

第4章 老後を楽しむ智恵:高齢者主体的な認知症予防活動の支援

4-1 認知症予防活動のはじまり

4-1-1 活動開始の背景

超高齢社会と言われる日本における認知症問題は、当該者のみならず家族や地域社会、特に社会保障費用の面で多くを占めるなど国民全体の負担にもなっています。このような状況は当面続くことが予想されており、中でも財政面においては厳しさを増していくことが懸念されます。その打開のために必要な、若年層だけでなく、高齢者自身の負担も年々増加傾向にあります。こうした現状を踏まえて、高齢者自身の老後の人生をより豊かに営むためにも、家族や国における負担の軽減にもつながる自助努力が求められています。

本活動は、こうした昨今の状況を背景とし、本活動の舞台となっている過疎地域の高齢者が、老後を健康に過ごす努力を内発的かつ主体的に取り組むように、地域の大学教員を中心にサポートすることは重要であるという認識から始められました。

4-1-2 名寄市郊外の智恵文地区での試み

最初の活動を始めたところは、名寄市郊外の農村ですが、地域の大学教員の提案から本活動の趣旨に賛同する高齢者の有志らが中心となって動き出したものでした。高齢者自ら問題意識と目標をもって内発的に、自主的に取り組むことは大きな意義があります。しかし、最初は多くの方が、この活動がどのようなもので、何のための活動であるかに疑問を持っていました。その疑問を解いてあげることが大きな難関でした。しかし、半年間月1回のペースで、こうした当事者らの努力がもたらす効果の実際や意義などを大学の教員や学生までがかかわりながら進めていく中で、はじめは受動的で消極的だった高齢者が徐々に主体的に取り組むようにへと変わっていきました。

啓蒙では、他地域での成した取り組みの例を紹介し、地域所在の大学の専門的な知識を有する教員及び若い学生たちとの交流などのメリットについて説明しました。そのうえで実際の交流を通して、その有効性を確認してもらい支援を行いました。



写真1 組織化過程での地域新聞の記事



写真2 地元大学生と食事を楽しむ参加者たち

4-1-2 『今度会』発足経緯と活動の目的

前述の活動の経験をもとに、街の中でも同様の活動を呼びかけまして、名寄市内外に住む高齢者が自らの努力で元気な高齢期を過ごせるように日常生活の中で積極的に実践しようという趣旨で集まりました。

既存の認知症予防関連の多くの情報を提供し、日常生活に生かしながら個人が認知症にならないように心がけることで元気な高齢期を過ごすことができるようにするところに最終的な目的を掲げました。

経験的に、この種の活動を進めるうえで最も重要なことは、受動的になりがちな高齢者に対して、認知症予防活動が自分のために大切なことであることを認識してもらうことから始めないとならないということがあります。そのために単独の実践内容だけでなく、なるべく多くのことを積極的かつ継続的に行うことが大事であることを理解してもらうことを意識した取り組みを基本としました。

なお、本組織の名称を「今度（こんど）会」としましたが、その理由は、本会の参加者の一人の名字の発音からアイデアを得て付けた名前です。その方は、90歳になって地域社会活動を活発にされているだけでなく、すべての物事に肯定的かつ積極的に取り組んでいました。まさに長寿の秘訣を実践されている方であり、他の模範になるという考えから、参加者の皆様のご提案で生まれた名称です。名称付けから自主的な発想が働いていました。



写真3 「今度会」のメンバーたち



写真4 第1回目の勉強会の様子

4-2 活動の実際

4-2-1 活動への動機づくり

この活動の切っ掛けをつくったのは地域の大学の教員で、大学の地域への貢献の一環として以前から近隣の過疎地域の高齢者と協同で取り組んできている活動の延長線にあります。しかしながらこうした活動は簡単にはいかないもので、趣旨には賛同しても、いざ活動を始めるとなかなか出席しないという課題は付き物です。本会も、話を始めて1年が経ち、ようやく会の名称が付けられました。その間、高齢者個人に対して活動の趣旨説明を重ね賛同を得る努力をしつつ、一歩ずつ進めてきて現在に至っています。その努力や実践の内容を簡単に紹介します。

