

# 高齢者の認知症予防に関する国内看護文献の検討

Review of Literature on the Preventing Dementia for Elderly in Japan

太田 節子<sup>1)</sup>, 筒井 裕子<sup>1)</sup>, 安田 千寿<sup>1)</sup>, 田原 育恵<sup>1)</sup>, 森野 美由紀<sup>1)</sup>  
Setsuko Ota, Sachiko Tsutsui, Chizu Yasuda, Ikue Tahara, Miyuki Morino

キーワード 高齢者, 認知症予防, 看護ケア, 文献研究

Key Words elderly, preventing dementia, nursing care, literature review

## 抄録

**背景** 長寿国日本では、高齢化とともに認知症高齢者が増加している。そこで認知症を予防する看護ケアについて明らかにしたいと考えた。

**目的** 日本における認知症を予防する看護文献を検索し、看護ケアの内容を明らかにする。

**方法** 2005年から2013年の医学中央雑誌 Web で、認知症予防に関する原著の看護文献を検索し看護ケアの研究内容を分析した。

**結果** 検索した18看護文献を対象に、類似する文献を分類した。その結果、看護ケア内容は、A. 【脳を刺激するプログラム】、B. 【認知症予防に関する意識調査】、C. 【看護学生への教育】の3項目になった。

**考察** 取り出した【脳を刺激するプログラム】、【認知症予防に関する意識調査】、【看護学生への教育】から認知症予防には脳を活性化する活動が有効と示唆された。今後、これらのエビデンスを高齢者の認知症予防ケアに役立てることや看護教育に活かしていくことが大切である。

**結論** 日本における認知症を予防する看護文献の内容を明らかにする目的で、医学中央雑誌 Web で、認知症予防に関する看護の原著論文を検索し18の看護文献から支援内容が明らかになった。

## I. 緒言

男女とも50歳代で人生50年であった日本の平均寿命は、戦後の医療技術の進歩や公衆衛生の知識の普及、政治経済の発展とともに延伸し、2013年では、男性79.94歳、女性86.41歳と、いずれも世界トップクラスの長寿国となっている（厚生労働統計協会、2014）。しかし高齢者人口の増加とともに、日本における認知症患者は、推計439万人、認知症予備軍380万人を含めて、年々増加傾向を示しており、全国各自治体の介護認定率の上位を占めている（厚労省、2013）。認知症はその発症メカニズムや根本的治療法が未だ確立されていないが、生理学、病理学や臨床医学、疫学、栄養学等多角的視点から世界的に研究されており、最近では、認知症に最も多いアルツハイマー病は、高齢期に急に発症するのではなく、他の生活習慣病とも共通して若年期、中年期、高齢期と長年の生活習慣の過程から発症することが明らかとなっている（Jean Carper, 2014）。従って食、運動や脳を活性化する活動、メンタルケア等、日常生活に

における個々人のセルフケアによって発症を予防することや発症を遅延させる効果が浮き彫りとなってきている。しかし脳血管障害や心臓病等の他の生活習慣病と違って、認知症の発症は、患者の記憶、判断、行動等において、人間と人間の意志疎通に障害を生じるため、家族等介護者の心身、社会的負担が高く、社会保障等の経済的負担も無視できないものとなっている。このような高齢者の生活の質を低下させる認知症を予防することは、健康な長寿期間を重視する健康寿命を延ばし、国民が安心して長寿を享受することに貢献する意義がある。看護職は、病院、地域、在宅、施設等において高齢者と接する機会が多く認知症に関する専門的知識を持つため、発症してしまった認知症ケアへの実践にはその力量を発揮していると考えられるが、さらに認知症の予防的支援や早期発見の役割を果たすことも優先される課題であると思われる。認知症の医学的原因が明らかでなくても、科学的成果を発表している様々な文献からそのエビデンスを活かして看護することは可能である。看護学周辺の「認知症予防」における文献を検索し

