

Mindful Aging in Mitaka

—三鷹市地域ケアネットにおけるマインドフルネスの活用—

チーム名：岡村ゼミナール

佐藤美波，山本彩水，押田大河，池上裕斗，池田樹，笛木柚雅，中村政哉，
小野寺舞優，桜井壮，長田紅葉，宮岡千尋，久留聡一郎，下田陽音，藤井春圭，
茂木梨紗，西脇蘭，長倉祥真，金城瑠華
ゼミ教員：岡村裕

杏林大学 総合政策学部 岡村ゼミ

キーワード：MCI，マインドフルネス，介護予防，フレイル

本提案(研究)の要旨

三鷹市では、高齢者人口の増加とともに介護サービスの需要が高まっており、要介護者数の増加を抑えるための有効な方策が求められている。マインドフルネスは、要介護状態の原因である認知症の前段階としての MCI (Mild Cognitive Impairment：軽度認知障害)への対処策として有効であり、地域ケアネットワーク(以下「ケアネット」)における、居場所サロンや多世代交流などの場にマインドフルネスを導入することで、介護予防に資するものと考えられる。

1. はじめに

- 本提案(研究)の背景と目的 -

日本の人口高齢化とそれに伴う介護問題への対応は、三鷹市でも同様である。三鷹市における 65 歳以上人口は 2010 年から 2020 年の 10 年間で 7,246 人増加した。その割合は 21.8%に達し、2040 年には 28.9%まで上昇すると予測されている¹⁾。令和 6 年 3 月に策定した「三鷹市高齢者計画・第九期介護保険事業計画」では、「持続可能な介護保険制度の運営」だけでなく「介護予防・健康づくりの充実・推進」を基本方針に含め、より多くの人々が要介護状態にならずに健康な生活を継続できる地域づくりを目標としている¹⁾。

要介護状態になる原因としては、認知症、高齢による衰弱(フレイル)、転倒・骨折、脳血管疾患、関節疾患等が挙げられる。フレイルは加齢に伴う心身の機能低下のために ADL が低下し、要介護状態になる危険が高い状態であり、身体的にフレイルであることは、認知機能低下のリスクであると同時に、認知機能の低下は身体的フレイル進行のリスクでもある²⁾。

認知症は「一人暮らしが困難なほど認知機能が低下した状態」であるが、この認知症と健常者の中間にあたる段階には MCI という状態がある³⁾。MCI では認知機能の低下が見られるが、日常生活動作は自立している⁴⁾。MCI の症状として、時間や場所に関する認知の問題、感情コントロールの問題、集中力や注意力の欠如、などが挙げられる⁵⁾。2022 年度の統計によると、MCI 高齢者数は 558.5 万人であり、高齢者における有病率は 15.5%とされている。この MCI の認知症への移行率は年間 5～15%、逆に MCI から健常な認知機能への回復率は 16～41%とされている⁶⁾。すなわち MCI は可逆性のある状態であり、早期に発見し、適切

な介入策を講じることができれば、十分に回復しうるということである。したがって、「介護予防・健康づくりの充実・推進」のためには、いかにこの MCI へ対処していくのが重要になってくる。

2. MCI への対処策としてのマインドフルネス(本提案の目標)

MCI の予防には、様々な方法が考えられるが、その方法の一つとしてマインドフルネスが挙げられる。マインドフルネスは、「今ここに注意を向け、気づいたことをありのまま受け入れる」心のエクササイズである。実践方法には、呼吸瞑想、食事瞑想、歩行瞑想など様々なものがあり、第三世代の認知行動療法としても注目されている。ストレスの低減、集中力・記憶力の向上、睡眠の質向上、良好な人間関係の構築などへの効果が報告され、医療福祉分野だけでなく、スポーツ、ビジネス、教育現場などでも活用されている。実際に、グーグルやヤフーなどの企業や教育現場にも導入され、企業においては、社員の仕事に対する集中力向上やレジリエンス（回復力）の向上、教育現場においては、児童のストレス反応についての改善効果が確認されている。MCI に対しても、マインドフルネスを実践することで脳の構造や機能を変化させ、認知機能低下の予防効果があることが報告されている。また最近では、マインドフルネスと運動をセットで行うことで、より効果が得られるとの報告もあり、MCI だけでなく、フレイルの予防にも有効であると考えられる。以上のことから、より多くの高齢者が身近な場所でマインドフルネスを実践できる環境づくりを推進し、介護予防に活用することが望まれる。

