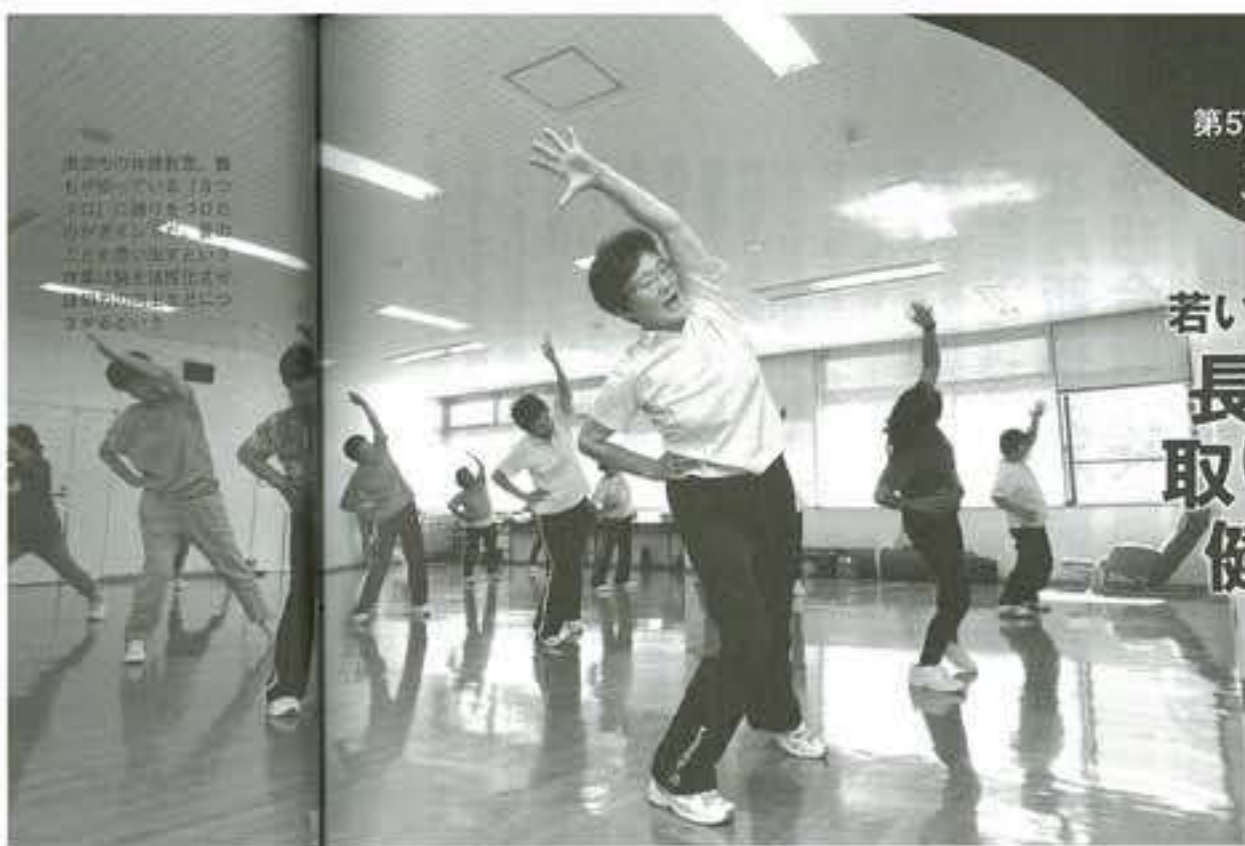


ニッポンの医療現場

若い時からつくる「長寿脳」③ 長野県・須坂市の 取り組みから探る 健康長寿の秘訣

「長寿脳」の最終回は、2010年、男女共に平均寿命が日本一になった長野県に注目した。なかでも、地域住民が主体的に健康増進・認知症予防を実践することで、「長寿の国」長野県において最も低い要介護率を達成している須坂市の取り組みを紹介したい。



健康の輪を拡げる 「保健補導員」制度

厚生労働省の公表によると、長野県の平均寿命は男性80・8歳、女性87・1歳。全国平均よりも1歳前後、高い。長野県が長寿県といわれる所以だ。その長野県なかでもとくに注目されているのは、県の北部に位置する人口5万人ほどの須坂市だ。同市の要介護認定率は13・7%。これは長野県にある市のなかでもっとも低い。

何歳になってもできるだけ自立した生活を送る。これが理想であり、そのためには認知症の発症率を抑えることが不可欠だ。そういう意味では、須坂市は歳をとっても健康で暮らせる、まさに「ピンピンコロリ」を実現させている町なのである。ではなぜ、須坂市には元気な高齢者が多いのか。その鍵を握るのが、「保健補導員制度」による地域住民への働きかけと、「デュアルタスク」である。