<sup>1)</sup> 聖泉大学 看護学部 看護学科 School of Nursing, Seisen University

\* E-mail oota-s@seisen.ac.jp

たところ、会議録等を含めた文献は多く認められた。そこで長寿国日本における現状の「認知症予防」に関する看護論文の内容を明らかにし、今後の看護ケアの課題を明確にしたいと考えた。

## II. 目的

研究目的は、日本における認知症を予防する看護文献を検索し、看護ケアの内容を明らかにすることである。

## III. 用語の操作的定義

高齢者：高齢者は65歳以上の者とする。

認知症 (dementia)：認知症は脳細胞の萎縮等生理的老化に加えた進行性の認知機能（海馬・前頭葉等）の低下により、病的変化が生じる。その原因には、アルツハイマー型、脳血管性、レビー小体型、ピック病、前頭側頭型等の疾患がある（丸山，2014）。記憶障害と失語、失行、失認、実行機能障害の内、1つ以上の認知障害を認める疾患（精神障害の診断・統計マニュアルⅣ）で、記憶、想起、見当識、判断、行動への一連の知的機能が低下する認知（中核）症状及び心理的反応や行動異常（BPSD または周辺症状）により日常生活動作やコミュニケーション等患者の生活の自立が障害される。そのため介護が必要となり、家族等の介護負担が生じる。

認知症予防：認知症発症要因を理解し、認知症の発症を防ぐことやその進行を遅らせることとする。

認知症予防ケア：看護の視点から認知症予防のエビデンスを活かして、認知症高齢者と家族に提供する支援や援助。

## IV. 方法

### 1. 対象

研究対象は、医中誌 Web 版で、看護学における「認知症予防」の原著論文が掲載された2005年11月から2013年8月までを対象とした。検索の結果、「認知症予防」×「原著論文」×「看護」の検索で、看護文献は20件であった。このうち国内文献を対象としたため、海外文献2件は外した。本研究では、看護文献18件を分析対象とした。

## 2. 検索方法

医中誌 Web 版を使用し、キーワードを「認知症予防」とし、更にキーワード「原著論文」と「看護」で絞り込み検索を行った。「原著論文」での絞り込みは、研究としての完成度が高く比較検討しやすいためである。

## 3. 分析

分析は、検索した看護文献を継時的に、発表年、テーマ、雑誌、研究対象、研究方法、研究結果をシートに表示し「認知症予防」に関する看護文献の概要を整理した。次に研究方法と結果からその内容の類似性を明確にしてその特徴を取り出し、「認知症予防」の視点から看護文献の傾向と今後の研究課題を明らかにした。

## V. 結果

### 1. 研究の概要（表1）

18件の文献は、1. 地域住民を対象とした調査研究14件（77.8%）、2. 成年・学生を対象とした調査研究3件（16.7%）、3. 高齢者大学受講生対象の調査1件（0.6%）であった。文献数は、2005年1件、2007年3件、2008年3件、2009年3件、2010年1件、2011年2件、2012年4件、2013年1件で、ばらついていた。雑誌名は、大学等の学術誌、学会誌であった。調査方法については14件が調査票や認知機能テスト等による量的研究であり、質的研究は4件であった。

実態調査は8件で、「地域住民の認知症に関する関心と不安およびイメージ」、「時計描写検査」、「地域住民ができる認知症予防の特徴」「高齢者大学に集う健康な高齢者の認知症予防に関する認識と予防構想の実態」「地域在住高齢者における認知症を予防するライフスタイルの認知および実践に関する疫学的研究」等があった。18件の内、9件は介入（準実験）研究であり、数ヶ月から数十年という長期間の介入前後の変化を比較し、その効果を検討していた。認知症予防に関するケアプログラムには、「脳いきいき健康づくり事業」「地域虚弱高齢者のための認知症予防プログラム」「音楽療法とレクリエーション活動」「笑い」「認知症予防推進事業モデル」「脳刺激訓練プログラム」等で、統計的に効果が得られていた。サンプリングについては、認知症ケアプログラム等のプログ

