



認知症の予防・改善 多方面からのアプローチが大切

東京都健康長寿医療センター研究所
自立促進と介護予防研究チーム

管理栄養士 博士(食品栄養学)
本川 佳子

認知症は複数の要因から 予防・改善は軽度の段階で

高齢者人口の増加とともに増え続ける我が国の認知症高齢者数は、現在の 462 万人から 10 年後には約 700 万人まで増加すると推定されています。いつまでも元気に住み慣れた街で暮らすには、認知症という疾患をよく知り、認知症の予防や身体機能の維持に取り組むことが大切です。

認知症とは、環境、生活習慣等のいくつかの要素からなる疾患です。そのため運動のみ、食事のみといった介入では、予防・改善に大きな効果は示さないことが知られています。またこれまでの様々な研究から、認知症の予防・改善は認知症の前駆状態である軽度認知障害（Mild Cognitive Impairment、以下 MCI）の段階で進行を抑え、認知機能を改善させることが重要であると言われています。

それではどのような生活を送ることが効果的なのでしょう

か？世界中で認知症の予防・改善のための研究がされていますが、特にその一助となる論文が昨年発表されましたのでご紹介します。

フィンランドで研究 食事、運動など5つの介入

この研究は FINGER 研究と呼ばれ、フィンランドの高齢者（60-77 歳）を対象に行われました。事前の認知機能テストからやや認知機能の低下がみられる 1260 名を対象に①食事、②運動、③認知機能向上トレーニング、④血管等の検査と健康指導、⑤定期的なグループセッションによる社会参加の 5 つの介入が行われました。

食事は 1 日のエネルギー構成から食物繊維、塩分、アルコールの摂取量を定め、果物や野菜、未精白の穀類、低脂肪乳、肉類、魚介類を食べることが推奨されました。運動指導は週 1-3 回の筋力トレーニング、週 2-5 回の有酸素運動とバランス力を高める運動が行われました。認知機能のトレーニング

は、コンピュータープログラム上で、記憶力や集中力のトレーニングが行われました。健康指導は、Body Mass Index（体格）や血管系の検査を定期的に受け、生活改善のための指導が行われました。また、定期的なグループセッションにより、社会参加を高める活動が 2 年間に渡り行われました。

改善 遂行機能83% 処理能力150%

その結果、上記の①-⑤の介入が行われた人は、介入を行わなかった人と比較して、認知機能が 25%改善し、遂行機能（例：目標を目指しながら、それにそって目の前の問題を解決していく機能）は 83%の改善、処理能力（例：呼ばれた時の瞬時に反応したり判断する機能）については 150%の改善がみられるという結果でした。また介入を行わなかったグループは認知症になるリスクが 1.3 倍高まることが示されました。

豊島区における介護予防の取り組み

豊島区保健福祉部

高齢者福祉担当係長(介護予防)

塚田 聖子



皆様、こんにちは。今年度、高齢者福祉課介護予防グループにまいりました、塚田聖子と申します。今年度新設された地域包括ケア推進課長のもと、予防関連事業の業務を担当しております。

さて、今回の介護保険の改正に伴い、豊島区における介護予防の取組みも大きく見直しを行いました。

高齢化が進む中、いつまでも住み慣れた地域で暮らし続けるためには、皆様自身が介護予防に取り組むことが大切です。区では多くの区民の皆様が、セルフチェックし身体状況を把握し自分に合ったプログラムを見つけられるように、測定会の実施やウォーキング講座・介護予防サロン等の充実を図ります。介

護予防への興味・関心につながればいいなと思います。

また、区民の皆様の介護予防活動や生きがい活動を通じた健康増進等のため、介護予防リーダーを育成し介護予防自主グループの設立と主体的な活動をサポートしていきます。同時に、皆様の生きがい活動の充実や社会的つながりが得られる拠点や居場所づくりを推進していく計画です。

すでに、元気ながさきの会の組織は自主グループとして主体的に活動を展開され地域に浸透し、今後も拡大していくと期待されます。先進団体として活動のノウハウ等を後輩にお伝えいただければ活動の原動力になります。どうぞよろしくお願ひいたします。

