

## チャーム・ケア・コーポレーションの認知症改善プロジェクト 第三回チャーム・カレッジを2019年12月7日（土）に開催 ～元気でいきいきと過ごすための秘訣～

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第三回「チャーム・カレッジ」を、2019年12月7日（土）にチャームプレミア 田園調布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特任教授の村田裕之先生に監修頂いています。第三回となる今回は「元気でいきいきと過ごすための秘訣」をテーマに村田裕之先生より講義頂きました。

当日は、ご入居者様やご入居者様のご家族様をはじめ、総勢37名が参加。受講者は約1時間に渡る講義に真剣に耳を傾け、時折笑いも起こる場面もあり、終始和やかな雰囲気です。スマート・エイジングの重要性について理解を深めました。

### ■ 講義内容のトピックス

- ✓ 「元気」や「やる気」を感じさせる「報酬系」を活性化させドーパミンの放出を促すために「目標設定型」の生活をする。
- ✓ 精神を安定させる神経伝達物質であるセロトニンの放出を促すためにリズムカルに活動する「朝活」を毎日行う。
- ✓ 良質の睡眠は認知症発症リスクを下げ、記憶の定着を促す。そのためには不眠のメカニズムを知り、その原因を取り除く生活習慣を身に着ける。

## ■ 講義内容①：「目標設定型」の生活をする大切さ

「目標設定型」の生活することはとても大切です。「何かを達成したとき」や「誰かに褒められたとき」に嬉しく感じたり、もっと頑張ろうという気持ちを感じることで、脳内の神経ネットワークに「ドーパミン」という神経伝達物質が放出され、**元氣ややる氣を感じさせます**。その神経ネットワークを“報酬系”と呼び、元氣でいきいき過ごすために重要な役割を担っています。設定する目標は**高すぎず、低すぎず、具体的にすることが重要**です。

そのほかにも、嬉しいことを与え合える人間関係を作る、海外旅行やコンサート等の嬉しいイベントの予定を入れるなどといったことが、脳内のドーパミンの放出を促します。

## ■ 講義内容②：リズムカルに活動する「朝活」を毎日行う重要性

**不安感をなくし、精神を安定させる脳内の神経伝達物質である「セロトニン」**は元氣でいきいき過ごすために重要です。セロトニンが不足すると、**睡眠障害やうつ病の原因**にもなります。

セロトニンは朝、太陽の光を浴びたり、リズム運動やグルーミングをすることで生成が始まります。そのため、**リズムカルに活動する「朝活」が効果的**です。具体的には、朝、太陽の光を浴び、30分のウォーキングやよく噛んで朝食をとるなどのリズム運動を実施することです。また、家族で食事をしたり、一緒にお風呂に入ることなども効果があります。

## ■ 講義内容③：不眠のメカニズムを知り、生活習慣を改善する

日本人の40歳から59歳で約5人に1人、60歳以上で約3人に1人が何らかの睡眠障害を抱えています。**睡眠の質が低いと、がんの発生や脳機能の低下など重い病気につながる**可能性があるため、**良質な睡眠を手に入れることは重要**です。睡眠の質が低い状態が長期間続くとアルツハイマー病のリスクも高まります。

また、加齢やストレス、光暴露時間の増加により良い睡眠に不可欠な**睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌量が減り、中年期以降は睡眠障害が増えます**。メラトニンは血中に放出されると脈拍、体温、血圧が下がり、睡眠の準備ができたと身体が認識し、睡眠を促す作用があるので、この分泌量低下が睡眠障害を起こす大きな原因です。

**睡眠障害の大半は「不眠症」**。不眠症となる原因は就寝環境や身体的要因、ストレスや悩みの心の要因、アルコールやカフェインなどの生活習慣要因等、さまざまな要因あり、その**要因を取り除くことが大切**です。

入眠2時間前には、ゆっくりお風呂に浸かったり、スマホやテレビを見ないなどして、身体を「リラックスモード」に切り替える、アルコール類を飲まない、激しい運動をしないなど“不眠の要因を取り除くこと”が重要です。

## ■ イベント開催概要

日 程：2019年12月7日（土）

時 間：14：00～15：30

会 場：チャームプレミア 田園調布  
〒158-0085 東京都世田谷区玉川田園調布一丁目9番10号

内 容：1. 「目標設定型」の生活をする大切さ  
2. 毎日「朝活」でリズムカルに活動する重要性  
3. 良質な睡眠を手に入れるためには？

講 師：東北大学スマート・エイジング学際重点研究センター 村田 裕之 先生



### 村田 裕之 先生

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  
東北大学スマート・エイジング・カレッジ副校長

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。  
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、新聞・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】

「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

## ■ 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