

TOPICS

-トピックス-

イベントレポート

福岡工業大学 総合研究機構 環境科学研究所
第一回市民公開講座

2019.
2-24/SUN
in 福岡工業大学



今日から始める 認知症予防

後援／古賀市、篠栗町
取材協力／福岡工業大学 総合研究機構、社会環境学科



「人生100年時代」と言われている今、認知症にならずに脳も身体も健康なまま人生を全うすることは、現代に生きる多くの方々にとって共通の願いではないでしょうか。フィンランドで行われているフィンガー研究による最近の報告では、「運動」、「栄養」、「認知トレーニング」、「血管管理」といった複数の要素を含む生活改善が、認知症予防に効果的であるとのエビデンス(証拠・根拠)が示されました。

市民講座では、このような近年の研究知見を踏まえた上で「普段の生活の中でどのように認知症を予防していけばいいのか?」というトピックについての講演が行われました。その内容をご紹介します。

【講演者】

筑波大学名誉教授
日本介護予防・健康づくり学会会長

田中 喜代次氏



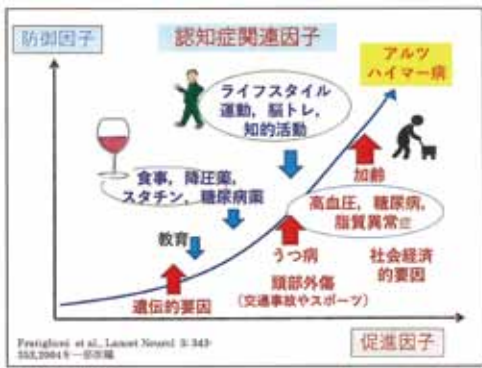


筑波大学名誉教授
田中 喜代次 氏

が介護をする時代が本格的にやってくるかもしれません。

認知症に関わる関連因子を見ると、認知症になりやすい促進因子としては、遺伝、うつ病、頭部外傷(事故やスポーツ)、高血圧、糖尿病などがあります。認知症を予防する防御因子としては、食事や教育、糖尿病薬、運動、脳トレ、知的活動などが挙げられます。生活にこの防御因子を取り入れていくことが重要となります。(図1)

防御因子の1つである「食事」と



(図1)

同じく防御因子の1つである「運動」について見てみます。認知症予防に効果のある事柄

場合に発生率が3分の1に減り、高脂肪食の場合は発生率が2倍に増加したという結果が出ています。

運動する事により期待される、生活の変化や健康への効果が認知症予防に繋がる?!

認知症の関係を見てみましょう。認知症の原因の一つである老人斑の発生率について、小動物が低カロリー食(40%カット)を食べ続けた

として、よく世間では、ウォーキングや、筋トレなどの「運動」が取り上げられています。しかしながら、私の見解では、

「運動」そのものに抑制効果があると言ふよりも「運動する事により期待される健康への効果」、つまり、仲間づくりや生きがい、ストレス解消、リフレッシュなど、運動により様々な相乗効果が生まれ、そのような生活を継続することでの



(図2)



楽しみながら、「脳トレ」の様子

参加者は講演と脳トレで充実した時間を過ごされました。

今回行った「脳トレ」は頭と身体を使ったもの。手で狐やうさぎをつくり、同時に狐の時は「こん」、うさぎのときは「びよん」と声を出します。間でパチンと手拍子を挟み、交互に切り替えます。「こん」↓パチン↓「びよん」↓パチン↓「こん」...と繰り返します。中々うまくいかず笑い声がわき起こるなど、とても和やかな雰囲気となりました。

認知症予防について、プロジェクトや配布資料をもっとお話しされました。内容を抜粋してご紹介します。(以下、講座内容)

「スマートフォンに認知症を予防しましょう」ということでお話をすめていきます。まず認知症予防のための7つの心得というものがあうものですが、1つ目に「内服薬のチェック」、これは薬手帳を専門家にチェックしてもらおうというものです。2つ目に「知的活動」、これは知的ゲーム、囲碁、将棋、パソコン利用

電話相談から見える変化 2017年度 相談件数: 545件

	1982年度	2017年度		
	人数	割合	人数	割合
妻	74	20.2%	56	22.0%
夫	21	5.7%	38	14.9%
娘	88	24.0%	131	51.4%
息子	12	3.3%	15	5.9%
孫	159	43.3%	10	3.9%
その他	13	3.5%	5	2.0%
合計	367	100.0%	255	100.0%

(表1)

等で頭を使おうというもの。3つ目に「社会交流」。今日こうしてセミナーに参加しているように、人と話す、イベントに参加するといったことです。以下に4家族交流、5音楽交流、6栄養改善、7運動実践が挙げられます。

次に、実際に介護をしているのはどんな続柄かについて説明します。電話相談に基づく調査結果では、介護者の続柄が大きく変わってきていることがわかります。1982年の段階では嫁の割合が43.3%で娘の割合が24.0%ですが、2017年には嫁が3.9%、娘が51.4%と大きく逆転しています。(表1)

また、介護者の年齢について見てみると、1982年の段階では30〜60代が全体の約8割を占めていましたが、2017年では、50〜80代となっており、介護する側の高齢化も進んでおり、今後も更に高齢化が進むと予想されます。

このような状況が更に進むと、外国人やAIといったロボット等

※関連因子...その診断に合致する状態を引き起こした原因らしい因子。
※老人斑...脳にアミロイドβと呼ばれる特殊なたんぱく質が蓄積する現象。神経細胞が壊れて死滅する為、認知機能に障害が起こるとされる。