

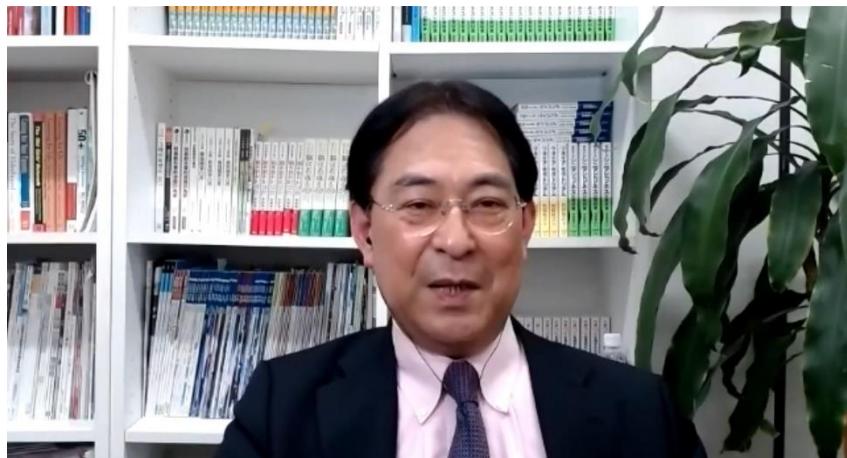
介護付有料老人ホームを運営するチャームケアと東北大学の産学連携の取り組み

認知症改善プロジェクト第3回オンライン「チャームカレッジ」を

2021年2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（1）～

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2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3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（1）」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、講談後の質疑応答では筋力維持のために行うトレーニングの方法、トレーニングの重要性と持続させるための目標設定の必要性などにもお答えいただき、コロナ禍におけるスマート・エイジングの考え方の必要性について理解を深める事が出来ました。

■講義内容のトピックス

- ✓ スマート・エイジングという考え方。
超高齢社会を迎える日本における要介護時間減少の必要性について。
- ✓ 認知症の原因の30%は脳卒中。
その主な原因である生活習慣病予防のための有酸素運動とは。
- ✓ 女性が要介護状態になる原因で大きな割合を占める骨折・転倒、関節疾患。
その予防のために効果的な筋トレとは。

【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、いまスマート・エイジングなのか？

スマート・エイジングとは村田特任教授が2006年に提案したコンセプトです。スマート・エイジングという言葉が生まれた背景には、エイジング＝加齢に対してネガティブなイメージを持たれていたこと、アンチエイジングという言葉は加齢を否定する意味となることがあります。スマート・エイジングでは「加齢とは何かを得ること」「加齢とは人間の発達であること」「加齢とは成長すること」であるという考えです。

20年9月には日本の高齢化率は28.7%を超える超々高齢社会をむかえ、認知症高齢者数も2020年で631万人となり、認知症による社会的コストは年間約14兆円となるとの発表もあります。高齢者が増え続け、労働人口が減少し続ける日本では健康寿命を延ばすだけではなく要介護時間をおいかに減らせるかが重要となります。

スマート・エイジング実現のためには、①身体を動かす習慣 ②脳を使う習慣 ③バランスの取れた栄養習慣④人と積極的にかかわる習慣、の4条件の維持が必要です。コロナ禍の中ではこの4条件に逆行する状況も多くなり、現在の状況はいわゆるアンチスマート・エイジングともいえます。だからこそ、いまスマート・エイジングの考えが重要になってきています。

オンラインチャームカレッジではスマート・エイジングの考えにそって、どのように要介護時間を減らしていくかをご講義いただきます。

■ 講義内容②：有酸素運動をする

要介護状態になる原因の一位が認知症、二位が脳卒中ですが、認知症の原因の30%が脳卒中であり、介護予防には脳卒中の予防が重要となります。脳卒中の主な原因是生活習慣病であり、予防のために有酸素運動（エアロビクス）が効果的です。これは酸素を身体に取り込みながら、負荷の軽い運動をゆっくりと時間をかけて行うことで体内の脂肪を燃焼し分解できます。これが生活習慣病の糖尿病や脂質異常症の改善と予防に有効です。また、この時重要なのが心拍数で、例えば50代の方であれば心拍数110～120の時に脂肪が一番燃えやすいとされています。

村田特任教授がお勧めする有酸素運動は1日30分のウォーキングやスロージョギングです。視線を前に向け、歩幅を大きめに、足はかかとから着き、腕を前後に大きく振って歩く正しい歩き方をすることでより効果を得られます。

また、有酸素運動により、BDNF（脳由来神経栄養因子）という脳の神経細胞を新たに発生・成長、維持・再生を促す機能をもったタンパク質が分泌され、記憶や学習などの認知機能を強化する可能性が示唆されています。BDNFが分泌された状態で脳トレを行うと、より効果的です。

■ 講義内容③：筋トレをする

女性が要介護状態になる理由のうち、高齢による衰弱、骨折・転倒、関節疾患の割合が男性に比べて高くなります。理由は女性は加齢とともに筋肉量が落ちやすいためです。特に下肢の筋肉量の減少量は大きく、骨折・転倒の原因になります。この予防に有効な下肢の筋肉や体幹の筋肉はウォーキングだけではつかないため筋トレが必要となります。特に「大腰筋」「大腿四頭筋」「お尻の大臀筋、腹筋、背筋」といった加齢とともに衰えやすい筋肉のトレーニングを行う事が大切です。コロナ禍で外出しにくい現在ですが、自宅でできるトレーニングとして開眼片脚立ちやスクワットなどをご紹介いただきました。

また、筋トレを行うことで筋肉が増えると支える力が強くなり膝や腰の痛みの軽減・解消、基礎代謝が増え太りにくくなる、毛細血管の発達で冷え性や体のコリが解消される、成長ホルモンが分泌されやすくなり疲労回復力や免疫力の向上につながるなどの効果もみられます。

【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

■ イベント開催概要

日 程：2021年2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、いまスマート・エイジングなのか？
2. 有酸素運動をする
3. 筋トレをする

講 師：東北大学 村田 裕之 特任教授



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パ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4回は、2021年3月26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