

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9回オンライン「チャーム・カレッジ」を

2021年8月27日（金）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～

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8月27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9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」をテーマに、村田特任教授よりご講義いただきました。今回は新型コロナウィルス感染症をとりまく現状とこれまでのスマート・エイジングのおさらいを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新型コロナ感染対策への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

- ✓ 新型コロナウィルス対策の現状。コロナ禍の中で見えてきた効果的な感染対策とは？
- ✓ スマート・エイジングの生活スタイルで基礎疾患を改善し、元気にいきいきと生活しよう。

【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：新型コロナウイルス感染症の最新動向

現在日本で猛威を振るうデルタ株の感染力は水っぽうそうと同等とされ呼吸器疾患系では最大の感染力と言われています。新型コロナウイルス（COVID-19）は発症前の潜伏期間中に感染力が最大となるため、対策が難しく感染拡大の原因となっています。感染経路研究では、空気感染、飛沫感染が主な感染経路とされており、それに合わせた感染対策が重要となっています。

現在、有効な感染対策として村田先生から以下の5つをご紹介いただきました。

1. 2回以上のワクチン接種
2. 2メートル以上のソーシャルディスタンス
3. 十分な換気
4. 不織布マスクの着用
5. うがい

1. ワクチン接種は1回のみの摂取では感染リスクがあり、2回目以降で十分な抗体レベルを獲得することができます。この時に獲得した中和抗体は6カ月経過した時点でも高いレベルを維持している事がわかってきました。この事から3回目のワクチン接種は接種から7カ月の方を対象に11月頃からの開始となると考えられています。

2. スーパーコンピューター富岳でのシミュレーション結果では飛沫の飛散距離は1m程度とされており、最寄りの人との距離が2mあればマスクなしでも飛沫の付着を防げます。一方、駅や店舗内など人との距離が2m以内になる場所ではマスクの着用が必要です。

3. 現在、CO₂濃度を計測する事で換気の目安とする対策もあります。しかし、CO₂濃度とウイルスの飛散状況は必ずしも一致しないので、あくまで換気時期の目安でしかありません。30分おきに窓を開閉するなど十分な換気を行うよう心がけましょう。

4. ポリウレタン、ポルエステル、布製のマスクは粒子除去性能が低くウイルスを吸い込んでしまうリスクが高く、不織布以上の効果が見込めるマスクを隙間なく着用する事が感染対策には有効です。

5. うがいは口から鼻に付着したウイルスの洗浄に有効です。ただし、うがい中にウイルスを飛散させる可能性もあるため実施する際は周囲に注意を払いましょう。

現在実施されている感染対策の中に効果が見込めないものもあります。コンビニなどでレジに設置されているようなパーティションは、後ろ側の狭い空間で空気が淀みやすくなり、逆に感染リスクを高める可能性があると村田先生は指摘します。飛沫の拡散防止はパーティションよりマスクの方が効果的です。フェイスガード、マウスガードは肌に密着しておらず飛沫の拡散、侵入を防げるものではないのでマスク着用など正しい感染対策を行う事が必要です。

重症化リスクへの対策で重要なのはワクチンの2回以上の接種と基礎疾患の改善です。ワクチンを2回接種する事でアルファ株、デルタ株のどちらでも入院、死亡のリスクを大幅に減少させる事が報告されています。最近デルタ株で増加している重症者は若い世代のワクチン未接種者や1回接種の方の割合が多く、ワクチン2回接種後のブレイクスルー感染は10%強ですが、ワクチン2回接種を済ませていると感染しても重症化しにくくなりますので、重症化リスク低減対策としてワクチンを2回以上接種する事が非常に有効となります。

厚生労働省が紹介する基礎疾患の9分類における慢性心疾患、慢性肝疾患、糖尿病は生活習慣病が原因の場合が多く、生活習慣を改善し、基礎疾患を改善する事が新型コロナウイルス感染時の重症化リスクを下げる事に繋がります。

