紙上採録

第18回 東京都医師会 都民公開講座

主催：東京都医師会　共催：朝日新聞社　後援：東京都

「フレイル・認知症」を知って、楽しく健康長寿

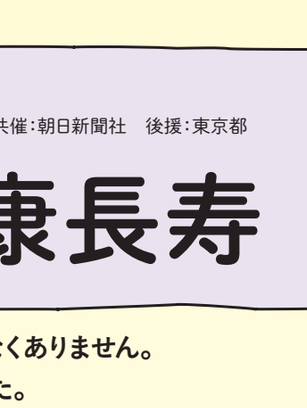
年齢を重ねるにつれてリスクが高まる、フレイルと認知症。どちらも予防が呼びかけられる中、何をすればいいかわからないという人は少なくありません。10月14日と12月8日の2日間、東京都医師会館で「楽しみながら続けられる予防の工夫」を伝える都民公開講座が開かれました。

プログラム1 講演

笑う門には健康来たる？

～医学で解き明かす「笑い」の効果～

福島県立医科大学医学部疫学講座 主任教授 大平哲也氏



フレイルと認知症に共通する予防法とは

フレイルとは加齢によって心身の活力が低下した状態を指します。徐々に進んでいくのが特徴で「最近やせてきた」「階段の上り下りで息切れがする」「疲れやすくなって外出がおっくうになった」などの変化を感じたら、フレイルを意識すべきです。しかし、さほど不安に思うことはありません。フレイルは健康と介護を要する状態の中間地点で、トレーニングや食事などに気をつけることでまた健康な状態に戻していくことができるからです。ぜひ前向きな気持ちで、要介護にならない生活を心がけていただきたいと思います。

様々なデータから「予防の大切さ」が伝えられる

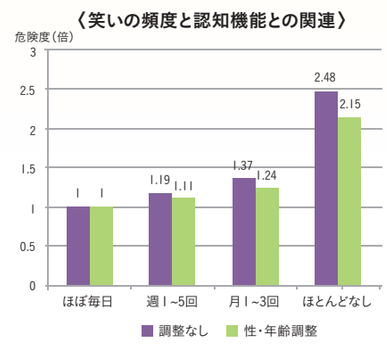
日本の高齢者が要介護状態や寝たきりになる理由の第1位は認知症です。75歳から急増し、85歳で約4割の人が発症します。原因の約半数は、生活習慣だと言われます。そこで、見直したいのが喫煙習慣や塩分過多の食事です。高血圧や糖尿病といった動脈硬化に関連する症状があると、認知症の発症リスクが高くなるため、減塩に取り組みましょう。運動の習慣化や趣味・コミュニケーションの充実も脳の活性化に大事なので、取り入れてください。これらは認知症だけではなく、脳卒中やフレイルの予防につながることもわかっています。

心身に好影響をもたらす「笑い」のある暮らしを

今日のテーマ「笑い」も大きな役割を果たします。ここでいう笑いとは、面白いと感じて声を出して笑うこと、つまりハッハハと息を吐き出す行為です。試していただくとわかるのですが、笑いには運動効果があります。腹筋を使いますし、のどの筋肉を使うので嚥下や唾液の分泌にいい影響を与えます。実際に、ほぼ毎日笑う人は笑わない人と比較して口腔機能を維持できるという報告もあります。そして65歳以上の毎日笑う人と笑わない人を比較した認知機能の調査では、笑っていない人ほど認知機能低下の症状が多くみられ（下図）、将来認知機能が低下しやすいことがわかりました。このほかにも糖尿病やアレルギー、睡眠、免疫力などとの関係性も医学的に証明されており、「笑いを増やす暮らし」が推奨されています。

この後皆さんが体験される「笑いヨガ」は、誰でも笑える方法の一つです。福島県立医科大学と大阪大学、岡山大学の共同研究で笑いヨガの効果を調べたところ、体脂肪や血圧に変化があり、幸福感が得られることもわかりました。「笑い」は心と体にいいものなのです。ストレスが減ると脳卒中や心臓病のリスクが低くなります。加えて、脳が活性化されたり人づきあいが良くなったりすることから、認知症を発症しにくくなります。

笑う門には福来たると言います。健康に関しては「笑うからこそ幸せがやってくる」のだと言えるでしょう。笑いを意識すると周囲にも笑いが生まれます。皆で楽しみながら、健康な毎日を送ってください。

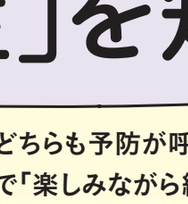


大阪府Y市M地区の65歳以上の住民990人を対象とした横断研究　大平ら、老年精神医学（2011年）

プログラム1 実践

笑トレで毎日元気

日本笑いヨガ協会 代表 高田佳子氏



声を出して笑うと血液循環が良くなって全身が温まり、自律神経も整います。いいことずくめの笑いを、ストレッチや筋トレと組み合わせて楽しめるように考案されたのが、インド生まれの笑いヨガをベースにした笑トレです。フレイル予防には「ワインオープナー笑い」「歯みがき笑い」「うがい笑い」がおすすめです。例えばワインオープナー笑いは、スクワット動作があるので足腰の筋力維持につながります。歯みがき笑いとうがい笑いは、表情筋を使うことで誤嚥（ごえん）や食べこぼしといった口元のフレイル対策に効果を発揮します。驚かれる方が多いのですが、同じように筋肉を使う動作でも、笑いが加わることで軽々とできます。ぜひ毎日取り入れてください。

