

2014年5月8日

最近読んだ高齢化関連の図書の紹介

21世紀ひょうご市民学会

年を重ねるのが楽しくなる!

塩野 勝

スマートエイジング

という生き方

東北大学 川島隆太 村田裕之

「風姿花伝」に学ぶエイジングの考え方

室町時代の能楽師世阿彌が書いた能の理論書に「時分の花」と「まことの花」という言葉が出てくる。

グリム童話にみるエイジングの考え方 人間の寿命 30年+馬からもらった寿命 15年+犬からもらった寿命 15年を足して60年になった。

エイジングの定義とは 劣化 経年変化

アンチエイジングは自分の人生の否定である

スマート・エイジングとは何か エイジングによる経年変化に賢く対処し、個人・社会が知的に成熟すること

なぜ、今、スマート・エイジングなのか

スマート・エイジング国際共同研究センターの使命 東北大学加齢医学研究所

スマート・エイジング国際共同研究センター (SAセンターと呼ぶ)

スマート・エイジング・カレッジ事業 高齢者と大学院生や若手教員が大学キャンパスにおいて学びあう

スマート・エイジング・スクエア事業

プロローグのエピローグ

第一部

スマート・エイジングの実践 村田裕之

第一章

アンチエイジングとは若返りのこと?

「経年劣化」と「経年変化」

アンチエイジングとは「死ぬ」ということ

スマート・エイジングを日々の生活でいかに実践するか

第二章

「自分らしく元気にいきいきと過ごす」ための7つの秘訣

- (秘訣その1) 有酸素運動をする 脈拍数 100~110
- (秘訣その2) 筋力トレーニングを行う 体幹部や下脚の筋肉を鍛えること
- 高齢者でも楽しく続けられる筋トレは? カーブス・プログラム
ノー Men ノー Make-up ノー Mirror
- (秘訣その3) 脳のトレーニングを行う 認知症の出現率は70才を超えると5歳ごとに倍増
- 画期的な成果をあげる「学習療法」 機能的MRI よくできましたと心のそこからほめる
健康な方向への認知症予防プログラム「脳の健康教室」
- (秘訣その4) 年金以外の収入を得る 上勝町の例(人口2,200人 ㈱いろどり)
皆さんの身近にある「働ける場」 エコスタッフ(近畿ツーリズム約7,000人)
- (秘訣その5) 他人の役に立つことをする
他人が癒されるとき、自分も癒される
- (秘訣その6) 明確な目標を持つ
目標→達成感→さらなる意欲
- (秘訣その7) 好きなことに取り組む

第三章

- ほかに例のない先進的な「三つのI」の取り組み 学際(Interdisciplinary)、
世代間(Intergenerational)、国際(International)
- 世界が注目する「超高齢社会・日本」 65歳以上の人口比が21%を超えると超高齢社会
産学連携で経年変化に賢く対処する方法を生み出す。
- 「スマート・エイジング・スクエア」 ㈱カーブスジャパン、㈱くもん学習療法センター
SAスクエアから生まれた「新たな風」
- 世代間の学びで個人・社会の知的な成熟を目指す
- 「スマート・エイジング・カレッジ」 高齢者を含む地域住民約100名を受講生として
公募し東北大学の教員や若手研究者による1年間の講義コース
- 高齢者と若者をつなぐ新たな学び舎 アメリカにある「カレッジリンク型シニア住宅」
からヒントを得て実施を計画している

第四章

- アメリカから始まった学習療法の国際展開 日本での認知症人口208万人(2010)、
世界では3650万人
- リーマンショックによる苦戦の始まり エリクソン社との契約が破綻
- 当初、アメリカで学習療法が受け入れられなかった5つの理由

アメリカでの実績、アメリカでは脳トレのソフトやプログラムが氾濫している
高齢者施設の経営者やスタッフが危ぶむ 研究者は興味があるが自らは決して主導
的役割を果たそうとは言わない

アメリカでの運命の出会い 高齢者施設エライザ社（創業 120 年）デボラ・ヒラー CEO
ついにアメリカで学習療法を実施
学習療法の国際展開で学んだこと

第二部

スマート・エイジングの研究

川島隆太

第一章

スマート・エイジングを達成するための 4 つの条件

「こころ」と「身体」の関係を考える

「脳機能イメージング研究」とは？

「認知」「運動」「栄養」「社会性」の 4 条件

第二章

さまざまな情報処理を行う大脳の働き

最も高次な機能が宿る前頭前野

加齢による脳機能低下のサインとは？

脳機能は 20 歳から低下する！？

認知機能の加齢変化と生活習慣の関係を調査研究

標準～やや太り気味の人の認知機能が最も高い

運動は少なくとも、しすぎても認知機能に影響する？

知的な刺激に富んだ生活が脳を活性化する

第三章

豊かな朝食が、子どもの脳を育む

親子関係には「間合い」が大事

発達障碍児の認知機能発達について

親子での調理体験が子どもの幸福を作り出す

「上手にできたね！」がさらに子どもの脳に好影響を与える

調理体験は中高年の認知機能にも良い影響を与えるか？

親子での調理体験は、親にも効果がある

親子での調理体験で抑うつ傾向や非行的行動も減少

忙しさを理由に子どもとの間合いを作らない親たち
生活でも仕事でも「忙しさ」とのスマートな調和を

第四章

「食べる」行為とスマート・エイジング

極端な食事制限は脳の活動を損なう

「朝食の質」が「人生の質」に関係する！？

朝食習慣が大学受験や大学生活に与える影響は？

朝食習慣は就活や年収にも影響していた！

朝食習慣と「幸せ度」の関係を探る

朝食はとるだけではなく、その「質」が肝心

ごはんのおかずの脳科学的意味とは？

脳機能を活性化させる栄養素とは？

データが証明した「朝食には和食が一番！」

欧米人は知能指数が低い？

第五章

認知機能を上げるトレーニングの考え方

生活の質を担う「作動記憶（ワーキングメモリー）」

一粒で三度おいしい「作動記憶トレーニング」

「スパン課題」と「Nバック課題」

作動記憶トレーニングで運動能力向上！

作動記憶トレーニングで脳の神経細胞層の体積が増える

誰にでもできる作動記憶トレーニングの創生

単純な読み書き計算で脳が活発化

超高齢化の世界を救う「学習療法」

前向きな意欲を取り戻した高齢者

認知症予防につながる成果

ゲームでも効果を証明した“脳トレ”ソフト

日本の古き良き暮らしを見つめ直そう

【エピローグ】

自分の未来は自分でつくる

村田裕之

未来を予測する最良の方法はそれを”つくる”こと

医療・介護費を増やすより、「生きる意欲」をかき立てる予算を
スマート・エイジング・コミュニティの創出に向けて

【特別寄稿】

脳の健康維持（ブレイン・フィットネス）への希望とスマ

ート・エイジングーハリー・ムーディー

世界中で高まる、脳の健康維持への期待
認知症は”病気”ではない
脳の健康維持には生涯にわたる視点が必要
認知症治療への誤った期待
スマート・エイジングが切り開く認知症対策