まず活動の場を街の中心から少し離れた場所にある、日進地区のカフェにしました。理由はこの活動に参加するようになった方々が、予てから常連としてよく訪れている場所で馴染んでいること、街から

のアクセスが容易であること、そしてお互いに顔見知りの方が多くことなどがあげられます。

4-2-2 活動方法

4-2-2-1 専門家による講習会の開催

本会の特徴は、地域所在の大学の教員などが地域の高齢者へ役立ちたい狙いもあり、専門家が多様な形でかかわる計画を持って取り組み始めました。

その一環として、栄養学専門の教員が高齢期の健康に関係する厚生労働省が推奨する「6つの基礎食品群」について、各食品群の特徴となる栄養素等を説明しました。その後、参加者が前日食べた食品を6つの基礎食品群に分類するなどして、各食品群の摂取の重要性をわかりやすく学習しました。次に、厚生労働省などが推奨する「食事バランスガイド」について、どのようにすれば食事のバランスがとれるのかを説明した後、参加者が前日食べた食品がバランスのとれているかどうかを自らチェックするなどして、食事のバランスの重要性への理解を促しました。



写真5 栄養学専門の大学教員から話を聞く



図1 Finger研究の概要

次に、高齢者・高齢期の身体的・社会的・精神的な特徴を理解してもらうための話を社会福祉学科の教員である筆者がしました。そして、こうした認知症予防のための活動を広めることも重要であるという考えから、街の中のある町内会に出向き、認知症予防のために役立つ日本や外国の事例を紹介することで、高齢者の意識向上を図りました。

その結果、本会が取り組んでいることに機会があれば積極的に参加したい意思を表明した方が、半数を超えました。また、本会のメンバーを対象に長寿にかかわる重要要素を理解していただくためにフィンランドのFinger研究（図1）や免疫力の内容を中心に話しました。こうした内容は、本会の会合に集まった時だけ行えばいいものではなく、むしろお一人で居宅にいる際も日常生活のあらゆる場面で意識しつつ生活してこそ効果が期待できるという意義を強調しています。

これからも本会の会合では、日常生活の様々な場面で役立つ多種多様な実践しやすい知識などを共有できるようにしていきたいと思っています。



写真 6 大学生と一緒に歌う参加者たち

4-2-2-2 習い事への挑戦

次に、習い事です。参加者に習い事を勧める理由は言うまでもなく脳活に有効であるからです。本会においても楽しみながら人とのかかわりも持てる習い事を進めています。習い事は多種多様ですので、本人が負担を感じず楽しく取り組めることを勧めています。

会員の中には以前から英語や韓国語など語学を長年習ってきている方が何人もいたり、新しくピアノを習い始めている方もいました。活動の場づくりは、本会の活動に協力してくれる飲食店とピアノ指導者などの人的・物理的なご協力を得て進めました。ピアノレッスンは週2回のペースで続けてきています。

こうした活動の結果、ピアノを習いながら徐々に弾けるようになる楽しみを覚えると同時に、学習による脳活への効果、とりわけ参加者同士の交流による良き人間関係、即ちつながりにも結びついています。

参加者の中には、このような活動に参加してから新しい知り合いができ、活動以外にもいろんな場面で協力し合う関係が生まれたことを喜んでいる方もいました。



写真 6 ピアノレッスンに熱心な参加者たち



写真 7 外国語を習う参加者たち

4-2-3 コロナ禍での取り組み

残念ながら活動が始まって間もない時、コロナ禍の状況に立たされました。このコロナ禍は、他の年齢層よりも高齢者層において、その影響がいまだに甚大です。本活動にも大きなマイナス的な影響が及び、対面での活動はほぼ困難に陥りました。そうした中でも活動の持続のために工夫をしながら対面での活動の再開を待ち望んできているところです。

