



CHARM

報道関係各位

2021年11月4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11回オンライン「チャーム・カレッジ」を  
2021年10月28日（木）に開催  
～スマート・エイジング：～自分らしく生きるために（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10月28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11回となる今回は「**スマート・エイジング：自分らしく生きるために（2）**」をテーマに、村田特任教授よりご講義いただきました。今回は自分らしさとはなにか？をテーマに自分らしさが認識されていく過程、その時に必要な要素についてご講義いただきました。講義後の質疑応答では自分らしさとはなにか、生活において自分らしくある重要性にもお答えいただき、スマート・エイジングについてより理解を深めました。

## ■ 講義内容のトピックス

- ✓ 自分らしさとはなにか？
- ✓ 好きなことに取り組むと何が起きるのか？

### 【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

## ■ 講義内容①：自分らしさとはなにか？

今回は講義のはじめに村田先生から「自分らしさ」についてのご質問がありました。参加者からの回答は「自分が思うように」、「素直に」、「自分の判断で生きる」といった内容でしたが、村田先生からは楽劇サロメの「7つのヴェールの踊り」の一節を用いて「自分らしさは自分ですらわからない」とのご説明がありました。

自分らしさとは他人との関係性の中で定義されていくもので、「〇〇さんらしいわね。」といった自分自身では気付かないが、他人は気付くといった性質があり、自分らしさは「他者との関係性」で規定されていくものなのです。

## ■ 講義内容②：自分らしさはどういう時に現れるのか？

では、こういった時に自分らしさは表れるのでしょうか？ 例として、音楽好きな老夫婦が他者との関係性の中で定義されていく段階を紹介いただきました。アメリカのメイヨークリニックでボランティアで演奏会を行っていたマルロー・コーワンさん（91歳）とフランセス・コーワンさん（86歳）のご夫婦はメイヨークリニックのロックスターと呼ばれ、YouTubeから人気を広がり全国ネットのテレビで紹介された事でさらに知名度は高まり「理想のおしどり夫婦」と呼ばれるようになり、アメリカでは「おしどり夫婦」を「コーワン夫妻らしい」と形容されるまでになりました。これこそが他者から認識される「その人らしさ」が形成されるまでの過程を表しているのです。

自分らしさを他者が認識するために必要なものとは自分の内面から湧き出る「情熱」が必要です。それは自分が本当に好きな事に取り組んでいる時に表れます。その姿を見る事で他者は「その人らしさ」を実感するのです。

## ■ 講義内容③：好きな事に取り組むと何が起きるのか？

人は知的好奇心が高いほど脳の萎縮が抑えられるという研究結果が出ています。興味がある事に積極的に取り組む事で高次認知機能を担う領域である側頭頭頂部周辺の萎縮が抑えられ、認知症に対しても効果的なのです。

また、楽器演奏者は脳年齢が若いという研究結果も明らかになってきています。楽器演奏は認知症リスクを下げる効果があり、音楽療法として楽器演奏をする事で軽度の認知症であれば改善の兆候が見られるとの研究結果も確認されています。合奏をする事でより効果を高める事も可能です。

楽器演奏に限らず、自分の好きな事に取り組む事で脳の健康度が高まり、幸福感も得られます。自分が幸福であると感じている人は自分が不幸であると感じている人よりも14%長生きが出来るという論文も発表されています。これは先進国に当てはめると7年から10年の長生きに相当します。また、認知症リスクも低減しているとの研究結果も出ています。

ボランティア活動等の利他的活動をしていたり、社交性が高く、社会との繋がりの高い人は幸福感が高くなる傾向があり、社会と関わりコミュニケーションが多い人ほど認知症リスクが下がる傾向にあります。

こういった「人と積極的に関わる事」は村田先生の提唱するスマート・エイジングを構成する4つの要素の1つになります。自分らしく生きるためには、自分の好きな事に徹底的に取り組む事、他者との関係性をよくする事が大切です。

### 【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10月28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：自分らしく生きるために（2）  
好きなことに徹底的に取り組む  
・自分らしさは「他者との関係性」で規定される  
・老夫婦演奏者の「その人らしさ」が形成される過程  
・自分らしさを他者が認識するには「情熱」が必要  
・好きなことに夢中なときが一番輝いて見える

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・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12回は、2021年11月25日（木）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