▶ 1面から

多方面のアプローチ 明白な効果

これらの結果から、①食事、②運動、③認知機能トレーニング、④血管等の検査と健康指導、⑤定期的なグループセッションによる社会参加という取組みを行うことで、MCIの段階から認知機能の向上がみられることが示され、認知症の予防・改善には多方面からのアプ

ローチが効果的であることが明らかとなりました。

予防・改善に必要な 多様な食事 適度な運動…

この結果は、フィンランドで実施されたもので、食事など日本の高齢者にすべてをあてはめるには検討が必要ですが、様々な食品を食べること、適度な運動や社会参加といった取組みを積極的に行うことが

認知症の予防・改善に必要ということ、研究結果と同様に重要であると考えられます。

高齢者を引っ張って… 元気！ながさきの会に期待

元気！ながさきの会の皆様は、すでに様々な取組みを積極的にされている方々です。ぜひ元気な高齢者の代表として、日本の高齢者を引っ張っていただくことを期待しております。

参考文献:

Tiia Ngandu et al., A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial. Lancet, 385, p2255–2263, 2015.



元気！ながさきの会 15年の歩み

発起人 伊藤 登

②痴呆予防の活動開始

平成12年(2000)6月

- 老研*と豊島区で痴呆予防の合同事業を計画、聞き取り調査、一次選別実施(希望者資格審査、長崎1~2丁目在住65歳以上の地域人1,147人内 690人対象)
 - 郵送アンケート(40歳以上64歳迄、ボランティアの資源も調査)
 - 電話アンケート
 - 訪問アンケート(65歳以上)
- 長崎小学校痴呆予防活動推進協議会(仮称)設置(構成メンバー:長崎小学校、各活動グル

ープ代表、ボランティア、長崎保健所、老研)

- ファシリテーター教育開始(老研、大部分は大学院生)
- 「痴呆にならない健康な街づくり」事業に賛同する住民で、8つの活動グループを立ち上げ。
 - 余暇活動グループ(パソコン、料理、園芸、旅行、ミニコミ誌)52名
 - 運動グループ(フィットネス、ウォーキング、太極拳)32名
- 老研より、各グループにファシ

リテーター、サポーターを派遣、活動を開始

7月

- 本間昭氏講演会「痴呆はどこまで治せるか」

- 矢富先生「認知症予防講座」

8月

- ボランティア懇親会開催、ボランティアかわらばん創刊号

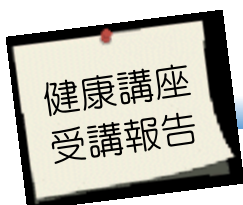
9月

- 神経心理学テスト、運動機能テストを行う、ボランティアかわらばん第2号

10月

- 老研がボランティアの会(仮称)を各町会長中心に検討するが、継続ならず

(*老研：東京都老人総合研究所の略称 組織名は平成12年当時のもの)



男性のためのサクセスフルエイジング

～介護予防とダンディーな生活を維持するために～

パソコングループ
有馬孝之

豊島区高齢者福祉課主催で帝京平成大学(池袋キャンパス)にて同大学の教授他を講師として開催された。一昨年に企画され今回は二回目。昨年9月末から12月中旬まで7回シリーズで、当会から4人が参加しました。

定年後の男性が認知症を予防し、年齢なりに健康な老後を送るためには、まず各人の「体力測定」から始まり、「AEDの使い方」「認知症予防のための生活習慣」「そのため必要な栄養管理と調理(料理教室)」「今後の社会生活を続けるには」と非常に充実した内容の講座を受けた。

要は楽しく老後を過ごすために、各人がそれぞれの環境や境遇に見合った人生目標を設定することが大切である。

初日に「日頃の活動記録ノート」の配布があり、これに10月&11月の日程を記載しながら以前受講した「元気で長生きするための秘訣-PPKを目指して-」での

星教授(首都大学)の

*[きょういく]… 今日行く所がある

*[きょうよう]… 今日用事がある

を思い出しましたが、この非常に有効な言葉を目指して残された人生を楽しく齢を重ねたいものです。中でも印象に残ったのは「認知症予防には水1.5リットルを毎日飲むこと」でした。