4-2-3-1 タブレットを活用した脳活の試み

多くの方が漢字を忘れて書けなくなっていると聞き、タブレットを配布し身近なところに置いて脳活のツールとして活用するように勧めました。高齢になるほど漢字を忘れていくと言う方が多くいます。諦めず根気よく取り組むことで、脳活のみでなく、自信の喪失を軽減する効果も期待しての取り組みです。



写真 8 タブレットを活用した脳活を夫婦で楽しむ

4-2-3-2 医療専門家による筋肉強化法の指導

最近には、日本とアメリカで長年従事してきている医療専門職の方から、高齢者の日常生活を身体的に支える筋肉の補強及び維持のための強化法について直接学ぶ機会を設けました。この勉強会では、日本とアメリカの高齢者の生活の特徴と意識をはじめ、医療現場での経験から得られた知見を交えながら



写真 9 機能低下遅延のための実践法の指導を受ける参加者たち



写真 10 自宅で筋トレを楽しむ

高齢期の身体の特徴とそれに基づいた生き方に関する知恵を話していただきました。特に、日常生活を支える身体の健康、中でも筋力の維持の重要性を強調すると同時に、一人で自宅でも実践可能な方法を実演してくれました。

以下では、指導して下さった専門家の指導内容のポイントを紹介します。

○高齢社会における身体危険因子についての一考察：機能低下遅延とその実践的指導

超高齢社会の昨今、機能低下による多大な諸問題は個人、社会、そして行政医療経済の大課題であるが、その対処法は現場と乖離大と痛感していました。半世紀に渡る高齢者医療経験最前線現場での私見では、総括的理解及び実践的改善策の改良余地大と確信します。私なりの諸観察を臨床医療現場で行っていましたが、その経験、及び患者・家族からの反応を基にして下記の対処法を考慮するに至りました。それ故、若年者を対象とした知識、経験とは相反する点もあります。

問題点例

1. 転倒は超高齢者において健康寿命を短くする重要因で有る。
2. 転倒の危険因子には
 - A. 危険性の不認識
不認識問題対応は最も難しく、高齢者の柔軟的社会対応能力低下と伴って、短期的改善は不可能に近い。
長年に渡る医療者・患者の信頼・安心感構築が必須且つ最効果を産む。
 - B. 脳中枢三半規管の退行的変化
バランスを維持する三半規管能力は40歳から70歳の間に70%低下する。
日常行動改善にて退行変化を遅延させる事は可能で有る。
 - C. 筋力、特に下腿筋力の低下
下腿、特に大腿4頭筋力維持は最重要であるにも関わらず、
関節炎その他の理由により、総括的且つ安全な筋力維持運動が行われていない。
 - D. 瞬発反応及び瞬発機能の低下
視覚、知覚、及び大脳中枢反応低下が身体的能力低下、社会的反応速度の低下と伴って転倒リスクを高くするが、退化を遅延する事は可能である。
 - E. 多薬剤投与
多くの薬剤が上記機能を低下させる。

これらの総括的理解、対処がなければ高齢者の転倒防止は難しいと思われる。

医療、看護者は改良を目的にするのではなくその限界を理解し、害を最小化し、更なる退行変化遅延を目標とし、高齢者に根気良く説明する事が大切である。今回の講習会参加地域高齢者はその理解度、及び動機レベルが非常に高く例外的グループであるが、同様な反応は過去の他グループにおいても見られた。