表 1 「認知症予防」に関する看護文献（原著）

3分類の記号A~Cを記載

(件)	出版年	テーマ	雑誌名	調査対象	調査方法	調査結果
A (9)	2005.	住民が主役「脳いきいき健康づくり事業」(山田久美子他)	地域医療第44回 P415-417	市の住民 (モデル地区)	保健師3名が「認知症予防教室」を6-7ヶ月実施後,老人クラブ,自治組織に働きかけ,地区住民の自主活動を支援し評価した.	回想法,演劇,音楽を取り入れ,発表,体験の場を作るサポートをした.地域の連帯感や仲間意識が生まれ「ボケずに暮らそう」という意識が芽生えた.
	2007	地域虚弱高齢者のための認知症予防ケアプログラムの試みと評価 試行的研究(板東彩他)	日本地域看護学会誌9巻2号 P87-92	地域虚弱高齢者16名 (男性7名,女性9名,平均年齢79.6歳)	レクリエーションを1回2時間,計4回実施,介入前後の抑うつ評価(GDS),MMSE,ストループテストでその効果を評価した.	MMSE 得点が介入後有意に上昇,「見当識」が有意に上昇した.ストループテストは介入前に回答できなかった3名が介入後著しく改善した.
	2007	効果的な認知症予防事業に関する実践的研究 音楽療法とレクリエーション活動の取り込みに対する比較検討(横井和美他)	人間看護学研究5号 P81-88	認知症予防事業に参加した48名の住民	音楽療法群とレクリエーション群に分け,各々5ヶ月体験,その前後に,かな拾いテスト,ステップングテスト,Time up & go,閉じこもりチェック等を測定し比較した.	音楽療法は,かな拾いテスト等の全項目が有意に改善,終了後自主活動が見られた.レクリエーションでは機能改善は見られず,展開方法を変えることにより自主活動が見られた.
	2008	認知症予防ボランティアの会が身体障害者の会と共に行う認知症予防活動の評価 身体障害者の会の変化から(細川淳子他)	石川看護雑誌5巻 P21-28	認知症予防活動に参加したリハビリ友の会会員(住民ボランティア)	認知症予防活動前後の参加前後の認知機能やQOLの変化を統計的に(t検定)検討した.	身体障害者に年間30回訪問した結果,FAB得点が有意に高くなったが,参加が楽しいという段階であり認知機能の維持向上を実感している者は少なかった.
	2009	認知症予防推進事業の有効性と課題 モデル地区と他地域高齢者の意識調査による分析より(中島洋子)	日本看護福祉学会誌14巻2号 P69-85	認知症予防事業10年経過地区高齢者334人と事業のない地域高齢者178人	脳検診と予防教室を実施した地区としない地区との比較で,認知症に対する16項目の意識調査	80%が脳検診・予防教室が役立ったとし,認知症の意識4項目が有意で,予防5項目と地域支援体制3項目も実施地域が全て高かった.

