

第5回ヘルスケア健康セミナーを開催させていただきました。今回は、当日ご来場できなかったヘルスケア開発市民サポーターの方々にも情報を共有させていただくために、セミナーの内容を報告させていただきます。

「第5回ヘルスケア健康セミナー」の報告

元気高齢者を応援! 認知症の予防と心の健康について

2月10日(土) 13:30~15:30 神戸臨床研究情報センター (TRI)



第5回ヘルスケア健康セミナーは、「認知症専門医」と「作業療法分野」の第一人者から、高齢者の心の健康と人との接し方についてお話しいただきました。



「健康寿命+10歳、フレイルを知り認知症を予防しよう」

神戸大学大学院保健学研究科 リハビリテーション科学領域
教授 古和 久朋氏

2025年には認知症高齢者数が700万人! 認知症は一般的な病気になる。

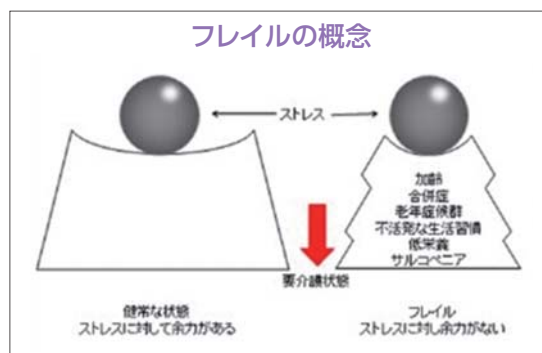
■健康寿命向上のキーワード「サルコペニア、ロコモティブシンドローム、フレイル」

2012年時点で、認知症高齢者数が462万人、予備軍が400万人と推計され、2025年には、700万人に達するだろうと推計されています。認知症は特殊な病気ではなく、誰でもなり得るごく一般的な病気になり、その予防法が大切になってきています。

日本人の平均寿命は、男性80歳、女性86歳ですが、健康寿命は男性71.2歳、女性74.2歳です。健康寿命は、平均寿命より男性は9年、女性は12年短いのです。つまり、生物学的に寿命が長くても、自立して生活できる健康寿命はそんなに長くないのです。この差を縮めるために重要なこととして、認知症の予防も含まれてきます。

健康寿命を考える上でのキーワードは、サルコペニア、ロコモティブシンドローム、フレイルです。サルコペニアは、筋肉量が減る一種の生理的加齢現象です。ロコモティブシンドロームは、筋肉量の減少や腰痛をはじめとする痛みや骨粗鬆症などによって、移動機能の低下をきたした状態のことです。フレイルとは、生理的な予備能が減少し、加齢とともに外的ストレスや環境因子に対する脆弱性が高まった状態のことです。フレイルの状態だけでは健康寿命は落ちませんが、脆弱性が高まった状態で風邪をひいて熱が出たり、インフルエンザで寝込むなどのストレスにさらされると、急に今まで行ってきたことが維持できなくなります。フレイルの人にストレスが加わった結果、健康寿命が短くなってしまうという概念です。

右図のフレイルの評価基準を参考に、ご自分の状態を評価してみてください。この評価が、3つ以上にあてはまる人がフレイルです。



フレイルの評価基準

1. 体重減少	「6か月間で2~3kg以上の(意図しない)体重減少がありましたか?」に「はい」と回答した場合
2. 倦怠感	「(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする」に「はい」と回答した場合
3. 活動量	「軽い運動・体操(農作業も含む)を1週間に何日くらいしていますか?」及び「定期的な運動・スポーツ(農作業を含む)を1週間に何日くらいしていますか?」の2つ問いのいずれにも「運動・体操はしていない」と回答した場合
4. 握力	利き手の測定で男性26kg未満、女性18kg未満の場合
5. 通常歩行速度	(測定区間の前後に1mの助走路を設け、測定区間定5mの時を計測する) 1m/秒未満の場合

