

2022年12月29日

## 高齢者の「脳と身体健康維持・認知機能低下予防」にアプローチ 「SOMPOスマイル・エイジングプログラム」をサービス付き高齢者向け住宅に順次導入

SOMPOケア株式会社（本社：東京都品川区／代表取締役社長 鷲見 隆充、以下、「当社」）は、2020年7月に始動した、高齢者の生活習慣改善を通じて認知機能低下を予防するオンラインプログラム「SOMPOスマイル・エイジングプログラム※1」（以下、「本プログラム」）を、当社が運営するサービス付き高齢者向け住宅に順次導入を開始しました。サービス付き高齢者向け住宅のご利用者へ、「予防への支援」という新しい付加価値を提供していきます。本プログラムの特徴でもある、「運動」「認知機能」「食事」「社会参加」の4つのコンテンツをトータルパッケージとして継続的に実施することで、ご利用者の身体機能・認知機能の低下を予防し、要介護度の悪化予防や健康寿命の延伸につなげていきます。

※1：＜2020年7月リリース： [https://www.sompo-hd.com/~media/hd/files/news/2020/20200720\\_1.pdf](https://www.sompo-hd.com/~media/hd/files/news/2020/20200720_1.pdf)＞



当社ホームで「SOMPOスマイル・エイジングプログラム」を実施している様子（そんぽの家S木場公園）

### 1. 背景と目的

2018年に認知症のある方は500万人を超え、2025年には高齢者の約5人に1人、2060年には約3人に1人が認知症になるといわれています。認知症は誰もがなりうるものであり、日本の大きな社会課題の一つとなっています。SOMPOグループは「認知症に備える・なってもその人らしく生きられる社会」をスローガンに掲げており、当社における専門的な認知症ケア、セミナー開催や認知症関連冊子の製作などの啓発活動、独自の認知症応援プロジェクトなど、認知症に関するさまざまなソリューションを提供しています。

本プログラムは2020年の始動後、本格導入に向けた準備として、これまでに当社のご利用者約300名を対象に先行実施してきました。その結果、身体機能や要介護度の維持、認知機能の維持・改善が期待できるなどの効果がみられたことから、このたび当社が運営するサービス付き高齢者向け住宅へ、順次導入していくことを決定しました。

サービス付き高齢者向け住宅には、まだ介護を必要としていないお元気な方から要介護認定を受けた方で、さまざまな状態の方がご入居されており、そのご利用者の多くが、健康への関心が高く、身体機能と認知機能の維持・向上に対するニーズを持っています。当社のサービス付き高齢者向け住宅へ本プログラムを導入することで、ご利用者へ「予防への支援」という新しい付加価値を提供していきます。

## 2. SOMPOスマイル・エイジングプログラムについて

### (1) 概要

本プログラムは、世界で初めて認知機能低下抑制効果を実証した高齢者の生活習慣への介入研究「FINGER 研究」※2 をベースとし、研究を率いたキビベルト教授および FBHI※3 が公認する「FINGER 研究の全国規模の社会実装プログラム」です。SOMPOグループは、介護事業・生活習慣病予防事業で培った知見・経験を活かし、国立長寿医療研究センターの監修のもとで、日本人の特性に合わせたプログラムを開発しました。

※2：FINGER 研究とは、2009 年から 2011 年にかけてフィンランドで行われた「高齢者の生活習慣への介入による認知機能障害予防の研究」です。1,260 名の高齢者を対象に、食事指導・運動指導・認知トレーニング・生活スタイル指導の 4 つの介入を同時に行うことで、軽度の認知機能障害の進行を抑制することを世界で初めて証明しました。

※3：FINGERS Brain Health Institute (FBHI) は、健康的な脳の老化を促進し、革新的な多因子介入臨床研究を通じて認知機能障害と認知症を予防し、研究結果をより迅速に各個人に合わせた介入と治療に反映できるようにするため、カロリンスカ研究所のミア・キビベルト教授とマリス・ハートマニス教授によってスウェーデンのストックホルムに 2019 年に設立された NPO 法人です。

### (2) 対象者

本プログラムは、認知症でない健常な方から MCI（軽度認知障害）と診断された方、認知症の方までを対象としています。

### (3) 特徴

#### ① トータルパッケージ

「運動」・「栄養指導」・「認知機能訓練」・「社会参加」の 4 つの要素を含んだプログラムを 1 度の配信で実施します。継続的に本プログラムを実施することによって身体機能・認知機能へ働きかけ、活動や参加の幅を広げていくことを目指します。



【運動】 ストレッチや有酸素運動、筋力トレーニングなど、座ったままでも実施可能な運動を組み合わせ提供しており、脳と身体の両方に効果的なコンテンツで構成。

【認知機能】 シナプソロジー（慣れない行動や動作を行うことで脳に刺激を与えることのできるコンテンツ）の導入。

【栄養指導】当社グループのSOMPOケアフーズ管理栄養士から、栄養や健康に関する知識をさまざまな角度からお伝えし、食事・栄養に対する意識の向上を図る。

【社会参加】オンラインならではの、遠く離れた事業所間でのコミュニケーションが可能。講師から参加者へ質問を投げかけるなど双方向で対話でき、参加者同士の交流の場としても活用する。

## ②「測定」「評価」「実施」のサイクル

年に2回、身体機能と認知機能の数値を測定します。特に認知機能の測定に関しては、科学的根拠に基づいた新たな評価指標「脳体カトレーナーCogEvo」※4を使用しており、測定結果を可視化します。そして、それらをもとに今後起こりうる影響を事前に把握し、参加者の身体機能・認知機能の維持や改善に役立てていきます。

※4：「CogEvo」株式会社トータルブレインケアが開発した科学的根拠に基づいたチェックができる認知機能別トレーニングツール。

## (4) 先行実施に参加したご利用者と職員の声

- ・運動は大変だが、こんなに動いたのは久しぶりで気持ち良い。(ご利用者)
- ・マッサージなどで体調を整えていたが、本プログラムの方が体調に良い変化があった。(ご利用者)
- ・日々の歩数や食食品目を意識するようになった。(ご利用者)
- ・起き上がりが楽になり、高いところにある物も背伸びをして取れるようになった。(ご利用者)
- ・肩の可動域に制限がある方が、本プログラムを受けた後は明らかに動きが良くなっている。(当社職員)
- ・本プログラムに参加されたご利用者の歩行が安定してきたと感じる。(当社職員)

## 3. 今後について

当社はこれからも、認知症の正しい知識や役立つ情報の発信をはじめ、認知機能低下の予防から認知症ケアまで、グループ横断で認知症に関する活動を積極的に推進します。本プログラムは、将来的には外部の企業・自治体・団体などと更なる連携を図りながら、「認知症に備える・なってもその人らしく生きられる社会」の実現に貢献していきます。

以上