講習会において実施された説明及び対処策。

1. スローモーションの原理

A. 超高齢者筋肉、関節、反応等は若年者とは異なっている。

若年者用指導策は不効率であるばかりで無く、危険でもある。

高齢者では効果よりも安全性の最重要視が大切である。

B. 如何なる運動、ストレッチも呼吸や姿勢を考慮しながら、若年者スピードよりも約10倍の遅さで行う必要がある。

C. よって、数の数え方は1、2、3、その他、で無く、

1 ミシシッピー、2 ミシシッピーや

1 許可局、2 許可局、等の早く言い難い単語を併用する。

D. 伸展には1 ミシシッピーから4 ミシシッピー迄数えながら最吸引し

最高位にては5、及び6 ミシシッピーを数えて呼吸停止、

屈曲には7 ミシシッピーから10 ミシシッピー迄数えながら排気する。

これを1回セットとし、10セット行う。

この原理では筋トレ効果が最大で、関節負荷及び障害が最小にて出来る。

2. 上記原理を使い下記の各運動指導を行った。

A. 座位スクワット運動

注意すべきポイントは膝関節を90度以上に維持することにより膝関節への負荷が殆ど無い、且つ、大腿4頭筋には最大負荷がかかる。

臀部を椅子から上げる様な気持ちで行うが、決して上げない。

開始時に大腿と上体を90度に維持し、体を折るつもりで前傾するが背中では決して曲げない。

腕は常に真っ直ぐ伸ばし、床面と平行位に維持する。

B. 立位つま先立ち運動

両足を20センチ程離し両手で軽く机の端を触り、支えとしながら頭の頂で天井を押し上げる様な気持ちで上記スロー原理とおおり、数えながら踵をゆっくり上げ、最伸展の後、ゆっくり下がる。

下腿の後面が突っ張る様な気持ちになる。

視線は前方一箇所に焦点維持する。

慣れてきて安全に出来る様になってから、目を瞑って練習するようになる。

10セット繰り返す。

3. これらは誰にでも何処でも直ぐに実行でき、困難では無いので長期維持も期待できるが、間欠的に指導確認する事は更に大切である。

今回の講習会では受講者全員も講演者同様に各運動を行い、その効果を瞬時経験し、啓蒙されて帰宅した事を感じた。

4-2-3-3 主体的な取り組みのための知識及び情報の提供

本活動に参加されているメンバーの多くは、一人暮らし及び夫婦のみの世帯の方々がほとんどであります。上でも紹介していますが、お一人でも日常生活の中で意識してもらいながら取り組んでいただける知識や情報の提供を心がけています。例えば、順天堂大学医学部の奥村康先生のおすすめの「不良長寿」の考え方もその一つです。健康な状態での不良長寿のかなめは、免疫力、とりわけNK (Natural Killer) の活性化であるとし、日常生活でNK活性を高めるには、笑って精神を高揚させること、好きなこととしてストレスの解消が有効であるということです。すなわち、「笑い」こそ最大の免疫力活性薬であることを強調されました。コロナ禍の中で最もリスクに暴露されやすい高齢者だからこそその重要性は増してきています。先生は、ガンやボケを遠ざけたいなら、いろんな人とおしゃべりするように勧められています。すなわち、人とのつながりが長寿の秘訣であり、ひいては認知症予防にも間違いなく重要であることを強調しています。

4-3 認知症予防用自己チェック表の開発

長寿や認知症予防を軸にした多くの研究成果を参考に、一人暮らしでもコロナ禍でも簡単に自己チェックが可能な項目を設けたものを開発しました（資料1）。高齢者に、これから活用していくように勧められています。

目的は、自ら意識的に取り組むことができるように、高齢者の意識を高めることです。このチェック表と共に、東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授が考案し、一般に公表されている『人とのつながりチェックシート』、および地域医療振興協会から開発・提供されている『コロナに負けない！ 新型コロナ、長期戦に向けた心と体づくり』など、認知症予防に役立つ多様な情報の提供を心がけています。