■では、フレイルをどうやって予防すればいいのか？

フレイル予防

1. タンパク質・ビタミン・ミネラルを含む食事
関連して口腔・嚥下機能の維持も重要
2. ストレッチ・ウォーキングなどの運動
3. 身体活動量や認知機能をチェック
4. 感染予防（ワクチン接種など）
5. 手術後は栄養やリハビリ
6. 薬の種類が多い人は主治医と相談

余病をつくらない、つくりにくい状態を作る！

京都大学 荒井秀典教授らの報告を参考に演者作成

コントロール可能な認知症危険因子 予防効果が期待される因子

- ・メタボリック症候群
（糖尿病、高血圧、脂質代謝異常）
- ・禁煙
- ・抗酸化作用のある食事
赤ワイン、ビタミンC・E、カレーなど
- ・適度な運動
- ・学習ドリル
- ・ストレスの少ない住みよい環境

フレイル予防には上図の予防法を実践してください。余計な病気＝余病をつくらない、作りにくい状態を作ることが、フレイルを遠ざけることになります。

また、身体的フレイルを予防することにより、認知症の発症を防げるという研究データもでてきています。

現時点で治療法がないとなれば、早期発見することが大切です。自分の状態を知り、それを意識して生活する。できることは全て行い、少しでも進行を抑えることが、今すぐできる現実的な方法です。コントロールが可能であり、予防効果が期待される因子としては上図のようなものがあります。生活習慣を見直し、これらを改善することが重要になってきます。

■認知症にならないための10か条。

認知症にならないための10か条

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| ① 規則正しい生活を | ⑥ 飲酒は適度に |
| ② 適度な運動を | ⑦ 家族とは日頃から本音で話をしよう |
| ③ 腹八分目を心がけよう | ⑧ 長く続けられる趣味をもとう |
| ④ 血圧は定期的にはかろう、高ければ治療を | ⑨ 不安のない生活をおくろう |
| ⑤ 禁煙 | ⑩ 周囲のことに興味関心をもとう |

最後に、認知症にならないための10か条をお伝えします。健康寿命を延ばすためには、フレイルを知りフレイル予防に努めることが重要です。

また、フレイルを予防することは認知症予防とほぼ同じです。ぜひ、今できることから始めてください。



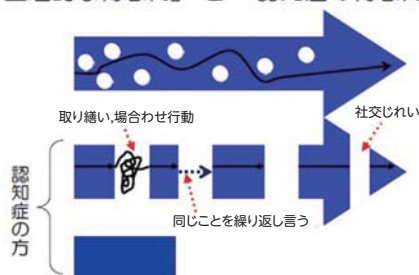
「認知症の方への接し方、住みやすい高齢社会に向けて」

森ノ宮医療大学 保健医療学部 作業療法学科
教授 横井 賀津志氏

✿ 認知症を理解して、認知症の方を地域で支える環境づくり

■認知症の方のもの忘れ

「生理的な物忘れ」と「認知症の物忘れ」



もの忘れは、誰しもが経験する「加齢によるもの忘れ」と、「病気としてのもの忘れ」の2種類があります。「TVや映画を見ていて俳優さんや歌手の名前が出てこない。」というもの忘れは、調べて探そうとする対処ができ、答えがわかった時に「そうだ」と思えることから、単なる老化であるといえます。次に、認知症の方と認知症ではない方との大きな違いをお話します。

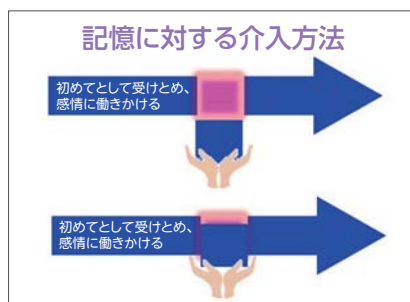
今日が日曜日だとして「木曜日の晩ごはんは何でしたか？」と、ぱっと聞かれたら、なかなか返答できないはずです。私たち人間の記憶は、新しいものを入れていかなければならないので、古い記憶、あまり関係のない記憶は捨てていかなければなりません。過去から今に至る

