



CHARM

報道関係各位

2021年4月6日

PRESS RELEASE

株式会社チャーム・ケア・コーポレーション

**介護付有料老人ホームを運営するチャームケアと東北大学の産学連携の取り組み
認知症改善プロジェクト第4回オンライン「チャームカレッジ」を
2021年3月26日（金）に開催
～スマート・エイジング：健康で自立して生活するために（2）～**

首都圏・近畿圏を中心に介護付有料老人ホームを運営する株式会社チャーム・ケア・コーポレーション（本社：大阪府大阪市 / 代表取締役会長 兼 社長：下村隆彦 / 以下チャームケア）が主催する認知症改善プロジェクトの一環としていた「チャームカレッジ」を、2021年3月26日（金）にオンラインにて開催いたしました。



本カレッジは、介護の質を向上させるためにチャームケアが取り組んでいる「認知症改善プロジェクト」の一環であり、東北大学スマート・エイジング学際重点研究センターの村田裕之特任教授に監修頂いています。第4回となる今回は「**スマート・エイジング 健康で自立して生活するために（2）なぜ、脳のトレーニングが必要なのか？**」をテーマに、村田特任教授より講義頂きました。受講者は約1時間に渡る講義に真剣に耳を傾け、脳機能のチェック方法などを交えご講義いただき、講談後の質疑応答ではどういった時に脳が活性化するのかやトレーニング方法などお答えいただき、改めて脳機能維持・向上の考え方とその必要性を知る事が出来ました。

■ 講義内容のトピックス

- ✓ なぜ、脳のトレーニングが必要なのか？
- ✓ 脳機能低下の改善手段としての学習療法
- ✓ 様々な脳トレツールと毎日手軽にできる脳トレのご紹介

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社チャーム・ケア・コーポレーション 広報・ブランド推進課 担当：小原・瀧野・正置
TEL：03-6419-3360 FAX：03-6419-3370 MAIL：pr@charmcc.jp

■ 講義内容①：なぜ、脳のトレーニングが必要なのか？

要介護認定率は75歳～79歳では12.9%ですが85歳～89歳では50.3%と急増します。現在要介護になる原因のトップが認知症です。2020年で631万人に上り、認知症予備軍の方を含めると850万人ともいわれています。日本における認知症による社会的コストは年間約14兆円ともいわれ、介護費は約12兆円を占めます。

認知症の原因の50%はアルツハイマー病です。認知症は脳科学的には脳の司令塔である前頭前野の機能が低下した状態で、記憶障害、判断力の低下、見当識障害といった症状が現れます。脳の機能は20代から低下して40代後半から自覚するようになり、頭の回転速度の低下、脳の記憶容量の低下が顕著になってきます。これらの影響として「あれ」「これ」「それ」など指示代名詞が増える、言葉が出なくなる、何度も聞き直す、怒りっぽくなる、車の運転が下手になる、新しいことへの理解に時間がかかるなどの症状があらわれてきます。

■ 講義内容②：機能低下した脳もトレーニングで改善できる

脳のトレーニングには①情報の「処理速度」を速くするもの、②情報の「処理容量」を拡大するものの2種類があります。具体的には大きな声で音読している時、手で書いてる時、簡単な計算をすばやく解く時に脳は前頭前野を含めて色々な部位が活性化し、鍛えられます。これらの研究結果をもとに東北大学、公文教育研究会、介護施設との産学連携で開発された学習療法は「認知症非薬物療法のスタンダード」として厚労省にも認められています。経済性から見た学習療法の優位点は、アリセプト（認知症抑制剤）と同等以上の認知症進行抑制効果がありながら、低価格で副作用がない点、学習者の自立度が改善し、介助時間が短縮できる点、要介護度が低下し、介護費用を抑えられる点などがあります。

■ 講義内容③：脳トレのツール

これまでに多岐にわたるデバイスで脳のトレーニングツールが開発されています。ゲーム機やスマートフォンアプリ、タブレット、タッチディスプレイ、テレビなど様々です。講義ではそういったものを使わなくても毎日手軽にできる脳トレとして「1日1回800字程度の文章を大きな声で音読する」をご紹介します。新聞の社説やコラムを読む事などの例を挙げていただきましたが、声を出して読む事が気持ちいい文章を読む事が毎日継続するためのコツとのこと。前回の講義で触れた有酸素運動と筋トレを行った際に脳内に分泌されるタンパク質BDNFは脳の神経線維を新生させる効果があり、BDNFが分泌されてる間に脳トレを行う事で脳機能がより改善される効果が期待できます。

■ イベント開催概要

- 日 程：2021年3月26日（金）
時 間：15：00～16：00
会 場：オンライン開催（「ZOOM」を活用したインターネット配信）
内 容：1. なぜ脳のトレーニングが重要なのか？
2. キレル高齢者が増えている理由は？
3. 会話に「あれ」「これ」「それ」が増えたらご用心
4. 脳機能は20歳を過ぎると加齢とともに衰える

講 師：東北大学 村田 裕之 特任教授

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社チャーム・ケア・コーポレーション 広報・ブランド推進課 担当：小原・瀧野・正置
TEL：03-6419-3360 FAX：03-6419-3370 MAIL：pr@charmcc.jp



村田 裕之 先生
東北大学特任教授
スマート・エイジング学際重点研究センター
企画開発部門長
感染症共生システムデザイン学際研究
重点拠点メンバー
東北大学ナレッジキャスト常務取締役

東北大学スマート・エイジング学際重点研究センター特任教授、感染症共生システムデザイン学際研究重点拠点メンバー、東北大学ナレッジキャスト常務取締役。村田アソシエイツ代表。日本のシニアビジネス分野のバイオニアとして多くの民間企業の新商品・サービス開発を支援。2006年スマート・エイジングのコンセプトを提唱し、センター設立に参画、日本発の対認知症非薬物療法「学習療法」の米国導入を実現した。高齢社会研究の第一人者として講演、新聞・雑誌への執筆、著書も多数。高齢化の国際情勢にも詳しく、海外諸国より頻繁に講演者として招聘される。2018年5月Asia Pacific Eldercare Innovation Awardsにより優れた業績を上げた人としてGLOBAL AGEING INFLUENCERSに選ばれた。

【主な著書】

主な著書に「スマート・エイジング 人生100年時代を生き抜く10の秘訣」（徳間書店）、「親が70歳を過ぎたら読む本」（ダイヤモンド社）、「スマート・エイジングという生き方」（川島隆太教授との共著、扶桑社）、「どうする？親の家の片づけ」（PHP研究所）、など

第5回は、2021年4月30日（金）15時から16時にZOOMを利用したオンラインにて開催いたします。

お問合せ・お申し込みはセミナー事務局までご連絡ください。

株式会社 チャーム・ケア・コーポレーション セミナー事務局
MAIL : college@charmcc.jp

■ 会社概要

名 称： 株式会社 チャーム・ケア・コーポレーション
所在地： 大阪市北区中之島3丁目6番32号 ダイビル本館19階
代表者： 代表取締役会長 兼 社長 下村 隆彦
事業内容： 「介護付有料老人ホーム」及び「住宅型有料老人ホーム」の運営ほか

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社チャーム・ケア・コーポレーション 広報・ブランド推進課 担当：小原・瀧野・正置
TEL : 03-6419-3360 FAX : 03-6419-3370 MAIL : pr@charmcc.jp