この講座は60歳以上の区民を対象にしたもので、三回目の今年は当会からさらに多くの人の参加をお勧めします。



大学内の設備を使っの講座 左:広いキッチンで学生さんから受けた料理実習 右:新設されたレッドコードでのトレーニング体験

グループ訪問 旅行

会発足以来の長寿グループ

2000年6月、「元気！ながさきの会」発足に先立って長崎1・2丁目地区の65歳以上の高齢者を対象にアンケート調査が行われました。その結果、余暇活動で「旅行」が1番人気となり、認知症予防活動に「旅行グループ」が誕生しました。

メンバーは新旧いろいろで持ち味も様々、それでも根はみ～んなミーハーで何事にも興味津々な上、おしゃべり、楽しいこと、食べること、お出かけすること大好き、それで認知症予防ができるならこんないいことはないと思っています。

旅で脳への刺激と筋力アップ

旅に出ること、そこには、立案と計画で脳への刺激があり、実行には足腰の筋力アップに繋がり、そしていつも新しい発見があるのです。一口に「旅」と言ってもちょっとした外出程度のものから宿泊を伴うものまで千差万別ですが、春夏秋冬の季節を愛でることもモットーの一つで、それはその時々の花

であったり、大自然の景観だったり、旬の食べ物であったりですが、初詣に始まる季節の行事も欠かしません。

好奇心と冒険心に火

また、新しいものができれば行ってみたいくなり、お台場、新羽田空港、東京ゲートブリッジ、スカイツリー、サンシャイン水族館など殆ど制覇しています。そんな時、子どものような好奇心と冒険心に火がつくのです。それでも時には博物館や美術館、コンサートにも出かけて教養を磨くことも忘れません。

そんな素晴らしい旅を、素敵な仲間と共に助け合いながらいつまでも元気に続けていけるよとの思いを一つに、毎週楽しく集まっています。どなたでもウエルカム、特に若手(?)大歓迎!!



印象に残る旅行

- シルバーパスを使ってバスを乗り継ぎ青梅まで。
- 箱根の鎌倉古道を歩く。
- 沖縄にて「花咲じいいの会」との交流。
- 東日本大震災復興支援ツアーに参加。ボランティアガイドによる説明と被災地実体験。
- 沖縄宮古島、島の人たちと海の美しさ。
- 豪雪の山中湖と河口湖周辺から見る晴れ渡る空に広がる富士山の絶景。
- 新潟県津南から長野県奥志賀へ抜ける「秋山郷」の紅葉の見事な美しさ。
- 毎年春に訪れる、秩父長瀬の桜のトンネル。

活動内容

<日時> 毎(土) 10:00~12:00

<場所> 特別養護老人ホームアトリエ村

<内容>

1. 旅行を企画する(立案から実行まで)
 - ① 各自、したいこと、行きたいところを提案する。
 - ② 皆で話し合い、だいたいの目的を決める。
 - ③ パンフレットや参考資料を持ち寄る。
 - ④ 旅行先、旅行日時、旅行形態、交通機関、

集合場所、集合時間を決める。

- ⑤ 行程の組み立てと内容を確認する。
- ⑥ 費用の算出、確認をする。
- ⑦ 目的地の観光名所、地理、歴史、食べ物(食事の楽しみ)調べと話し合いをする。
2. 旅行に出かける。(年10回程度)
3. 旅行の感想を発表(思い出話をする)
4. その他、雑談で、日頃の思いや悩み、世間話をする。

メンバーのつぶやき

初詣に始まり、日帰り旅行や1泊旅行、食事会と1年は瞬間に過ぎて行きますが、メンバーは自分のスケジュールを上手く調整しながら和気藹々と助け合うとても素晴らしい仲間です。どうぞ皆様も一度「旅行グループ」に遊びに来てください。皆で歓迎、お待ちしております。

体験しませんか



お待ちしております

世の中が高齢化してくるのではないのかと何かを探そうとするのですが、しかし年を取ればとるほど何をするのも億劫になり、面倒くさくて気が進まなくなります。それでもふと旅行に行きたくなったりして、そんな時、旅行グループでの旅行は何故かとても楽しくて、よく出歩き、人と話をしたり聞いたり、歌を歌ったり、何か物を見たり作ったりしたくなります。旅行グループの功德は、旅を楽しむこと、何かをやる気を起こさせることです。旅行グループ体験しませんか? *