中で、図のように白丸の消えてしまった記憶はたくさんあります。3日前のごはんの内容は忘れてしまう。しかし、「晩ごはんを食べた」という土台の事実の部分は残っています。ところが、認知症の方、なかでもアルツハイマー型認知症の方は、発症の手前ぐらいから「晩ごはんを食べた」という事実が記憶から消え去ることが多いのです。

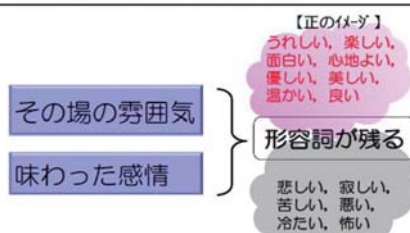
■認知症の方の心境

認知症の方は、[やった]という事実の記憶が空白になって、その空白を埋めるために動きます。皆さんも「今日の講演は何時からだったか」とチラシを見直した人がいると思います。これは、記憶の空白を埋めるための正常な行動です。認知症の方も正常であり、記憶を埋めるために動きます。ところが、何度聞いても忘れてしまい、また記憶の空白を埋めなければいけません。

病院に薬をもらいに行く患者さん。鍵は大切と経験的に認識しているので大事にしまいこみます。ところが、病院に来た時には、どこにしまったかを忘れ、かばんをひっくり返してさがす。発見。でもしばらくするとまた忘れてかばんをひっくり返す。これを見た周の人は「変わった方」と思い離れていきます。しかし、5回目でも本人にとっては初めてなのです。認知症の方への接し方で一番大切なことは、難しいけれども5回目でも毎回初めてのことにように応じることです。



認知症の方が記憶に残せること



1) 横井賢津志：認知症における作業療法アプローチ、大阪OTジャーナル 27(2)106-116,2014
2) 横井賢津志：作業療法士の行う介護予防、OTジャーナル 49(7):649-655,2015

■認知症の方を地域で支える

皆さんが住んでいる地域は、認知症を発症したときに、空白を何度でも埋めてもらえる地域か、1回だけしか埋めてもらえない地域か。自分たちで今から空白を何度でも埋めてもらえる地域を作つてゆけば、認知症の記憶に関しては、安心して生きていけます。認知症の方は、全てが空白になるのではなく、残すことができる記憶の力があります。重度になると「誰が」という記憶がなくなることが多いです。しかし、味わった感情は残ります。名詞(誰が、何が)を残す能力は難しいのですが、名詞を飾れる形容詞を残す力があります。形容詞には「うれしい」などのいいイメージの形容詞と、「悲しい」などの悪いイメージの形容詞があり、両方残ります。皆さんは事実を記憶できて安心して暮らせませす。認知症の方は、事実の記憶を皆さん方に埋めてもらいながら、記憶をいいイメージの形容詞でつないでいければ、安心感が得られるとご理解ください。

最後に、認知症の方を地域で支えるために左図の活動をお願いできたらと思います。

認知症の方を地域で支えるために

1. 認知症の方の心境を知る。
2. 何度聞かれても、初めて聞いた時のように答える。
3. 何度同じ行為をしても、初めてされた時のように見守る。
4. 以前と違うと感じたら、お互いに伝えあえる仲間を作る。
5. 認知症の方が身内に居たなら、地域に伝える。
6. もし、道に迷っているようなら声掛けて、地域でどうするか決めておく。
7. その方の作業を振り返ってみてください。
8. 認知症の予防のために、地域活動に出る。

今から、
もし、自分が認知症を発症したときの準備を地域で！



KOBE 健康くらぶ コーナー
神戸市民の健康をサポートするサイト



KOBE健康くらぶ 検索

「フレイル」って知っていますか？

「フレイル」とは年齢とともに、全身の予備能力、筋力や心身の活力が低下している状態です。生活習慣の見直しで、良好な状態に戻して、健康に過ごしましょう。

あなたは
大丈夫？

☑ フレイルセルフチェック

3つ以上に当てはまると



要注意

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ 体重の減少
6ヵ月間で体重が
2~3kg減少した | ☐ 疲労感
以前より疲れ
やすくなった | ☐ 身体活動の低下
外出しなくなった、
人との交流が減った |
| ☐ 握力低下
ペットボトルのふたを
開けにくくなった | ☐ 歩行速度の低下
横断歩道を青信号の間に
渡りきるのが難しくなった | |

