



地域ぐるみで認知症を予防

国立研究機関と協定 実証研究が始動

問 高齢者支援係（内線 1174）



行橋市は、国立長寿医療研究センターおよび J-MINT 認定推進機構株式会社と「地域版 J-MINT ブレインヘルス・プログラム」研究の推進に関する連携協定を結びました。この取り組みは、科学的な根拠に基づいた認知症予防プログラムを地域で実践し、その効果を全国で検証および推進するものです。今後は、60 歳以上の方を対象に、音楽に合わせた運動や脳のトレーニング、グループワークでの学びを組み合わせた「地域版 J-MINT ブレインヘルス・プログラム」の教室を開催予定です。楽しく体を動かしながら脳を刺激し、認知症の発症を遅らせるなど改善をめざします。

地域版 J-MINT ブレインヘルス・プログラムとは？

国立長寿医療研究センターがこれまでの「J-MINT 研究」で得た科学的な知見をもとに開発したのが、「地域版 J-MINT ブレインヘルスプログラム」です。このプログラムは、専門機関だけでなく市町村でも導入できるように設計された次のような、4 つの認知症予防の取り組みで、地域に住む人が気軽に実践できるよう工夫されています。

1 回
25 分



認知トレーニング

- 全員で行う認知トレーニング
- 頭と体を使って行う二重課題運動

1 回
45 分



運動トレーニング

- 音楽に合わせたエアロビクスダンス
- 筋力トレーニング
- バランストレーニング

1 回
20 分



講和・グループワーク

- 認知症予防のために必要な知識を学ぶ
- 目標設定や実践に向けた意見交換



生活ノートによるセルフモニタリング

- 普段の生活習慣を生活ノートに記録
- インストラクターからのフィードバックを行う

モニター（対象）になった市民の方へのお願い

※対象になる方は令和 6 年度の特健診または後期高齢者健診の結果が血圧や血糖値が正常よりやや高めと判定された方になります。

① まずは説明会へのご参加をお願いします

このプログラムは、皆さんの健康づくりに役立つ取り組みです。内容を知ること、生活習慣を見直すきっかけになります。

② 無理のない範囲でのご協力をお願いします

この事業は、行橋市と国立長寿医療研究センターが連携して進める全国モデルです。皆さんの参加が、今後の地域の健康づくりの推進につながります。

対象の方に
このチラシを
お送りします

