

## 抗加齢（アンチエイジング）問診票システムをデイサービス施設で利用開始

株式会社日本シューター（村田機械グループ）（本社：東京都千代田区 代表取締役社長：新井 秀明）は、高齢者個々人に最適なアンチエイジングケアを促すため、医学的研究に基づく抗加齢問診票システムを開発し、自社で運営する通所型介護福祉施設「デイサービス 暖団 草津店」（滋賀県草津市）での利用を 12 月よりスタートします。

本システムは、①抗加齢 QOL (Quality of Life)、②食生活、③体組成データ、のそれぞれに関する問診票に回答することより、加齢度（骨年齢・筋年齢・血管年齢・神経年齢・ホルモン年齢）と加齢に伴うリスク因子（免疫評価・抗酸化評価・ストレス評価・睡眠評価・抗糖化評価）が算出されるシステムです。各指標の算出結果はレーダーチャートや改善アドバイスなどからなる評価レポートとして出力され、測定者本人や介護者に運動や食生活の見直しを促します。

本システムは、採血などの検体検査に寄らず問診だけでエイジングデータを測定できるため、場所を問わず、専門技師を必要とせずに簡単に測定でき、アンチエイジングドックの利用促進につながります。また、施設への導入により定期的な測定と蓄積データの検証を行うことで、利用者に提供するアンチエイジングプログラムの評価指標としても利用することができます。

本システムは、同志社大学大学院生命科学研究科アンチエイジングリサーチセンター・米井嘉一教授と日本シューターが共同開発した「Life Style Compass」をベースに高齢者向けにアレンジしたものです。Life Style Compass とは、アンチエイジングリサーチセンターが収集したアンチエイジングドックのエビデンスデータをもとに「抗加齢 QOL 問診票（日本抗加齢医学学会推奨フォーマット）」と「食生活問診票」から推定老化度と老化危険因子を算出するアルゴリズムをシステム化したもので、問診票の読み取りや、算出されたデータをベースに個別レポートを作成・出力する仕組みを日本シューターが開発しました。

日本シューターでは、デイサービス暖団での利用実績をもとに、同システムを介護施設や公共団体の健康促進事業などに向けて販売する予定です。

## 【評価結果レポート例】

(添付)

### 【監修】米井嘉一教授 プロフィール

同志社大学アンチエイジングリサーチセンター教授  
同志社大学大学院生命医科学研究科教授  
日本抗加齢医学会理事／日本人間ドック学会評議員

抗加齢医学研究の第一人者として、研究活動に従事するとともに、研究成果を日本のみならず世界に発信している。

日本初の抗加齢医学の研究講座である同志社大学アンチエイジングリサーチセンター教授に就任し、老化度判定ドック（アンチエイジングドック）における老化マーカーの開発と治療ガイドラインの作成に従事。最近の研究テーマは老化の危険因子と糖化ストレス。

### <株式会社 日本シューター 会社概要>

会社名	株式会社 日本シューター（村田機械株式会社 100%出資）
代表者	代表取締役社長 新井秀明
本社所在地	東京都千代田区神田駿河台 2-9
資本金	9,000 万円
創業	1952 年（昭和 27 年）
売上高	56 億円（2014 年 3 月期）
従業員数	175 名（2014 年 4 月現在）

### <デイサービス暖団 草津店 施設概>

施設名称	デイサービス暖団 草津 (日本抗加齢医学会認定指導士 常駐)
所在地	滋賀県草津市野村 7 丁目 17-11
業態	通所型介護福祉施設(デイサービス)
創業	2014 年 4 月



### <本件についての問い合わせ先>

株式会社 日本シューター 事業開発部 SI 課（担当：稲田/鈴木）

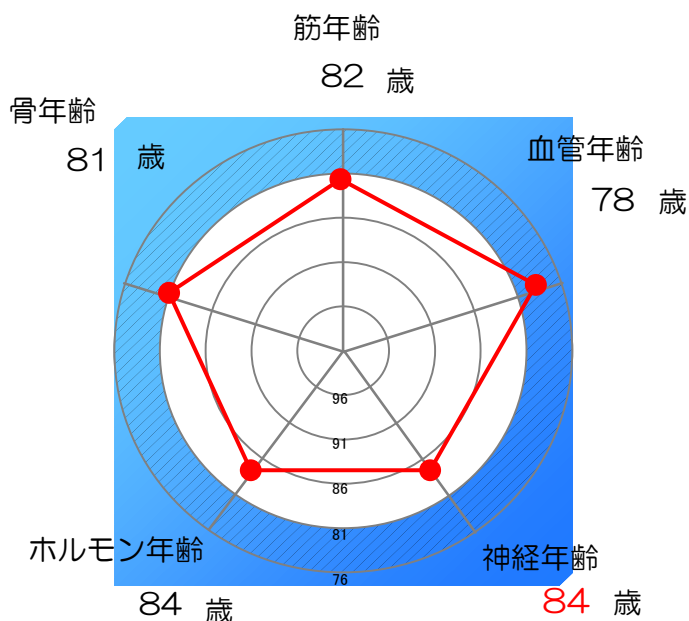
Mail：[info@nippon-shooter.co.jp](mailto:info@nippon-shooter.co.jp) TEL：03-3518-8670