(件)	出版年	テーマ	雑誌名	調査対象	調査方法	調査結果
		住民主体の認知症予防活動をめざした実践的研究 認知症予防活動の継続活動者と非継続活動者の比較から支援方法の検討 (横井和美他)	人間看護学研究 7号 P9-18	認知症予防事業に参加した 72名	認知症予防事業後 1年以内の活動継続状況を,認知機能・身体運動機能・社会的機能などの変化と認知症予防教室の内容や場所の相違を調査.	予防教室を継続していたのは 47名 (65.3%)で,活動しなかったのは 25名 (34.7%)であった.活動内容は既存の生涯学習,デイサービス等で,音楽療法とレクリエーションの種類に活動率の差はなかった.
		笑いが脳の活性化に及ぼす影響 (畑野相子)	人間看護学研究 7号 P37-42	健常な成年 42名 (男性3名,女性39名 平均年齢 43.12歳)	お笑い番組 20分視聴した前後にかな拾いテスト,言語の想起,7桁数字の記憶テストを調査した.	笑った後かな拾い数は有意に多く,大笑い後の言葉の想起数が有意に多く,大笑いした方が記憶テストの正解者が有意に多かった.笑うことで前頭前野が活性化,集中力・注意分配能力の向上が示唆された.
	2011	地域の慣習を健康問題の改善に生かす保健師の実践方法 地域の慣習を健康問題の改善に生かす保健師の実践方法 (渡邊輝美他)	千葉看護学会誌 17巻 1号 千葉看護学会誌 17巻 1号 P51-60	18年間,認知症予防を実施した保健師の実践	面接調査 (計画,実施・評価の判断と行為) 面接調査 (計画,実施・評価の判断と行為)	【地域のしきたりとそれに伴う行動が認知症の発現に影響を及ぼしている可能性がある】等である.
	2012	スリーA教室における脳刺激訓練プログラムの効果の検討 (畑野相子他)	人間看護学研究 10号 P85-94	住民による認知症予防教室参加者 9名	教室開講時と終了時にかな拾いテストとMMSE(認知),唾液アミラーゼ,やる気スケールを測定	9名 (男性3名,女性6名) を分析.意欲とかかな拾いテストの正答数に相関が見られた.MMSE,やる気スケールは差はなかった.

(件)	出版年	テーマ	雑誌名	調査対象	調査方法	調査結果
B (7)	2007	地域住民の認知症に対する関心と不安およびイメージの検討（大澤ゆかり他）	愛知県立看護大学紀要 13巻 P9-14	高齢化率 32.9% の地区の中 学生以上の全住民 2,438名	認知症に関する関心, 認知症発症に対する不安, 認知症の人へのイメージに関する実態調査	回収率 36%. 約 8 割が関心を持ち, 年齢が低いほど関心低い. 半数以上は発症への不安があり, 関わり方に困惑していた.
	2008	認知症予防に関する標語募集からみる地域住民の認知症予防に対する考え方（松平裕佳他）	石川看護雑誌 5巻 P91-97	県民	「認知症かるた」を作成するため, 県民の認知症予防に対する考え方の標語を募集し分類した.	54名から 233点応募があり, 内容は, 【意識して頭や体を使った行動をすること】等 10 カテゴリーに分類された.
	2008	地域における認知症予防活動（第一報）時計描画検査を用いての認知症高齢者の実態調査（木村典子）	日本看護学会論文集 38号 P196-198	認知症高齢者 183例	実態調査 時計描画検査	60歳代 16.7%, 70歳代 22.3%, 80歳代 36.7%. フォローを要する高齢者 42例, 認知症の疑いが 10例. 「円の異常のみ」 17例と多かった.
	2010	地域住民ができる認知症予防法の関連因子 介護予防講習会の参加者の自己評価から（内田陽子他）	群馬保健学紀要 30巻 P1-8	認知症予防講習会に参加した住民 196例	自記式質問紙法で属性, 自分ができる認知症予防法, 脳の健康チェック表を調査した.	予防法は「新聞を読む」「野菜をとる」が上位. 独居, 通院, 65歳以上の脳健康度危険が有意に多く, 非危険群は旅行, 65歳以上の因子が有意であった.
	2011	農村部の地域高齢者における介護予防事業の参加者と不参加者の特徴（成田香織他）	日本地域看護学会誌 13巻 P16-22	認知症予防に向け介護予防事業対象者 94名（特定高齢者）	事業参加者群, 不参加者群への質問紙調査による比較	基本属性に有意差はなかった. 不参加群は参加群に比べ認知機能の低い者の割合が高く, 手段的サポートが低かった

