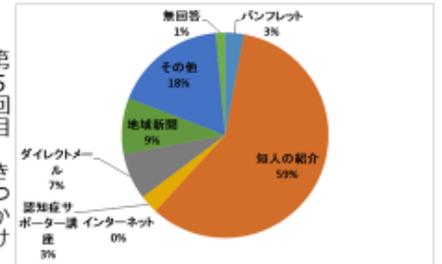
このイベントを知ったきっかけは大半が知人の紹介、すなわち口コミであり、このイベントの満足度とリピーター率の高さを物語っている。そのため、参加者の連絡先を把握し、事前連絡していく方法が効果的と考えられる。



第4回目 きっかけ

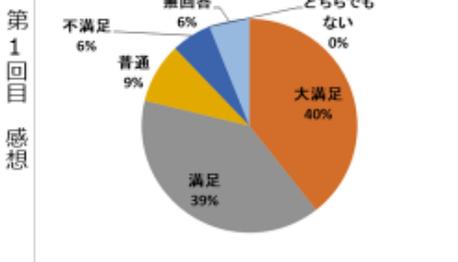


第5回目 きっかけ

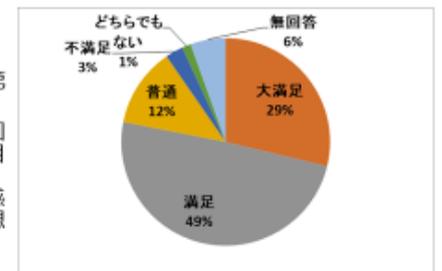


## アンケート比較（4）感想

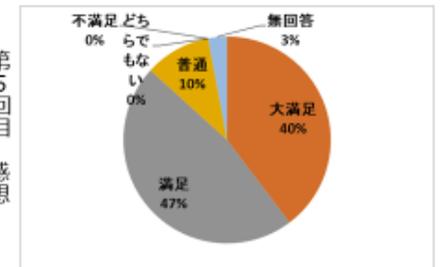
ほぼ80%以上の方がこのイベントに参加し、満足されている様子で、事業を継続していく必要性を感じる。この満足率をキープしていくために、飽きさせない工夫や事業継続の為の収益などの対策は今後も必要と考える。



第4回目 感想



第5回目 感想



### 【4. まとめと今後】

本事業は、介護・認知症予防についての知識を地域の専門家とコラボし、イベントとして市民に提供している。行政が主体ではなく、市民団体が主催するこのようなイベントは珍しく、今後、地域の人だけでなく、民間団体、NPO団体、大学、企業とつながり、健康寿命を伸ばし、地域全体の活性化へと発展していく可能性を秘めている。またこのイベントに気軽に出かけてくる事で、潜在的な軽度認知障害や引きこもり予備軍に気づき、適した窓口につながられる可能性もあると思う。

つまりイベント時だけでなく、普段の日常からの予防対策や生きがい活動が継続できるかが重要であり、そのため、参加された方を中心に、各々の趣向にあった地域の民間団体やボランティア活動、何かあった時の相談窓口などへと、つなげていくための拠点としての活動を、今後は定期的実施していきたいと考えている。