# Life Style Compass

## Report & Advise

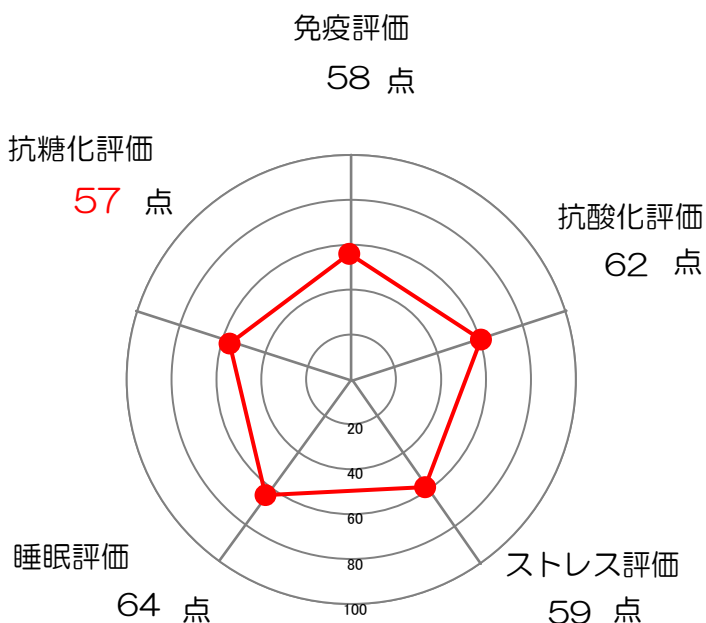
お名前 テスト タロウ 様 年齢 83才 性別 男 測定日 平成26年 9月26日

### 老化度



神経年齢が年齢相応に老化しています。脳神経は使わないとなまるので、今後、脳神経系を老化させないために、積極的に身体を動かしましょう。全身運動と細かい手作業の組み合わせが効果的です。

### 老化危険因子



糖化ストレスがやや強いようです。食事はよく噛んで、ゆっくりと食べてください。血糖値を急激に上げないためにも、食べる順序が重要です。繊維の多い野菜、キノコ類、海藻類から食べ始め、次のおかずやご飯を食べましょう。ウォーキングなどの有酸素運動も忘れずに。

# Life Style Compass Report & Advise

お名前 テスト タロウ 様 年齢 83才 性別 男

## 食行動の分析結果

- 総評 食事の栄養のバランスはおおよそ取れていますね。
- 摂取傾向 (主菜) ↓ 大豆製品の摂取が少ない傾向にあります。
  - 摂取傾向 (揚げ物) ↑ 揚げ物を食べる機会は少ないようですね。
  - 摂取傾向 (野菜の量) ↓ 野菜類の摂取が少ない傾向にあります。毎食1皿食べるように意識しましょう。
  - 摂取傾向 (種類) ↑ 食べている食品の種類は多いのですが、さらに色を増やすと栄養のバランスが良くなります
  - 摂取傾向 (間食) ↓ 習慣的に間食をするようですね。食べる内容や食べる時間に注意しましょう。
  - 摂取傾向 (カルシウム) ↓ カルシウムの補給源となる食品の摂取が少ない傾向にあります。
  - 摂取傾向 (塩分) ↓ 塩分の取り過ぎに注意が必要です。まずは味を見てから調味料を足しましょう。

## 食事へのアドバイス

### ■ エイジングリスクに対するアドバイス

糖化の予防には急激に血糖値を上げない食べ方が大切です。食事ではしっかり噛んで食べる習慣を作り、早食いを防ぐようにしましょう。またごはんやパンなどの主食を食べる前に野菜類から食べることも血糖値の急上昇を防ぐことができるといわれています。空腹時の甘いお菓子や糖分の多いジュース類は血糖値が急上昇しやすいため食べる時は食後のデザートとして食べると良いでしょう。精製された食品は血糖値が急上昇する可能性があります。毎日食べる主食を玄米や麦、雑穀など未精製のを混ぜると良いでしょう。果物は抗酸化作用のある成分が豊富ですが、食べ過ぎると果糖の取り過ぎから糖化を進める危険性が高くなるので、食べすぎには気をつけましょう。

### ■ 塩分摂取に対するアドバイス

習慣的に塩分を多く取っている傾向があります。高血圧を予防するために、汁物の回数を減らしたり、塩辛い食品の摂取を減らす、塩や醤油、ソースなどを多量にかけないなど、少しずつ薄味に慣れるように習慣を変えていくことが必要でしょう。また余分なナトリウムを排泄するためにはカリウムが必要とされています。カリウムは野菜類や果物、大豆製品に多いので、積極的に食べるようにしましょう。

