

## 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8回オンライン「チャーム・カレッジ」を

2021年7月29日（木）に開催

～スマート・エイジング：元気でいきいきと過ごすために（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7月29日（木）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8回となる今回は「スマート・エイジング：元気でいきいきと過ごすために（2）」をテーマに、村田特任教授よりご講義いただきました。今回は睡眠とその質を上げるためにどうしたらよいかについてご講義いただきました。講義後の質疑応答では参加者からの経験談、疑問などにもお答えいただき、スマート・エイジングの重要性について理解を深めました。

### ■ 講義内容のトピックス

- ✓ なぜ、よく眠ることが大切か？
- ✓ 中年期以降によく眠れなくなる理由は？
- ✓ 睡眠の質を上げるには？～不眠の要因を取り除く～

### 【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、よく眠ることが大切か？

睡眠の質が低いと、がんの発生、認知機能低下など重大な疾患リスクが大きくなります。

眠っている間（レム睡眠の間）に脳は、日中インプットした記憶を整理統合しています。毎日の覚醒中に入ってくる情報で脳がパンクしないために、寝ている間に情報を取捨選択して古い情報を捨てる作業が必要です。「寝る子は育つ」と言いますが、寝る大人も記憶を整理して育っています。睡眠が不足するとこの記憶の整理統合機能が維持できなくなります。

また睡眠中には脳に蓄積する老廃物を脳の外に洗い流す「グリムファティック・システム」という仕組みが働いています。睡眠の質が低い状態が続くと、この仕組みがうまく機能せず脳内にアミロイドβ等の蓄積が増え、認知症発症のリスクが高まります。

## ■ 講義内容②：中年期以降によく眠れなくなる理由は？

日本人の40歳から59歳で約5人に1人、60歳以上で約3人に1人が何らかの睡眠障害をもつと言われています。睡眠障害で最も多いのが不眠症です。不眠症の症状として以下4つがあげられ、夜だけではなく昼間の活動に支障があります。

1. 寝つきが悪い（入眠困難）
2. 眠ってから頻繁に目覚めてよく眠れない（中途覚醒）
3. 早く目覚めすぎて困る（早期覚醒）
4. 休息感が欠如している（熟睡障害）

1から4の症状のいずれかがある、夜間の睡眠困難により日中の問題が起きていて、それが週に3回3か月以上続いていると不眠症です。

「メラトニン」というホルモンが睡眠に関係します。メラトニンは脳の松果体から分泌され、血中に放出されると脈拍、体温、血圧が下がり、体が睡眠の準備ができたと認識し、睡眠を促します。メラトニンの分泌は時間と共に変化します。周りが暗くなってくる夕方に始め、暗い間は出続けてピークに達し、明るくなると出なくなります。

中年期以降に睡眠障害が増える原因として次の三つが挙げられます。一つ目は、メラトニンの分泌量が加齢とともに減るためです。二つ目は、中年期に多いストレスによるセロトニンの分泌量の低下に伴い、メラトニンの分泌量が減るためです。三つ目は、夜間に光に当たる時間（光暴露時間）の増加により、メラトニンの分泌量が減るためです。蛍光灯やPC、携帯、TVのブルーライトを浴びると疑似的に体が昼間と認識し、眠り辛くなります。

## ■ 講義内容③：睡眠の質を上げるには？～不眠の要因を取り除く～

不眠症の主な要因は次の通りです。

1. 環境要因（暑さや寒さ、明るさ、時差がある場所などによるもの）
2. 身体要因（年齢や性差、頻尿、痛み、かゆみなどによるもの）
3. 心の要因（悩みやイライラ、精神的ストレスなどによるもの）
4. 生活習慣要因（アルコールやニコチン、カフェインの摂取、薬の副作用などによるもの）

### 【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

不眠症で悩まされる人は以下のどれかがはまる可能性があります。個人によってどの要因が影響するかは異なりますので、以下を参考にして自分に合う方法を見つけてください。

1. 入眠前2時間は「活動モード」から「リラックスモード」に切り替え、副交感神経を優位にする。
2. 入眠前2時間はアルコール類を飲まない。飲酒は中途覚醒の原因になる。寝酒は厳禁。
3. 入眠前2時間は激しい運動をしない。身体が覚醒状態になるため。
4. 入眠前2時間は食事をしない。体が消化吸収に集中すると睡眠時に脳や身体を休められないため。
5. 自分に合った寝具を選ぶ。自分の体形にカスタマイズできる枕やマットレスがおすすめ。
6. 昼寝は午後3時までの20分にする。20分程度の短い昼寝は頭をすっきりさせ集中力や作業能力の低下を防いでくれる。

メラトニン分泌を増やすには、メラトニンの原料であるセロトニン分泌を促すことが有効です。セロトニン生合成に必要な栄養素は必須アミノ酸の「トリプトファン」です。トリプトファンは体内では作られないため、食べ物から採る必要があります。大豆製品、ゴマ・ナッツ類、乳製品に多く含まれます。

トリプトファンからセロトニンを生合成するためには、ビタミンB6が必要であり、脳内で効率よく増やすためには加えて炭水化物が必要です。これらを満たした食材がバナナです。ただし、これらの食材を沢山食べても体内でメラトニンに変換する能力に上限があるので、あくまでプラスになる要素の一つとしてお考え下さい。

## ■ イベント開催概要

日 程：2021年7月29日（木）  
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：スマート・エイジング：元気でいきいきと過ごすために（2）  
（1）不眠の原因を取り除く  
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

## 【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

第9回は、2021年8月27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