(件)	出版年	テーマ	雑誌名	調査対象	調査方法	調査結果
	2012	高齢者大学に集う健康な高齢者の認知症予防に関する認知と予防行動の実態 (田中敦子他)	日本認知症ケア学会誌 11巻3号 P690-699	A 県高齢者大学の受講生	集合法,自記式質問紙調査	回収数 278 部 77.2% (男性 62.9%) .認知症予防実施は女性に多く,男性は行わない人が多かった.
	2012	地域在住高齢者における認知症を予防するライフスタイルの認知および実践に関する疫学的研究 (Tadaka Etsuko 他)	横浜看護学雑誌 5 巻 1 号 P83-86	介護保険の要介護に認定されていない65歳以上の地域在住の6,113名	米国アルツハイマー協会提唱の「認知症予防のための10項目」に関する質問紙調査.	回答 2817 名.平均 73.歳,男性 44.6%.「頭が第一」の認知度と実践度が極端に低く,「健康な習慣」の認知度,「頭の怪我に注意」が高かった.
C (2)	2012	参加型授業としての『健康教室』に参加した学生の学習効果 (第一報) (明石智子他)	兵庫大学論集 17 号 P217-228	「老年看護援助論」「在宅看護援助論」の授業受講者	受講学生への質問紙調査	骨密度,体組成測定,筋力保持エクササイズ,バイタルサイン測定等に学生の学習効果が得られた.
	2013	学生主体の学習としての地域貢献活動の教育的効果 (第一報) 地域貢献プログラム「健康セミナー」を企画運営した看護学生の変化 (森崎由佳他)	日本看護学会論文集(老年看護) 43 号 P138-141	平成21年度「健康セミナー」終了後の看護学生 36名	企画学生への質問紙調査	参加者 23 名.企画運営には 100%の達成感があった.44.4%は自己の変化があり,その理由は「チームでつくる企画過程からの学び」等 6 カテゴリーに分類された.

ラムの研究や音楽療法とリクリエーション療法の比較, 認知症予防事業のモデル地域と非モデル地域, 認知症予防に関する継続活動と非活動の比較等の介入による比較研究では厳密なサンプリングが見られたが,大規模なコホート研究はなかった.

## 2. 研究内容

研究内容の類似性を検討して分類したところ, A. 【脳を刺激するプログラム】, B. 【認知症予防に関する意識調査】, C. 【看護学生への教育】の3項目が取り出された。(表1)

A. 【脳を刺激するプログラム】では9件の研究があった。その研究内容は, かなひろい, 音楽, レクリエーション, 笑い等の非薬物療法, 脳検診と予防教室による介入を行って認知機能の改善や効果を評価した研究等であった。脳を刺激するプログラムには, 単独ではなく他の療法を併用したプログラムもあった。特に予防教室と併用した脳検診は, 認知機能を早期に把握できるので, 認知症予防の必要性を判断する上に役立つ手段としての有効性が示されていた。

B. 【認知症予防に関する意識】は7件であった。

その内容は、認知症予防の標識を県民から募集して分類整理した研究、認知症への不安やイメージを調査した研究であり、調査対象の年齢が低いほど認知症への関心が薄いことが示された。米国アルツハイマー協会の「認知症予防10項目」の意識調査では日本は「頭（部）を大切に作る意識」が低かった。また高齢者大学における「認知症予防」意識の性差の研究では、「認知症予防」について、男性は女性に比べて実施しない者が多かった。さらに農村地域の介護予防事業の参加者と不参加者の比較研究では、不参加者は参加者に比して認知機能の低い者の割合が高いこと。「認知症予防」に18年間取り組んだ保健師の実践方法の研究では地域のしきたりとそれに伴う行動が認知症発現に影響していること、居宅要支援高齢者では、特に前期高齢者には「生活習慣病予防」が必要で、後期高齢者には「廃用症候群」と「認知症予防」の支援が必要との研究があった。看護ケアとしては、音楽や笑い等のレクリエーション活動を高齢者の自主的なグループ活動として取り入れていく支援が見られた。

C.【看護学生への教育】は2件であった。看護学生は授業の中で認知症予防の必要性や予防法を学ぶこと、看護学生が授業の一環として地域住民への健康教育（認知症予防）に参加した研究では、住民の反応から実践的学びを得ていることが明らかとなった。