### ■ カルシウム摂取に対するアドバイス

骨粗鬆症の予防にカルシウムの日常的に摂取しましょう。骨は毎日作り替えを行っているといわれる為、小魚や豆腐、青菜や乳製品などカルシウム豊富な食品を摂取しましょう。また多量のリンを取ると腸でのカルシウムの吸収が阻害される危険性があるので気をつけましょう。リンはスナック菓子やインスタントラーメン、炭酸飲料に豊富に含まれているので、これらを習慣的に食べる機会が多い人は注意が必要です。

## 推奨メニュー



根野菜たっぷりお味噌汁

E:64 kcal P:1.5g F:0.2g C:15mg

食物繊維:3.4 g

#### ■ メニュー説明

糖化を予防するおすすめ成分・食材 【未精製の穀物】 麦・玄米・十穀米や十五穀米などを精白米に混ぜましょう。【食物繊維が豊富な食品】 野菜類・海藻類・きのこを使った料理 【サプリメント】 ハーブエキス(カモミール・ドクダミ・セイヨウサンザシ・ブドウ葉)・食物繊維



ラタトゥユ

E:160kcal P:3g F:11g C:15mg

食物繊維:4.8g

### ポイント

しっかり噛んで食べることや、食物繊維を豊富に含む野菜やきのこ・海藻類のおかずから食べると、血糖値の急上昇を抑えてくれるといわれています。

# Life Style Compass

## Report & Advise

### 各用語解説

#### ◎エイジング度測定

##### 【筋年齢】

筋力の低下は消費エネルギーの低下、脂肪量の増加、基礎代謝量の低下につながります。

##### 【血管年齢】

血管年齢が高くなると、血管が硬くなる、血流が悪くなるといった変化が予想されます。血流が悪くなると冷えや肩こり、疲労、むくみなどが起こります。

##### 【神経年齢】

過度のストレスは神経機能を低下させます。また脳神経機能の活性化には運動が不可欠です。

##### 【ホルモン年齢】

若さや免疫に関するホルモンは30歳代から低下するといわれ、運動不足、ストレス、睡眠不足、バランスの悪い食事ですさらに低下するといわれています。

##### 【骨年齢】

骨量は年齢とともに減少しますので、カルシウム不足やバランスの悪い食事、運動不足に注意が必要です。

#### ◎エイジングリスク

##### 【免疫評価】

異物や細菌、ウィルスから身体を守る免疫力を高めるには睡眠、軽めの有酸素運動、バランスの良い食事が効果的です。ビフィズス菌や乳酸菌の摂取、抗酸化物質を採ることは免疫力の改善につながります。

##### 【抗酸化評価】

体内の酸化・抗酸化のバランスが崩れると身体機能が低下します。紫外線やタバコ、食品添加物を避けバランスの良い食事、適度な運動、良質な睡眠を心がけましょう。

##### 【ストレス評価】

ストレスを受けると緊張、倦怠感、頭痛、下痢などの症状が現れ、喫煙や暴飲暴食につながりやすくなります。ストレスによるダメージ回復には睡眠、休息、運動などの対処法を見つけることが大事です。

##### 【睡眠評価】

睡眠不足は様々な病気になる危険性を高めます。入浴、ストレッチ、快適な寝具を用意するなど快眠に努め、起床後は日光を浴びて体内リズムを整えましょう。睡眠について気になることがある場合にはパルスオキシメーターを用いた検査を受診したり睡眠の専門医等に相談されるのも良いでしょう。

##### 【抗糖化評価】

身体の中で糖化反応が起こると、くすみや肌弾力の低下、骨粗鬆症や動脈硬化などに影響します。食事の際に野菜から食べるといった食事のとり方が大切です。糖化を抑制するといわれているビフィズス菌を腸まで届く形で摂取するのも良いでしょう。

### 監修者：米井嘉一教授より皆様へ

#### 【プロフィール】



同志社大学アンチエイジング  
リサーチセンター教授  
医学博士、日本抗加齢医学会理事

同志社大学アンチエイジングリサーチセンターで加齢と疾病の相関関係の解明をはじめ、老化度の診断や抗加齢医学に基づいたサプリメントの臨床試験も行い、抗加齢医学の健全な発展に力を注いでいる。

#### ～米井教授より～

例えば学校を卒業後、時を経て、数十年後に同窓会で皆さんが集まると、まだまだ若々しく「全然変わらないね」と言われる人もいれば、「すっかり歳を取っちゃったね」と思われる人も出てきます。これからの長い人生を、いつまでも若々しく健康で過ごしていくためには、今のうちからエイジングと向き合い、そのリスクをいかに克服していくかが、とても大切です。

本システムはエイジング（加齢）度とエイジングリスク（危険因子）を客観的に把握する評価システムです。

抗加齢QOL共通問診票、食生活問診票と体組成データによって「エイジング度」を筋年齢、骨年齢、血管年齢、神経年齢、ホルモン年齢で、「エイジングリスク」を免疫評価、抗糖化評価、抗酸化評価、睡眠評価、ストレス評価でそれぞれ評価します。エイジングとそのリスクを認識していくことは、年齢に関係なく健康にとって大切なポイントです。本システムを活用して皆さんのQOL向上にお役立てください。

（注意）本システムは血液検査等のデータに基づくものではないため、健康診断等の結果と異なる場合があります。