3. 研究・提案内容 - 地域ケアネットにおけるマインドフルネス実践プログラムの導入

(1) マインドフルネスと MCI に関する研究

Wee Ping Wong (2017) らによると、MCI 高齢者に 8 週間のマインドフルネス実践をしてもらった結果、認知機能の改善がみられただけでなく、日常生活動作の改善も認められた。Maryam Farhang et. al. (2022) では、ヨガをベースとしたマインドフルネスのプログラムを、MCI と診断された高齢者の実践してもらったところ、その機能が改善したと報告している。Johnson Fam et. al. (2020) では、47 人の MCI 高齢者をマインドフルネスの実践群と非実践群に分けて、脳機能を MRI (脳画像機器) で比較したところ、認知機能、言語機能、および記憶に関する脳のネットワークについて、実践した群で改善していたとしている。Grazia Mirabito et. al. (2023) では、MCI 高齢者を対象としたマインドフルネスの効果が報告された 30 本の論文についてまとめて分析したところ、認知機能の改善に対して効果があることが認められたとしている。Rebecca Erwin Wells et. al. (2013) では、MCI 高齢者を対象として、MBSR (マインドフルネスに基づくストレス軽減) プログラムの効果について fMRI (機能的な脳画像診断) をつかって検証したところ、認知機能に関連する海馬、前頭葉などのネットワークに改善が認められたとしている。

(2) 杏林大学マインドフルネスサロン

岡村ゼミナールでは、地域住民の方を対象に、定期的に大学でマインドフルネスサロンを開催している。マインドフルネスサロンは 2022 年度から開催しており、月一回の頻度でこれまでに延べ 300 人ほどに参加していただいた。サロンでは、参加された方に毎回マインドフルネスのアクティビティについての評価をしていただいている。項目は 14 問あり、それぞれについて 4 段階で評価をしていただく形になっている。これらの結果を要約してみると、まず 60% 以上の人がアクティビティをしながら、自分自身の思考や

感情について「気づく」ということが出来たと回答した。また 80%以上の人がアクティビティの行為や動作に集中できたと回答した。さらに 90%以上の人が「元気になった」「気分がすっきりした」などの良い効果について報告していた。以上の結果から、参加されたほとんどの方が、マインドフルネスサロンを有効に活用されていたものと考えられた。

(3) 地域ケアネットワークにおけるマインドフルネスの活用方法(図)

三鷹市では平成 16 年度から、市内 7 つの「コミュニティ住区」を基盤エリアとし、高齢者や障がい者、子育て家庭をはじめ、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、住民参加の支え合いの仕組み「地域ケアネットワーク」を設立し、活動を進めている。そこでは、主に「居場所サロン」、「地域向け講座」、「多世代交流」、「見守り・支え合い」に取り組んでいる。

本提案では、市内ケアネットにある 7 つの居場所サロンにおいて、マインドフルネス実践プログラムを導入することを推奨したい。プログラムの内容は、呼吸瞑想、ストレッチ、書く瞑想（ジャーナリング）、笑顔瞑想、アクティビティである。マインドフルネスが可能なアクティビティとしては、けん玉、ジェンガ、卓球、などがある。このようなプログラムを、10～20 人程度を対象として、週に 1～3 回、瞑想やストレッチの場合は 5～15 分程度、アクティビティの場合は 20～30 分程度で実施する。

このマインドフルネスサロンの導入方法として、まずは学生が定期的に居場所サロンを訪問して、実際に行うという方法がある。さらに、マインドフルネスサロンの実施マニュアルを作成し、居場所サロンでの活用を学生がサポートする方法や、杏林マインドフルネスサロンに来ていただくなどの方法もある。