## VI. 考 察

### 1. 「認知症予防」における看護ケア

認知症予防としてA.「脳を刺激するプログラム」を実施する看護ケアについては、音楽、レクリエーション、笑い等の非薬物による介入研究があり、特に健康な地域高齢者を対象として研究がすすめられている現状が明らかになった。介入研究では、厳密なサンプリングが認められたが、特に看護の調査では、加齢や複合した疾患を有する高齢者を対象としているため、長期間の介入研究では中途脱落者も予想されるため対象数の確保が難しいと考える。しかし今回の看護文献では、介入前後の比較により認知症予防効果を測定する準実験研究を行い、3ヶ月以上の長期研究期間を要して評価をしており、介入研究として貴重な成果をあげていた。地域や高齢者施設や病院で実施さ

れているケアのエビデンスとして、対象の個性を判断して適応させていく必要があると考える。看護ケアとしては、音楽や笑い等のレクリエーション活動を高齢者の自主的なグループ活動として支援していたのは、予防活動の継続性に効果が見られ、高齢者の主体性を高める意義があると考えられる。このようなケア活動は、人間としての思考や感情を司る脳神経や細胞に意図的に働きかける意義があり、認知症予防に貢献していると考えられる。

生理学的には、食生活の改善や適度な運動等により、身体的代謝を促進し、認知症を発症させる主な脳血管障害やアルツハイマー認知症の病理的兆候の一つであるアミロイド $\beta$ たんぱく質の蓄積スピードを遅らせることが示されている（中谷, 2014）。認知的には、刺激豊かな環境で、神経の可塑性を示す変化を起こすこと（矢富, 2008）とされている。音楽等の精神活動は脳の血液循環を良好にし（高橋ら, 2010）、食生活では、野菜や魚、果物の摂取は、肉や脂肪を摂取するより脳血管の動脈硬化を予防しアルツハイマーの発現を38%減少させる。また口腔ケアは、口腔衛生に効果があるのみでなく、脳神経に良い影響を及ぼす（市橋他, 2008）ことが証明され、「認知症予防」にも効果があることが示されている。このような食生活への支援、口腔ケア等は基本的看護であるが、認知症予防の効果を意識してケアすることが必要と考える。

さらに介入研究で見られたように、音楽等を生活習慣病予防と組み合わせるケアは、単独より複数を同時に提供することが脳への刺激に良い効果を示しているとされている。同時に2つ以上の記憶機能や運動ケアを組み合わせる介入研究（朝田, 2006）は、脳の活性化に有効であることが示されている。脳の老化を予防するには、同一刺激だけでなく、変化に富んだ外的刺激を組み入れてプログラムすることの重要性を示唆しており、本調査における介入研究の結果と一致しており、看護ケアに活用可能と考える。

B.【認知症予防に関する意識調査】では、健康高齢者の男性は、健康高齢者の女性より「認知症予防」の行動力が低かった。このことから男性への認知症予防行動への指導強化が大切と考えるが、日本女性は世界一長命で、認知症の罹患割合は男性の5倍以上となっているので指導は女性に

も必要となる。また居宅要支援高齢者では、特に前期高齢者には「生活習慣病予防」が必要で、後期高齢者には「廃用症候群」と「認知症予防」の支援が必要とされていた。日本人の認知症は70歳から急に増加し、89歳までは年齢が5歳上がると有病率が約倍増加する。日本は世界の他の国よりも有病率が高い(中谷, 2014)とされる。

そこで認知症予防に関する0次、1次予防が重視されるが、その対象は性差や年齢を問わず必要と考える。このように「認知症予防」対策に関する看護文献の意識調査は、日本の国や行政等の「認知症予防」対策事業に役立つ資料と考える。