大きな声で笑うことで体が温かくなった

ワインオープナー笑い
❶かかとをつけて、つま先を90度に開く。❷背筋をまっすぐにしたまま「エー」と言いながらひざを曲げ、腕を少し上げる。❸さらにひざを曲げ、「エー」と言いながらより深く腰を落として腕を上げる。❹「ハハハハ」と笑いながら足を伸ばし、腕を下ろす。

歯みがき笑い
❶口角を左右に引きつけるように口をしっかり開きながら「イヒヒヒヒ」。❷大きく口を開けて「アハハハハ」。❸①と②を逆の手でもやる。

うがい笑い
❶口に空気を含んで口の周りの筋肉をムグムグとしっかり動かす。❷「ブハハハハ」と勢いよく、息を吐き出して笑う。

プログラム2 実践

だじゃれ de 健康

日本だじゃれ活用協会 代表理事 鈴木英智佳氏

今、小学校の国語の教科書に「だじゃれ」が載っていることをご存じでしょうか。ことば遊びの一つとして紹介されているのですが、語彙（ごい）力が必要なだじゃれは子どもだけではなく、大人にとってもいい脳トレになります。これを証明すべく、あるテレビ番組の企画でだじゃれを発した時の脳の活動状態を調べました。すると、脳の前頭前野の活動がよくなることがわかりました。しかも驚いたことに、だじゃれをつくったり伝えたりした人だけでなく、聞いた人も「なるほど！」と思うことで脳の活動がよくなっていました。特別な道具はいりませんから、いつでもどこでもできる身近な脳トレとして楽しんでください。

短時間で思いつく限りのだじゃれを書き出してみる

だじゃれとは、似た音や同じ音を使ったことば遊びです。お題と音が似た言葉を組み合わせれば、だじゃれになります。例えば「バク」（左参照）で、どうぞ皆さん試してみてください。お題は暮らしの中に無限にあります。「サンマを三枚におろす」「ブドウ一粒どう？」のように食べ物で考えてもいいですし、名前を使った掛け合いをしてもいいでしょう。大切なのは、言葉にすることです。コミュニケーションを取らなくなると認知症やフレイルのリスクが高まるという話がありました。日々楽しく取り入れてほしいと思います。

だじゃれをつくってみよう！ **お題：バク**

❶ _____ するバク。
❷バクと _____ する。
❸バクが _____ 食べる。

解答例：❶爆睡❷バク手❸バクバク

東京都医師会は、東京の“未来”を育てていきます

子どもから高齢者まで「運動で健康になる」

公益社団法人 東京都医師会 会長 尾﨑治夫

高齢化が進む中、国は健康寿命の延伸を目指し、疾病予防に力を入れております。肥満はもちろん、糖尿病、がんなど多くの疾患には「運動不足」が関連しているといわれており、東京都医師会では、運動で健康になるための取り組みとして、だれでも、どこでも、毎日できるウォーキングやラジオ体操、スクワットなどを推奨しております。子どもの頃から運動を習慣づけ、生涯を通じて体を動かすことで、いつまでも元気な高齢者で溢（あふ）れる健康長寿社会をつくっていきたいと考えております。

キッズホスピタルランドでいきいきと楽しそうに体を動かしている子どもたちの姿を見て、予防医療への想（おも）いがさらに強くなりました。東京都医師会では、このような活動を通じて、今後も都民の皆様の健康に寄与してまいります。

今年も大盛り上がり！ キッズホスピタルランド

11月24日には、医療を身近にする親子イベント「キッズホスピタルランド」が東京都医師会館で開催されました。子どもたちは、医師の仕事を体験したり、消化器のはたらきや緊急時の対処法を学んだりと、各コーナーを楽しみながらまわっていました。

特に人気を集めたのは、食べ物になって体内を進み、消化器の機能と健康づくりのヒントを知る「キモすごい！体のトンネル」です。子どもたちは、口から入り、食道・胃・十二指腸をイメージしたトンネルを進みます。そして「胃液ってすごい！」「小腸の壁がふわふわしている！」と楽しみながらも驚いた様子。このほか、医学生の手ほどきを受けながらの「お医者さん体験」では、聴診器で心音を聞いて問診票を記入するなど、夢中になって取り組みました。

「足が速くなるダンス」も子どもたちの笑顔がはじけたプログラム。隣同士でハイタッチを交わし、テンポよく体を動かします。また、倒れた人を助ける「AED（自動体外式除細動器）の使い方講座」、病院に行くか救急車を呼ぶか迷った時に相談できる「救急相談センター#7119の紹介」「救急車の乗車体験」といった今後の暮らしに役立つプログラムも多数。今回が初来場だという保護者は「体のことや健康管理を家族で考えるきっかけになりますね」と充実の表情を浮かべていました。

「おなかにすむ腸内細菌の数はどっちだと思う？」。答えはおよそ1兆個

「大きく息を吸ってみてください」とパパを診察中

酸素マスクや心拍計など救急車が積むアイテムに興味津々

「足が速くなるダンス」では、踊っているうちに姿勢や歩幅に変化が