【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

■ 講義内容②：重症化リスク対策としてのスマート・エイジングの重要性

生活習慣病の改善という点においてこれまでの講義でスマート・エイジングという生活スタイルが有効である事が紹介されてきました。ここでは、元気でいきいき過ごすために必要な生活スタイルを改めてご紹介いたします。

1. 達成すると嬉しい目標を立てる

コロナ禍における自粛生活で落ち込んだ気分を回復させるために効果的です。「何かを達成した時」「誰かに褒められた時」に嬉しく感じたり、もっと頑張ろうという気持ちになる時、「報酬系」と呼ばれる脳の神経ネットワークにドーパミンが放出されると言われています。動物実験などから「不確実な出来事を期待している時」「予期しない出来事が起きた時」「嬉しい出来事が起きると予想できる時」にドーパミンが放出されることがわかっています。日常生活で脳内のドーパミンを増やすには「目標設定型」の生活をする事が効果的です。設定する目標のコツは「今の自分のレベルより少し上の目標にする」「好きで続けられるものを選ぶ」「目標の達成日を具体的に設定する」が重要です。

また、予期しない嬉しいことを分け合える人間関係を作る事や嬉しいイベントの予約を入れる事も効果的です。

ドーパミンを増やす栄養素チロシンを多く含む食品として豆腐、きな粉といった大豆系食品、ナッツ類、チーズ、魚介類があります。これらは分泌を補助するもので十分にドーパミンが分泌されている場合は摂取による効果は限定的となります。

2. リズミカルに活動する・不眠の原因を取り除く

生体リズムに関するセロトニンは不安感を取り除き、精神を安定させる神経伝達物質です。セロトニンの不足は睡眠障害やうつ病の原因とされています。セロトニンを増やすためには「太陽の光を浴びる」「リズム運動をする」「グルーミングをする」といった活動が効果的です。セロトニンの分泌を促す活動として、起床後太陽の光を浴びながら30分のリズミカルなウォーキング、シャワーを浴び、朝食をよく噛んで食べるといった朝活がおすすめです。

元気いきいきと過ごすために睡眠も重要です。脳は眠っている間に覚醒中に得た情報の取捨選択を行い、脳がパンクするのを防いでいます。また脳の中の老廃物を洗い流す「グリムファティック・システム」という仕組みが睡眠中に働いています。老廃物にはアルツハイマー病の原因といわれるβアミロイドも含まれ、睡眠の質が低い状態が続くとこれらが蓄積しやすくなりアルツハイマー病のリスクが高まります。

現在65歳以上の3人に1人がなんらかの睡眠障害を持つと言われています。睡眠ホルモン・メラトニンが血中に放出されると脈拍、体温、血圧が下がり睡眠の準備が出来たと体が認識し、睡眠を促します。

質の良い睡眠をとる為には入眠2時間前には活動モードからリラックスモードに切り替えるのが効果的です。ぬるめのお湯に30分浸かり、体をじっくり温める。夜間は蛍光灯ではなく暖色系の間接照明を利用する。パソコン、スマホ、タブレット、テレビを見ない。穏やかな音楽を聴く、カフェインの含まれない温かい飲み物を飲むなどが効果的です。

一般に寝酒によるアルコールの摂取は中途覚醒の原因となります。アルコールは利尿作用があるためよい睡眠には逆効果となります。またアルコール分解後のアセトアルデヒドは毒性が強く睡眠の質を下げます。さらに入眠前の激しい運動や食事も睡眠にはよくありません。寝具は自分の体形に合ったものを選ぶのが有用です。30分以上の昼寝は夜間の睡眠に悪影響となりますので注意が必要です。

睡眠を促すホルモンであるメラトニンはセロトニンを原料として生成されるので、セロトニンの分泌を促す食材の摂取がメラトニンの分泌にも有用と思われます。セロトニン生成には必須アミノ酸であるトリプトファン、ビタミンB6、炭水化物をとれる食材が効果的です。この3種の栄養素を含む食品としてバナナがあげられます。

【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8月27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：スマート・エイジング：元気でいきいきと過ごすために
（1）前回までのおさらい
（2）新型コロナウイルス感染症の話題
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・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10回は、2021年9月24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