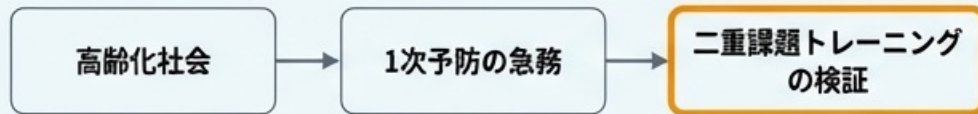


歌唱と手指運動の「二重課題」による認知症予防：効果と継続の重要性


1次予防としての有効性実証と、「やめると元に戻る」という今後の課題


背景と目的




超高齢社会における認知症予防として、低費用で大人数に同時介入可能なプログラムが急務。本研究では、音楽療法と注意分割を組み合わせた「二重課題トレーニング」の相乗効果を検証。

調査手法（12週間の介入）

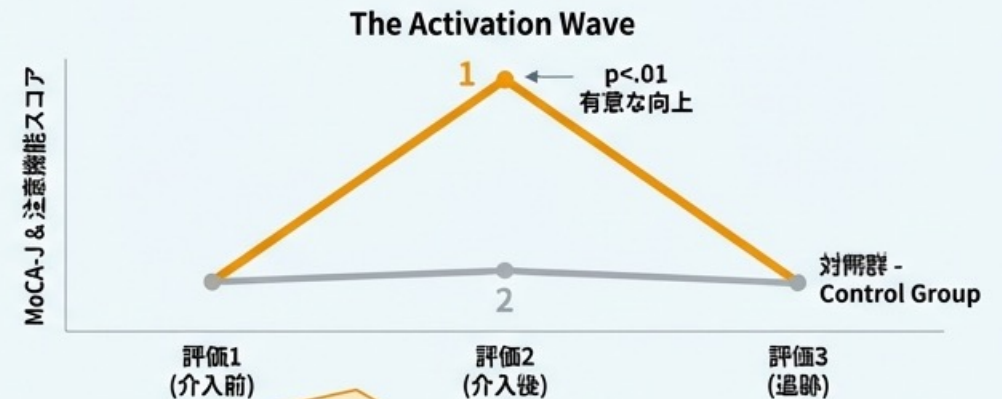
 対象者：健常高齢者（介入群21名 vs 対照群22名）

 二重課題：「童謡唱歌を歌いながら」
+ 「手を動かす・叩く・指をつまむ」

 頻度と時間：週1回・30分のセッション
+ 毎日15分の宿題（期間：12週間）

 評価指標：認知機能(MoCA-J)、注意機能(TMT-J A, B)

検証結果：介入群にのみ有意な効果を確認



最大の発見：トレーニングを実施すると明確な効果（MoCA-J, TMT-J Aの向上）が表れるが、「やめると効果は維持できない」ことが実証された。

結論と今後の展望

- 1 効果の証明：「歌唱+手指運動」は、低コストな認知症の1次予防策として極めて有効である。
- 2 行動の重要性：質問紙調査より、「通う」「出かける」といった行動自体や、予防活動への参加が、参加者の予防意識向上（啓発）に直結する。
- 3 今後の社会的課題：最適な予防法を求める声は多い。単発の介入で終わらず、「トレーニングを日常的に継続できる環境と機会の整備」が不可欠である。