

研究題名 **Effects of Cognitive Leisure Activity on Cognition in Mild Cognitive Impairment**

**: Results of a Randomized Controlled Trial**

**軽度認知障害における認知に対する認知レジャー活動の効果：ランダム化比較試験の結果**

URL <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28396179/>

## 概要

### 目的：

認知症のリスクが高い軽度認知障害 (MCI) の高齢者のさらなる認知機能低下のリスクを軽減する上で、構造化された長期的な認知余暇活動プログラムは、健康教育プログラムよりも効果的であるという仮説を検証すること。

### デザイン：

3群の単盲検ランダム化比較試験。（介入の種類を3つに分けて、どの種類の介入が認知機能に効果があるのかを検証する試験です。）

### 設定：

コミュニティ。

### 参加者：

MCIの合計201人の日本人成人（平均年齢：76.0歳、女性52%）。

### 介入：

参加者は、**ダンス (n = 67)** と **楽器演奏 (n = 67)**、または **健康教育対照群 (n = 67)** の2つの認知余暇活動プログラム (毎週 60 分、40 週間) のうちの1つに無作為に割り付けられました。

### 測定：

主な結果は、40 週での記憶機能の変化であった。副次的アウトカムには、Mini-Mental State Examination および非記憶領域 (Trail Making Tests A および B) のスコアの変化が含まれた。

### 結果：

40週で、**ダンスグループ**はコントロールと比較して**記憶想起スコアの改善**を示した[平均変化 (SD)：ダンスグループ0.73 (1.9) 対コントロール0.01 (1.9)。P = .011]、音楽グループはコントロールと比較して改善を示さなかった (P = .123)。

**ダンス** [平均変化 (SD): 0.29 (2.6); P = .026] および **音楽グループ** [平均変化 (SD): 0.46 (2.1); P = .008] は、対照群と比較してMini-Mental State Examination スコアが改善された [平均変化 (SD): -0.36 (2.3)]。記憶想起スコアに違いは見られませんでした。

### 結論：

**ダンスや楽器の演奏を含む長期の認知余暇活動プログラムは、MCI の高齢者の健康教育プログラムと比較して、記憶と一般的な認知機能の改善をもたらしました。**

※Mini-Mental State Examination スコアとは、認知症などの認知機能障害を早期に見つけるための簡便なテストです。

※記憶想起スコアとは、記憶された単語を後から思い出す能力です。