だしをかけた具だくさんの「減塩」みそ汁

「保健補導員の皆さんには、毎月、タバコの害、減塩などについて学んでもらいます。そこで身につけた健康知識を自宅や地域に持ち帰り、コミュニティの健康教室や健康相談日を企画する

ことで、家庭や地域に「健康の輪」を広げてもらうのです」(同課) 現在、同市がとくに力を注いでいるのが、減塩による生活習慣病の予防・改善と、健康増進・介護予防のための体づくりだ。前号でも述べたが、高血圧による脳卒中は脳血管性認知症の原因となるばかりか、アルツハイマー型認知症の発症リスクを高めることも分かっている。つまり、減塩は高血圧だけでなく、認知症予防にも重要な役割を果たす。

「なつメロ体操」で デュアルタスクを実践

もう一つの鍵である「デュアルタスク」は、先の保健補導員が開催する体操教室で行われている「なつメ

●減塩マメ知識 しおしお×クイズ

1	人間1人が1日に摂らなければならない塩の量は5g以下である
2	汗をかいた人は食塩の摂取量も増えるので、塩分を多く摂らなければならない
3	食塩1gは、(塩化ナトリウム)と(塩化カリウム)の合計で1gである
4	塩分を多く摂ると、水分が足りなくなるので、塩分を多く摂ると水分も摂らなければならない
5	塩分を多く摂ると、水分が足りなくなるので、塩分を多く摂ると水分も摂らなければならない
6	塩分を多く摂ると、水分が足りなくなるので、塩分を多く摂ると水分も摂らなければならない
7	塩分を多く摂ると、水分が足りなくなるので、塩分を多く摂ると水分も摂らなければならない
8	塩分を多く摂ると、水分が足りなくなるので、塩分を多く摂ると水分も摂らなければならない
9	塩分を多く摂ると、水分が足りなくなるので、塩分を多く摂ると水分も摂らなければならない



しおしお×クイズの答えは、1. 5g以下、2. 増える、3. 塩化ナトリウムと塩化カリウムの合計、4. 水分が足りなくなる、5. 水分が足りなくなる、6. 水分が足りなくなる、7. 水分が足りなくなる、8. 水分が足りなくなる、9. 水分が足りなくなる

出典：須坂市保健課編

「なつメロ」のなかにある。デュアルタスクとは二つの作業を同時に行うことを指し、「有酸素運動＋頭の体操」というデュアルタスクが、認知症予防では今最も可能性のある方法として注目されている。なつメロ体操は、童謡や流行歌をかけて、歌いながら振り付けに合わせて体を動かす。「歌+体を動かす」という、まさにデュアルタスクの要素が含まれている。

なつメロは、「ドレミのうた」「おさるのかかや」といった誰もが知っている曲ばかりだ。取材で訪ねたある体操教室では、参加者は60〜70代という年齢層にもかかわらず、皆さんとても若々しい姿勢が良く、動きもキビキビしている。実際になつメロ体操をやってみると、足踏みや肩の上げ下げ、両手を回すなど、意外と動きが大きく複雑で、覚えるのがたいへんだ。歌を歌いながら体を動かすことで、体も脳もフルに活動している実

感があつた。参加者の一人(60代)は、「次の動作を考えながらやるので、むしろかしこいところがあるけれど、汗がかけて、体も頭もスッキリする」。別の参加者は70代。「この体操をしているおかげで、60代前半の体の動きを今も保っている。何より、皆さんと顔を合わせて運動することが本当に楽しく、生きがいになつていっている」と話す。なつメロ体操のようなデュアルタスクの効果について、国立長寿医療研究センター(愛知県名古屋市)・島羽二穂二穂長はこう話す。「運動をしながら大きな声で歌を歌うことで、歌詞を思い出し、複雑な体操の動きも考える。運動に関係する「運動野」だけでなく、記憶に関係する「海馬」や「大脳皮質」への血流が増えるので、活性化化する脳の範囲が広くなります」

「体と脳をしっかり使い、前向きに生きる」と 長寿脳連載の1回目で紹介したアメリカの国立衛生研究所(NIH)では、認知症予防として、「運動習

「ボケない「長寿脳」の作り方」 脳は認知症の発症と関係が深い。脳に認知症の兆候となるタンパクが蓄積していても、症状が出る人と、ほとんど出ない人がいることを明らかにした。この研究を実施したミネソタ大学のスノウドン博士(現在はケンタッキー大学)は、「認知症から逃げおさせる人がいる」と著書の中で述べている。では、逃げおせられる人になるためには、どうすればいいか。スタデイで分かったのは、「体を動かす、脳を使い、前向きに生きる」と。これが「長寿脳」を作る最大のポイントだ。生活習慣病が認知症と密接に関係するのは明らかだが、20代、30代の若い世代も有酸素運動やデュアルタスクで頭と体を鍛えてほしい。想像できないくらい、老後より、今の時代を生き抜く「力」として、人生に活力を与える可能性があるからだ。



体操教室で歌いながら体を動かす「なつメロ」の様子