

皆様いかがお過ごしでしょうか。金沢大学脳老化・神経病態学(神経内科学)教室を主宰しています山田正仁と申します。

なかじまプロジェクトは金沢大学神経内科が七尾市のご協力を得て実施している、認知症の早期発見、治療、予防を目標とする事業であり、平成18年に七尾市中島町で地域脳健診がスタートしました。今年度からは、全国8地域に在住する地域高齢者1万人の方々を対象とした認知症調査(大規模認知症コホート研究)の1地域として全国調査に加わることになりました。

私たちの研究や仕事の内容を知っていただき、私どもの研究成果を皆様の健康管理に役立てていただくための広報誌“なかじまプロジェクト便り”も第2号を発行することができました。今回は「平成27年度いきいき脳健診実施報告」、「平成27年度市民公開講座の内容」そして、「大規模認知症コホート研究」、「歯と健康」「運動と健康」等について取り上げさせていただきました。今後も認知症の克服に役立つような研究を推進してまいりますので、これからも金沢大学 神経内科教室となかじまプロジェクトをよろしくお願い申し上げます。



## 最近のなかじまプロジェクト：1万人コホート研究について

わが国では高齢人口の急速な増加に伴い認知症を有する高齢者が急増して社会問題となっています。このたび、金沢大学を含む全国8大学では、認知症のメカニズムや予防方法を研究し、高齢者の健康増進を図るため全国の1万人の高齢者を対象に五年間にわたる追跡調査を実施することになりました。金沢大学は、平成18年から継続している七尾市中島町における認知症疫学研究を継続し、この大規模な調査にも参加していく予定です。

連携する大学は金沢大学の他に弘前大学、岩手医科大学、慶應義塾大学、鳥取大学、愛媛大学、九州大学、熊本大学です。このような大規模な認知症調査はわが国で初めてであり、この研究を通じて、認知症の新たな危険因子や防御因子が同定されて、認知症の診断マーカーや予防法および治療法の開発が進むことが期待されます。



### 平成27年度いきいき脳健診実施報告

平成27年6月24日～10月28日にいきいき脳健診を開催し、中島町在住の60歳以上約500名の方が受診しました。いきいき脳健診では、問診・採血・身体測定・歯科健診・頭の働きをみる検査といった多種多様の検査が、医師・歯科医師・看護師・理学療法士・心理士によって実施されました。



昨年度は、七尾市中島町豊川地区にて集中的に健診を実施しました。たくさんのご協力をありがとうございました。

健診を受けることは、健康の保持増進やご自分の体の変化を知るために非常に重要です。健診の結果を日常生活に活かして、健康で長生きできるよう、いきいき脳健診を毎年ぜひ受診しましょう！



平成27年度なかじまプロジェクト市民公開講座「認知症治療の最新情報」を平成28年3月6日に七尾サンライフプラザ中ホールで行いました。当日は250名の皆様が来場され、本講座を通じて認知症への正しい理解を深めていただきました。よく噛んでバランスよく食べることの重要性を、義歯装着・頭の働き・嚥下・口腔ケアの視点から教えてもらいました。実技では、筋力や姿勢バランスに重点を置いた運動の紹介がありました。定期的な食事指導、代謝・血管の管理、積極的な運動、そして認知トレーニングを全て受けた対象者(軽度認知障害)群が、1年後、2年後の測定で認知機能が改善したという海外の研究紹介もありました。平成28年度の市民公開講座は能登演劇堂で開催する予定です。

#### 当日のプログラム(平成28年3月6日に開催した内容)

- ◆ **講演1：高齢者の口腔ケアと認知症の進行予防**  
講師：中村 博幸  
金沢大学 医薬保健研究域医学系 顎顔面口腔外科分野
- ◆ **講演2：認知症の治療 ～最近の進歩～**  
講師：山田 正仁  
金沢大学 医薬保健研究域医学系 脳老化・神経病態学(神経内科学)
- ◆ **実技：運動の紹介とミニレクチャー**  
講師：横川 正美  
金沢大学 医薬保健研究域保健学系 理学療法学



## 歯と健康：お口のケアは生命（いのち）のケア



認知症の予防には、炭水化物は減らして、野菜や大豆、海藻類、魚などを食べた方がいいといわれていますが、これらは奥歯がないと食べにくいので、不足しがちになります。奥歯がなくて入れ歯も使っていない高齢者は、歯がなくても食べやすいお米やパンなどの炭水化物を多く摂る傾向にあります。ですから、歯がそろっている方は、今ある歯を大切に、歯がない方は、自分に合った入れ歯を作ってきちんとお手入れをして、バランスのいい食事を摂るよう心がけていただきたいと思います。「食べること」は生きることそのものです。できる限り健康で長生きするためにも、お口のケアをしっかりしていただければと思います。

(金沢大学 医薬保健研究域医学系 顎顔面口腔外科分野 准教授 中村 博幸)

## 運動と健康：ストレッチは“息をはきながら”が効果的



ストレッチとは伸張運動のことです。体の筋肉をゆっくりと伸ばす(伸張する)ことで体がほぐれ、「柔軟性」が改善されます。立ち仕事や座り仕事で長い時間、同じ姿勢を取り続けると、体の筋肉は硬くなりがちです。時々、背伸びをしたり、腕や足を伸ばすようにすると簡単なストレッチになります。さらに、呼吸を意識して“息をはきながら”行くと、息を止めたまま行うよりも筋肉がゆるみやすくなります。

ストレッチは認知症の予防に効果的とされる運動に比べると弱めの運動ですが、肩こりや腰痛などを減らし、動きやすい体を保つために役立ちます。

(金沢大学 医薬保健研究域保健学系 理学療法学 准教授 横川 正美)

息をはきながら



## 編集後記

なかじまプロジェクト便り創刊からあっという間に1年が経ちました。無事になかじまプロジェクト便り第2号を発行できたのも皆様のご協力のおかげと心より感謝しております。

今回のなかじまプロジェクト便りは、なかじまプロジェクトの1年間の活動をお伝えすることと、住民の皆様の健康づくりに役立つような情報を発信することに焦点を当てて作成しました。

今後も皆様にわかりやすくお伝えできる記事作りを心がけ、充実した毎日を過ごすための情報をお届けできるよう努力してまいります。今後ともなかじまプロジェクトをよろしくお願いたします。

## 金沢大学神経内科 なかじまプロジェクト

〒920-8640 石川県金沢市宝町13-1

TEL: 076-265-2297

FAX: 076-234-4253

平成28年6月30日 発行

なかじま  
プロジェクト

金沢大学

# なかじまプロジェクト便り

第2号