お問合せ

☎ 03-3530-2506

布施川

旅

10年になるのでは...早いものですね。参加した頃は、旅行会社のパンフレットや時刻表を参考にしていたが、今はスマートフォンで探し出し、写真を見ながら名勝地も調べるようになりまし。時には日帰りバスツアーなどにも参加はしていますが、それでもあれやこれやと思いを巡らし、脳を活性化させる努力は怠りません。旅行中は日本のシンボル「富士山」を目にする、何故か皆楽しくホットした気分になり、子どものようにはしゃいでしまうのは私たちだけでしょか? 皆様の参加をお待ちしています。



第3回チャリティーコンサート

心に響く

あの聖堂で
あの演奏を

1月16日(土)にカトリック豊島教会のご好意とノイエ・ハイマート合奏団(団長 丸山直記先生)のご協力のもと、当会主催「第3回東日本大震災被災者支援チャリティーコンサート」を開催しました。演奏者31名、来場者133名。合奏団の演

奏と教会聖堂の音響効果がマッチした素晴らしい音楽会でした。皆様からいただいた寄付金106,972円は教会を通して東日本大震災の被災者の方々に送られました。これからも皆様のご協力をいただき、このようなコンサートの開催を続けていきたいと思ひます。

ノイエ・ハイマート合奏団とは 団長 丸山直記

板橋区にある東京都健康長寿医療センターは「元気！ながさきの会」と様々な活動で協力しています。当日の演奏メンバーはいまや東京都健康長寿医療センターの公認団体となった「アルテハイマート合奏団(懐かしい故郷)」のメンバーを中心に構成されています。2014年のクリスマス・

コンサートからご縁がありこの聖堂で演奏会を開催してきました。最初の2回の演奏会はコーロ・サリーチェという合唱団との関連で「アンサンブル・サリーチェ」と称していましたが、合唱団の解散に伴い名称をお返して「ノイエ・ハイマート合奏団(新しい故郷)」となりました。



指揮の根本哲生さん >>

病理学者です。現在、指揮を勉強してオペラなどにも力を発揮しています。

<< ヴァイオリン・ソロの西内真紀さん

東京音大、東京芸術大学で勉強され、国内外で演奏活動をされています。



コンサート・ミストレスの佐藤美代子さん >>

「元気！ながさきの会」の会員。若い時からフランス、イギリスの一流オーケストラと共演されてきました。現在国内で演奏活動をする傍ら、子供たちに「ヴァイオリンは誰でもすぐ弾ける」を実践指導しています。



<< コンサート・ミストレスの原口京子さん

血液内科医です。





中村 光作さん パソコン



昭和7年生 2006年入会

40年に及ぶサラリーマン生活を終了し、美術館巡、謡のお稽古などを始めましたが、パソコン教

パソコンを始めて10年経過しました

室の案内を見て、新しく勉強ができると思入会、はや10年経過しました。当初の方は3名になりましたが、新しい方々と一緒に結構楽しいです。10年勉強していても、1年前のことはすっかり忘れ、またやり直しの繰り返しです。サポーターの方々もさぞ、ご苦労なこととお察しします。でも、繰り返し、繰り返しで、よい

のだと自分にいいかせ、パソコンに向き合っています。

今なんとかしたいと思っているのは、昔のセピア色になっている写真。デジタル化して整理してみたいと思っています。

パソコンも分からない事ばかりですが、面白く、これからも続けたいと思っています。会員の皆さんよろしくお祈いします。

須藤 美子さん グラウンドゴルフ



昭和9年生 2006年入会

知らない者同士から皆家族のように

区報でグラウンドゴルフを知りました。見学に行きましたら、知り合いの方がいらして一緒にやりませんかと誘われそのまま続けることになりました。会員の方々とは初対面なのに皆様大変親切なのでびっくりしました。

