

## 認知症“1,200万人時代”到来—薬だけでは届かない領域を、「生活」で変える 筑波大学『認知力アッププログラム』：非薬物・多因子介入でエビデンスを提示 アルツハイマー病新薬の登場で注目される“早期（MCI）介入”

筑波大学附属病院では、2013年より認知症の前段階とされる軽度認知障害（mild cognitive impairment：MCI）の方を対象に、運動療法・音楽療法・芸術療法・知的活動を組み合わせた多因子プログラムを提供し、MCIから認知症への進行予防に取り組んでいます。

MCIは、日常生活は自立しているものの、記憶力や遂行機能などの認知機能の低下がみられる状態です。認知症へ移行するリスクがある一方で、適切な介入により認知機能の改善・維持が期待できる段階でもあります。現在、日本では認知症とMCIを合わせて1,000万人以上が該当すると推計されています。

今回、本プログラムに関する研究成果が国際的な学術誌に採択され、最長5年間の追跡調査により、出席率60%以上の参加者では、認知機能が比較的安定して推移する傾向が示されました。この結果から、プログラムへの継続的な参加の重要性と有効性が示唆されました。

本プレスリリースでは、こうした研究結果を踏まえ、科学的エビデンスに基づいて設計・実施してきた本プログラムの特徴や具体的な取り組み内容についてご紹介します。



### 薬物療法との関係

抗アミロイドβ抗体薬の主な治療対象がMCIであることから、早期の段階で受診される方が増えています。一方、条件により薬物療法の対象とならない方も多く、そうした方々への治療の選択肢として非薬物療法の重要性が高まっています。また、薬物療法の対象となる方においても、非薬物療法を併用した包括的治療がより有効と考えられます。当院では、薬物療法と非薬物療法（認知力アッププログラム）を組み合わせた新たな医療モデルを提案しており、両者を体系的に実施している病院は国内でも極めて少ない先進的な取り組みです。

### 地域連携と波及効果

茨城県では、認知症疾患医療センターである13病院（基幹型：当院、地域型：各二次医療圏に設置された12病院）が緊密な連携体制をとっており、当院は各センターや自治体に対して非薬物的進行予防プログラムに関する研修会を実施して、その理念と手法を広く共有しています。

このように県全体での連携をもとに認知症進行予防に取り組んでいる地域は全国でも

稀であり、「大学病院発・地域連携型認知症進行予防モデル」として普及を目指しています。

## (参考) 主な研究成果

### 1) 長期追跡による認知機能変化の検証

2013年から実施してきた認知力アッププログラムの成果をまとめた論文が、国際的な学術誌に採択され、2025年11月に公開されました。

本研究では、MCIや軽度認知症の方を対象に、運動療法・音楽療法・芸術療法・知的活動などを組み合わせた多因子介入プログラム（認知力アッププログラム）を提供し、最長5年間にわたって認知機能の推移を追跡しました。その結果、認知力アッププログラムに継続して参加した（参加率の目安として全体の60%以上）人では、参加頻度がそれより低い人よりも、認知機能が比較的安定した経過を示す傾向が認められました。

このことから、非薬物療法であっても、定期的かつ継続的に取り組むことで、認知機能の維持につながる可能性が示唆されました。非薬物的な介入を年単位で続ける意義を示した点が、本研究の大きな特徴です。

Five-Year Cognitive Trajectories in Individuals with Mild Cognitive Impairment and Mild Dementia: Associations with Attendance in a Multimodal Day-Care Program. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*, 2025. DOI: 10.1159/000548680

### 2) 脳画像 (SPECT) を用いた生物学的エビデンス

さらに当院では、認知機能検査だけでなく、脳画像を用いた客観的な評価にも取り組んできました。MCIの人を対象に、脳血流 SPECT 検査を約2年の間隔で2回以上実施し、脳の血流変化とプログラム出席率との関係を解析した研究成果を *Psychogeriatrics* (2022年) で報告しています。

その結果、プログラムへの出席率が高いほど、アルツハイマー型認知症で早期から血流低下が起こりやすい「右頭頂葉」領域の血流が、より保たれる傾向があることが明らかになりました。脳血流の低下は、神経細胞の働きが弱くなっていることを反映する重要な指標の一つとされています。本研究は、年単位で非薬物療法に取り組んだ MCI の人を対象に、介入効果を脳血流 SPECT で定量的に評価した世界初の報告であり、生活習慣や活動への介入が脳の機能的変化に影響を与えることを示しました。

この成果により、認知力アッププログラムは、「認知機能検査の点数」だけでなく、「脳画像」という客観的な指標でも効果を確認できる可能性が示されました。今後、効果を“見える形”で示せる非薬物療法プログラムとして、さらなる発展が期待されます。

Effects of a multicomponent day-care program on cerebral blood flow in patients with mild cognitive impairment. *Psychogeriatrics*, 2022. DOI: 10.1111/psyg.12847

#### 【問合せ先】

筑波大学附属病院 精神神経科

「認知力アッププログラム」担当

seishin@md.tsukuba.ac.jp