## 2. 認知症予防に関わる看護教育

C. 【看護学生への教育】に関する論文が見られた。高齢者の「認知症予防」には、家族や地域住民の理解と協力が欠かせない。看護学生は授業で「認知症予防」の学習をするだけでなく、住民や家族との交流の機会を得ることによって、学生時代から「認知症予防」に関する地域貢献ができると思われる。これらの認知症予防教育は健康な住民を対象に実施されることが多いが、看護ケアとして高齢者施設や病院等の患者教育として実習でも指導していくことが重要と考える。

## 3. 看護学研究における課題

看護は、対象の日常生活を重視する業務である。従って、認知症高齢者が増加する中、生活習慣病予防のケアとして「認知症予防」の情報を提供することが重要であることが示唆される。平成25年度から各地で実施されている国の政策である「オレンジプラン」をあらゆる面から支援するとともに、看護職が主体的に日常生活援助の中で「認知症予防」に目を向け、できるだけ広い視野で文献から得られるエビデンスを住民に伝え、研究成果が生活の中で生かされるよう情報提供し教育していくことが必要であると考え。認知症は難治性疾患であるため、今後は、この発症をできるだけ食い止めるケア方法論を開発することが必要であり、そのためには他領域の研究成果も看護の視点で包括的に取り入れて看護ケアに役立てたいと考える。「認知症予防」の研究は、今後ますます進展していくと考えられる。看護における看護文献の成果を取り入れて看護ケアに活かしていくことが必要と考える。長寿国日本の看護職が、他の国

に先駆けて認知症予防を研究し、その成果をケアにどのように活用していくのが課題ではないかと考える。

## VII. 結 語

日本における認知症を予防する看護文献の研究方法や内容を明らかにする目的で、医学中央雑誌Webで、認知症予防に関する看護の原著論文を検索し18の看護文献を対象とし、研究方法と結果が類似する文献を分類した結果、看護文献はA. 【脳を刺激するプログラム】、B. 【認知症予防に関する意識調査】、C. 【看護学生への教育】の3項目が取り出された。

## 文 献

- 明石智子, 斉藤智江, 式恵美子, 東久子 (2012) : 参加型授業としての『健康教室』に参加した学生の学習効果 (第一報), 兵庫大学論集, 17, 217-228.
- 朝倉隆, 加藤森匡 (2008) : 認知症の発症予防・遅延のためのリハビリテーション, THE BONE, 22巻, 4号, 505-509.
- 朝田隆 (2006) : 認知症予防に関する介入研究の成果と今後の展望, 公衆衛生, 70 (9), 673-675.
- 板東彩, 河野あゆみ, 中村裕美子, 上田裕子, 大瀧貴子 (2007) : 地域虚弱高齢者のための認知症予防ケアプログラムの試みと評価 試行的研究, 日本地域看護学会誌, 9 (2), 87-92.
- 花岡秀明, 村木敏明, 岡村仁 (2008) : 在宅高齢者に対する転倒・認知症予防プログラムの予備的研究, 作業療法ジャーナル, 42巻, 12号, 1254-1260.
- 中谷一泰 (2014) : ストップ! 認知症, 25-109, 西村書店, 東京.
- 畑野相子, 北村隆子, 安田千寿, 山本眞喜 (2012) : スリーA教室における脳刺激訓練プログラムの効果の検討, 人間看護学研究, 10, 85-94.
- 市橋幸子他 (2008) : 咬合不全と慢性ストレス, 岐阜歯科学会雑誌, 34巻, 3号, 87-92.
- 石田和雄, 渡邊修 (2013) : 高齢者の認知課題遂行中における前頭前野の血流動態近赤外分光法による測定, 日本医療科学研究紀要, 5号, 19-28.
- 岩本俊彦 (2011) : 高齢者社会における認知症と生活習慣病, 69巻, 5号, 953-963.
- Jean Carper ; 和田美樹訳 : アルツハイマーになる人,