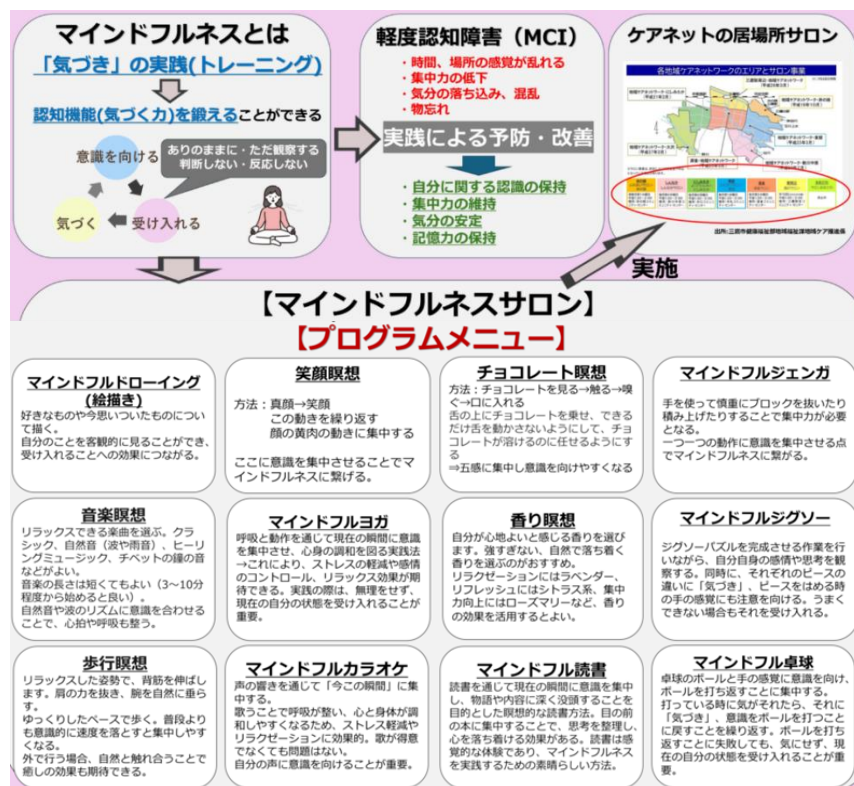


図. 地域ケアネットワークにおけるマインドフルネスの活用方法

4. おわりに

以上のような形で、より身近な地域でマインドフルネスを気軽に実践できる環境をつくることができれば、三鷹市に住む多くの高齢者の方々の介護予防と健康づくりをさらに推進することが可能になると考える。

高齢者の人口が増える現代社会においては、高齢になっても可能な限り身体的、精神的に健康に過ごすことが、何よりも大事であると考えます。マインドフルネスは、だれでも手軽に行うことができる健康保持方法の一つであるが、一般的にそれほど認知されていないのが現状であると言える。まずは、より身近な場所にマインドフルネスを継続的に実践できる環境をつくり、その効果を実感してもらうことが必要である。

[注]

- 1) https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/090/attached/attach_90951_3.pdf を参照。(閲覧日 2024. 10)
- 2) <https://www.tokyo.med.or.jp/citizen/frailty> を参照。(閲覧日 2024. 10)
- 3) <https://www.midtown-meieki.jp/colum/1682/> を参照。(閲覧日 2024. 10)
- 4) <https://www.mhlw.go.jp/content/001272358.pdf> を参照。(閲覧日 2024. 10)
- 5) <https://anshinkaigo.asahi-life.co.jp/activity/ninchisho/column9/> を参照。(閲覧日 2024. 10)
- 6) <https://www.tyojyu.or.jp/kankoubutsu/gyoseki/ninchisho-yobo-care/h30-4-7.html> を参照。(閲覧日 2024. 10)

[文献]

Grazia Mirabito et. al. (2023) The Effects of Mindfulness Interventions on Older Adults' Cognition: A Meta-Analysis, The journal of gerontology, series B, sciences and social sciences

Johnson Fam et.al. (2020) Mindfulness practice alters brain connectivity in community-living elders with mild cognitive impairment, Psychiatry and clinical neuroscience

Maryam Farhang et.al. (2022) The Impact of a Yoga-Based Mindfulness Intervention versus Psycho-Educational Session for Older Adults with Mild Cognitive Impairment: The Protocol of a Randomized Controlled Trial, International journal of environmental research and public health

Rebecca Erwin Wells et.al. (2013) Meditation 's impact on default mode network and hippocampus in mild cognitive impairment: a pilot study, Neuroscience letters

Wee Ping Wong et.al. (2017) The Effects of Mindfulness on Older Adults with Mild Cognitive Impairment, Journal of Alzheimer's report