お名前()			
項目			
ほぼ毎日、誰かと話をする機会がある。	① そう思う	② どちらともいえない	③ そう思わない
人と会うのが楽しい。	① そう思う	② どちらともいえない	③ そう思わない
地域活動に積極的に参加している。	① そう思う	② どちらともいえない	③ そう思わない
毎食、野菜を意識的に食べている。	① そう思う	② どちらともいえない	③ そう思わない
お魚は良く食べている。	① そう思う	② どちらともいえない	③ そう思わない
毎日、3食は食べている。	① そう思う	② どちらともいえない	③ そう思わない
食事の栄養バランスを意識している。	① そう思う	② どちらともいえない	③ そう思わない
タンパク質を意識的に摂っている。	① そう思う	② どちらともいえない	③ そう思わない
身体を意識的に動かしている。	① そう思う	② どちらともいえない	③ そう思わない
寝起きはいいと思う。	① そう思う	② どちらともいえない	③ そう思わない
睡眠は十分に取っている。	① そう思う	② どちらともいえない	③ そう思わない
毎日、読み物を読んでいる。	① そう思う	② どちらともいえない	③ そう思わない
現在の自分の状況に満足している。	① そう思う	② どちらともいえない	③ そう思わない
物事に肯定的である。	① そう思う	② どちらともいえない	③ そう思わない

資料 1 認知症予防用自己チェック表

4-4 まとめ

本活動への参加者たちから見えてきた、この種の活動への参加者の特徴を見てみると、共通して地域社会活動や自らの健康管理に徹底していました。一つの例として、多くの方が健康維持増進のために5種類程度の取り組みをなさっていました。具体例をあげますと、規則正しい食事とバランスのとれた栄養の摂取、程よい運動や睡眠、趣味を生かした習い事、そして積極的な地域社会活動や人との交流などを行っていました。まさに、認知症予防のために推奨されることを実践してきている方がほとんどでした。

こうした方々が集まり、お互いの知識と経験を共有しようとしていた矢先に、コロナ禍が襲ってきた形になり、その悪影響は少なからずメンバーにも出ています。実際に、何より外出を控えている状況で身体的に弱っていることを訴えている方もいますし、当然ながらこのような状況が長引いているなかで精神的にも相当疲れている方も少なくないようです。

最後に、これまでの活動から見えてきた課題、特にコロナ禍のような在宅生活を余儀なくされた高齢者の心身における健康の維持増進に役立つ工夫に一層力を注ぐ必要性が浮き彫りになりました。すなわち、本活動が前提とした対面活動が困難になった際、居宅で一人でも実践可能な心身の健康の維持増進に役立つ情報を提供することがいつの時代にもまして求められています。運動や社会活動そして人とのかわりが困難な状況の中で、せめて、認知能力が落ちないように一人でも実践しやすい知識や情報を提供することが重要でしょう。

例えば、見たり聞いたりした情報が短期記憶として脳の中の海馬に入りますが、その短期記憶は時間とともに順次忘れられていきます。このことは、エビングハウスの忘却曲線で知られています。記憶を失わずに長く記憶する、いわゆる長期記憶に定着させるために、家の中で一人でも実践できる簡単な方法を紹介するようなことが重要でしょう。

引用・参考文献

Administrative sector of the Ministry of Social Affairs and Health. FINGER -research project -THL. <https://thl.fi/en/web/thlfi-en/research-and-development/research-and-projects/finger-research-project> (2022年12月2日アクセス)

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所 <プレスリリース>身体活動・多様な食品摂取・社会交流：3つがそろくと介護予防効果は顕著に高まる。

<https://www.tmgig.jp/research/release/2022/0419.html> (2022年12月2日アクセス)

ヘルスプロモーション研究センター 2020. シニアのあなたもコロナに負けない！ 新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり. <https://healthprom.jadecom.or.jp/wp-content/uploads/2020/06/corona-poster-senior.pdf> (2022年12月2日アクセス)

飯島 勝矢 2021. 5. フレイル健診. COVID-19 流行の影響と対策：「コロナフレイル」への警鐘. 日本老年医学会雑誌. 58-2: 228-234.

https://www.jstage.jst.go.jp/article/geriatrics/58/2/58_58.228/_pdf/-char/ja (2022年12月2日アクセス)

NHK ガッテン 人とのつながりチェックシート.

<https://www9.nhk.or.jp/gatten/pdf/program/Checksheet.pdf> (2022年12月2日アクセス)

(名寄市立大学 保健福祉学部 黄京性)