- ならない人の習慣, 12-18, 中央精版印刷, 東京.
- 厚生労働統計協会 (2013/2014): 国民の福祉と介護の動向, 155-156, 奥村印刷, 東京.
- 木村典子 (2008): 地域における認知症予防活動 (第一報) 時計描画検査を用いての認知症高齢者の実態調査, 日本看護学会論文集, 38, 196-198.
- 河原智江, 田口理恵, 酒井郁子 (2011): 農村部の地域高齢者における介護予防事業の参加者と不参加者の特徴, 日本地域看護学会誌, 13 (2), 16-22.
- 松平裕佳, 細川淳子, 金子紀子, 天津栄子, 佐藤弘美, 金川克子, 伊藤麻美子, 前田充代 (2008): 認知症予防に関する標語募集からみる地域住民の認知症予防に対する考え方, 石川看護雑誌, 5, 91-97.
- 丸山敬 (2014): 認知症 Q & A55, ウエッジ選書51, 3-197, K・K ウエッジ, 東京.
- 森崎由佳, 前川真由美 (2013): 日本看護学会論文集: 老年看護, 43, 138-141.
- 中島陽子 (2009): 認知症予防推進事業の有効性と課題 モデル地区と他地域高齢者の意識調査による分析より, 日本看護福祉学会誌, 14 (2), 69-85.
- 中村佳奈: 老人会活動に組み込んだ健康体操教室の試み 認知症予防に配慮した体操, 作業療法, 27巻, 3号, 283-289.
- 成田香織, 田高悦子, 金川克子, 宮下陽江, 立浦紀代子, 天津栄子, 松平裕佳, 臺有佳, 細川淳子, 松平裕佳, 金子紀子, 天津栄子, 佐藤弘美, 金川克子, 前田充代, 藤田茂美 (2008): 認知症予防ボランティアの会が身体障害者の会と共に行う認知症予防活動の評価 身体障害者の会の変化から, 石川看護雑誌, 5, 21-28.
- 大澤ゆかり, 松岡広子, 百瀬由美子, 藤野あゆみ, 志水太地, 今井正子, 岡本和士 (2007): 地域住民の認知症に対する関心と不安およびイメージの検討, 愛知県立看護大学紀要, 13, 9-14.
- 高橋多喜子, 高野裕治 (2010): 認知症予防に関する音楽療法の効果 バル活動を中心として, 日本音楽療法学会誌, 10巻, 2号, 202-209.
- Tadaka Etsuko, Kanagawa Katsuko, Kunii Yuuko, Sakai Ikuko (2012): 地域在住高齢者における認知症を予防するライフスタイルの認識および実践に関する疫学研究, 横浜看護学雑誌, 5 (1), 83-86.
- 内田陽子, 内田真理子, 町田沙紀子 (2010): 地域住民ができる認知症予防法の関連因子—介護予防講習会の参加者の自己評価から—, 群馬保健学紀要, 30, 1-8.
- Vavistaz-Morales, Andrea (2011): Health promotions interventions designed, 59 (10), 162-163.
- 渡邊輝美, 宮崎美砂子 (2011): 地域の慣習を健康問題の改善に生かす保健師の実践方法, 千葉看護学会誌, 17 (1), 51-60.
- 矢富直美 (2008): 認知症地域における認知症予防の実践, 治療, 90巻, 1204-1209.
- 山田久美子, 林田陽子, 池田路子, 山下ひろみ, 栗山由美 (2005): 住民が主役「脳いきいき健康づくり事業」, 地域医療, 44, 415-417.
- 横井和美, 国友登久子, 草野良子, 勅使河原浩美 (2009): 住民主体の認知症予防活動をめざした実践的研究 認知症予防活動の継続活動者と非継続活動者の比較からの支援方法の検討, 人間看護学研究, 7, 9-18.
- 横井和美, 国友登久子, 島田淳子, 辻利美子 (2007): 効果的な認知症予防事業に関する実践的研究 音楽療法とレクリエーション活動の取り組みに対する比較検討, 人間看護学研究, 5, 81-88.