

令和7年度 健康づくり講座 第1回 6月4日講義メモ

講師：池ノ内 篤子氏(産業医科大学病院 認知症センター部長)

文責：中島 浩史

会場：熊西市民センター多目的ホール

講話テーマ：運動がもたらす心身の健康と認知機能の向上

1. 自己紹介と認知症センターについて

- ・産業医として東芝工場等で労働者の保健衛生・安全の指導を担当された経験
→精神科専門医としても現在、診断・治療・相談・支援に当たられている
- ・認知症センターの役割
→鑑別診断と治療 ・身体合併症と行動/心理症状の対応 ・専門医療相談
・地域とのネットワークづくり促進 ・診断後支援 ・認知症に関わる研修会開催
→院内取り組みは認知症の方の入院生活のサポート
- ・認知症センターの受診
→完全予約制とかかりつけ医療機関からの紹介状が必要
※本人だけでなく、普段の様子が分かる付き添いの方と受診すること

2. 少子高齢化の進行

- ・日本は少子高齢化社会が進行
→65才以上の人口割合 2020年：3.5人に1人
2038年：3人に1人 2070年：2人に1人
- ・高齢者の就業機会の増加 令和3年4/1：高齢者雇用安定法の改正(65才→70才)
→いつまでも現役で過ごせる心身の健康維持が重要

3. 加齢による心身への影響

- ・慢性疾患の増加 ・認知機能の低下 ・筋力低下と運動能力の減退 ・精神疾患
- ・生活の質の低下

4. 認知症とは

- ・一度、正常に発達した記憶や判断力などの知能が何らかの原因で低下し、日常生活がうまく行えなくなるような病的状態

→一番のリスクファクターは加齢

※年齢ごとの認知症の有病率

65～69才 (男) 2%、(女) 3%

75～79才 (男)11%、(女)14%

90～94才 (男)50%、(女)65%

※北九州市の高齢化率：30.8%

→65才以上の14%が認知症

・認知症の症状

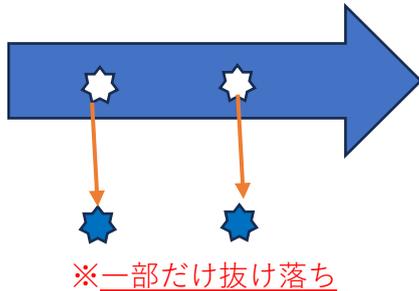
→中核症状

- ・記憶障害 ・見当識障害(時間や場所等が分からなくなる)
- ・実行機能障害 ・理解、判断力の障害 ・失行、失認、失語

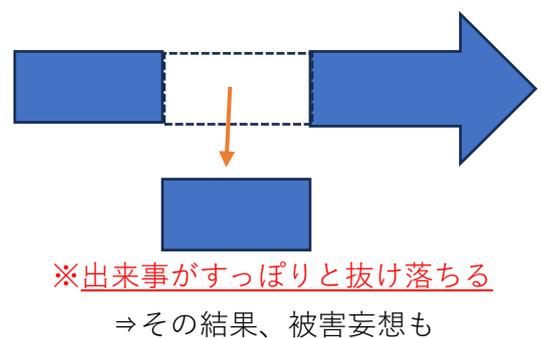
→**行動・心理症状** ・不安 ・恐れ ・焦り ・怒り(いらいら) ・徘徊など
 中核症状による心理状態の悪化に加えて、周囲の対応や本来の性格などが重なって起こるのが周辺症状

・物忘れと認知症の違い

・物忘れの場合



・認知症の場合



5. 認知症を遠ざけるには

- ・若年期・ ・若い時から勉強などの習慣づけ
- ・中年期・ ・耳がしっかりと聞こえることの維持と生活習慣病との適切な対応
- ・高齢期・ ・社会的孤立との脱却

⇒**日々の積み重ね、特に運動が大切・ ・危険因子への対処**

6. 認知機能を維持する生活習慣

- ・日本人の運動習慣
 - 男性：33%(3人に1人) ・ ・ 40才代が最も低い
 - 女性：25%(4人に1人) ・ ・ 30才代が最も低い

※**もっと早くから運動を！！**

7. 運動の効果

- ・身体的効果 ・ ・運動は「うつ病」に中等度の効果あり
- ・精神的効果 ・ ・精神療法や薬物療法と同じだけの効果あり
- ・社会的効果 ※ウォーキング・プログラムを実施したら、
- ・疾病予防効果 ⇒気分の落ち込みが低減、社会参画意識が高揚

★**筋肉の萎縮は、脳の萎縮を招く**

⇒**運動不足になると、筋力だけではなく脳も萎縮する**

- 高齢者でも有酸素運動を行えば、記憶の領域を司る「海馬」の容積を増やせる
 - 運動をすると代謝が活性化し、脳の保護因子が改善される
 - 内臓脂肪が蓄積すると炎症経路が活性化し、慢性炎症が成長する

- ・性格の傾向と運動の達成率との関係は？
 - 男性は真面目な方の達成率が高いが、女性はあまり変化なし
- ・人生のどの時期での運動が良いのか？
 - どの時期においても、月1回運動をやっていると効果あり
 - ※運動の頻度が多いほど効果あり

→運動不足解消・・有酸素運動：ウォーキング・ジョギング・ランニング・サイクリング等
屋内では筋トレ、柔軟性を高めるヨガ、組み合わせたダンス
グループで行うスポーツなどの運動がお奨め

※定期的に続けてやることが大切

- ・多様な運動の組み合わせ
- ・個々の体力に合わせた適切な強度と負荷
- ・心理的な要素や個別の健康状態に応じた調整

⇒無理なく続ける工夫

8. 脳と身体を同時に使う運動の体験

- ・数字を描く・・右側だけ→左側で鏡に映したように対称的に→両手で
- ・後出しジャンケン・・講師が出したジャンケンに負けるように

以 上