無理せず
できる
ことから！

生活習慣を見直そう

外に出て、いろ
んな年齢の人と
話をする機会を
持ちましょう。

定期的に体重を量って、食事が不
足していないか確認しましょう。
特に筋肉をつくる基になる肉や
卵、牛乳や乳製品を上手に摂りま
しょう。

心臓や肺の機能を高めるウォー
キング、筋力を高めるかかとの上げ
下ろしなど、軽い運動から始めて、
すこしきつと感じるところまで
やってみましょう。

KOBE 健康くらぶ を使って実践してみよう！

Exercise Design

あなたの運動をサポート

Life Design

あなたの生活習慣をサポート



体操や
ウォーキング
情報など

「食と健康情報コーナー」



「75歳からの
栄養自己チェック」
も参考に！

法人名称の変更、及び「ヘルスケア開発市民サポーター」 参加資格の変更に伴う重要なお知らせ



1. 公益財団法人先端医療振興財団は、平成30年4月1日より法人名称を「公益財団法人神戸医療産業都市推進機構」に変更いたします。ヘルスケアサービス開発支援事業はこれまでどおり活動しますので、引き続きご協力をお願いいたします。
2. これまで「ヘルスケア開発市民サポーター」の参加資格は「神戸市内在住の方」と定めていましたが、平成30年4月1日より「**神戸市内在住または神戸市内在勤の方**」に変更します。この機会に、ぜひ、神戸市内にご勤務の知り合いの方へご紹介ください。

本改定の詳しいお知らせはホームページからご覧いただけます。
(<https://www.fbri-kobe.org/cluster/healthcare/supporter.html>)

市民サポーターの皆様にご協力いただいた アンケート調査・モニター試験のご報告(専門役 山中 裕)

■「子どもの睡眠と疲労実態調査」

●対象：小学4年生～中学3年生の第1子のお子様と保護者様

250組以上のお子様と保護者様にご協力いただき、無事調査を完了しました。今後は、ご回答いただいた調査票を理化学研究所で分析し、西川リビング(株)の「子ども向け疲労回復寝具」等の開発に役立ててまいります。

■「伸縮歩行ポールを用いたノルディックウォーキングによる メタボリックシンドローム改善効果検証」

●対象：50～60代女性

44名の方に3ヶ月間ご協力いただき、最終43名のデータを取得させていただきました。「参加して、歩くことが楽しく習慣になった」というお声もあり、参加いただいた方々の健康に少しは役立てたのかなと思っています。



■「新機能性インソール装着による歩行の効果検証モニター」

●対象：20～60代女性

51名の方にご参加いただき、インソールを装着して1ヶ月間歩いてもらい、最終47名のデータを取得させていただきました。モニターの方々の歩行に関する興味は高く、研究終了後はインソール等について多くのご質問をいただきました。皆さんが笑顔で帰られた姿が印象的でした。



■「神戸森林植物園ウエルネスウォーキング効果検証モニター(第1期)」

●対象：30～60代男女

15名の方に月に1回午後のウエルネスウォーキングに参加していただきました。10月22日の初回は台風で中止になるアクシデントがありましたが、無事に終了することができました。

2月に第2期の募集をしたところ、1週間で35名以上の方にご応募いただき、早々に定員に達しました。誠にありがとうございます。この研究は、第3期も募集しますので、ご興味のある方は是非ご参加ください。



公益財団法人先端医療振興財団 クラスター推進センター
ヘルスケアサービス開発支援事業事務局

〒650-0047 神戸市中央区港島南町1丁目6番5号 国際医療開発センター (IMDA)2 F

電話：078-306-0719 FAX: 078-306-0752 E-mail: healthcare@fbri.org

<http://www.ibri-kobe.org/cluster/healthcare/supporter.html>