年齢に関係なく楽しく遊べるスポーツは他には考えられません。地域の方々とも大会で顔見知

りになり、この年齢になっても再会するたび友情が深まっています。生涯スポーツの良さが身に沁みます。知らない者同士から皆家族のように友情が深まっているので素晴らしい。

80歳すぎてもこんなに楽しいものかと思います。是非参加して欲しいです。

最上 恵美子さん 太極拳 I・II



昭和22年生 2006年入会

太極拳で体調万全です

歳を重ねても出来る運動は何と考えた時にこれならば、と思ったのが太極拳でした。

太極拳を演武することによって身体の調子も良く、足、腰に良いように感じます。

区の施設を利用したの練習場なので通うのに便利であり、又先輩の方々の明るさとやる気満々に押され楽しさを感じました。

出来る限り長く続けられるように願っています。

気になる「いっぴん」



紐手毬(ひもてまり)です。320mm×15mmの荷造り用平紐6本に10mm幅の千代紙を貼り、五角形の空間が12コ出来るよう編み込み手毬にしました。どの紐を交差したら良いのか解らず とても苦勞した作品の一つです。

(折り紙グループ 福島さん)

行事予定

□体力測定

- ▶ 2月27日(土) 12:15~15:00
- ▶ 長崎小学校体育館
- ▶ 猪股先生が来会され、次の項目の測定を行います。

- ・ 血圧測定・握力測定・開眼片足立ち
- ・ 歩行速度・Time up & go

申し込み不要。会員どなたでも参加できます。

会のデータ

□会員:198人(女性141人、男性57人)

□活動グループ:20(休会中1)

(平成27年12月現在)

活動スケジュール

グループ名	曜日	時間	場所		
パソコン	月午前	月	10:00~12:00	長崎シニア活動室	
	月午後		13:30~15:30		
	火午前	火	10:00~12:00		
	火午後		14:30~16:30		
	水午後	第1・3・4水	13:30~15:30		
	木午後	木	13:30~15:30		
	木夜		17:30~19:30		ながさき活動室
	金午前	金	10:00~12:00		長崎シニア活動室
	金午後		13:30~15:30		
	相談室*	第1・3木	10:00~12:00		
太極拳	武式	第1・3火	13:30~15:30	区民ひろば富士見台	
	扇	第2・4火	13:30~15:30	区民ひろば椎名町	
	24式	第3水	10:00~12:00	長崎第3集会室	
		第4水	13:30~15:30	区民ひろば椎名町	
	呉式	休会中		区民ひろば高松	
折り紙	第3・4水	9:30~12:00	区民ひろば富士見台		
朗読	第2・4木	10:00~12:00	ながさき活動室		
男の料理	第2木	9:00~13:00	千早地域文化創造館		
フィットネス	第1・3金	13:30~15:00	区民ひろば富士見台		
	第2・4土	12:15~13:30	長崎小学校体育館		
旅行	土	10:00~12:00	アトリエ村会議室		
囲碁	土・日不定期	13:00~17:00			
ミュージックレク	月1土不定期	13:30~15:00	長崎小学校第2学習室		
グラウンドゴルフ	不定期	前月に決定	目白台運動公園他		

* 会員でない方もご参加ください。

事務局	曜日	時間	場所
議事運営会議	第1月	10:00~12:00	ながさき活動室
運営委員会	第2水		
パソコン世話人会	第1水		長崎シニア活動室
ホームページ更新	奇数月第3土	14:00~17:00	

ながさき活動室 豊島区长崎2-5-7 長橋産婦人科2階
長崎シニア活動室 豊島区长崎2-27-18 区民ひろば長崎3階

編集後記

1面の本山先生はフィンランドの高齢者を対象にした認知機能研究の成果を述べておられます。また2面の塚田係長は豊島区での介護予防自主グループの設立や生きがい活動の拠点づくりを計画しておられます。お二方から当会のこれまでの取り組みや活動を評価していただいています。今後もご期待に沿えるよう活動したいものです。(大森)

元気！ながさきの会

〒171-0051
豊島区长崎2-5-7 長橋産婦人科2階
TEL: 03(3565)5321 伊藤 登
FAX: 03(3565)5322
URL: <http://genki-nagasaki.hiho.jp>

元気ながさき

検索