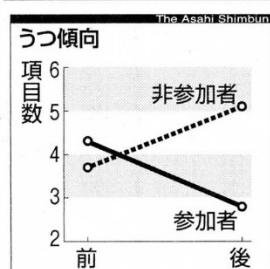
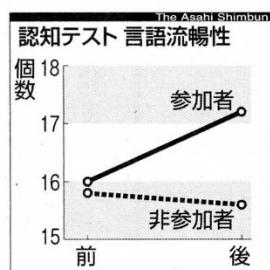




プログラムで、ウォーキングの経路を決める高齢者ら=高崎市、市提供



高崎市は昨年度から、「高崎ひらめきウォーキング教室」と題し、群馬大医学部の山口晴保教授の研究室と共同研究している。認知症の人を除く市内の高齢者75人ほど（平均年齢71・96歳）が、歩行習慣をつけるプログラムを12週間実施した。1日5千歩などを目標を設け、週2～3回で1回90分、5人程度で一緒に歩くよう指導した。モットーは「楽しく歩く」。山口教授は「ただ歩くのではなく、小さなグループでコミュニケーションをとりながら歩くことが大事」と話す。運動や記憶に関連する神経伝達物質「ドーパミン」が、脳内で分泌されやすくなるという。

12週間のプログラムで、参加した人は、言語情報の処理能力や注意機能に、劇的な効果が見られた。

1分間に動物の名前を何個書けるかで、言語の流暢性を測るテストでは、プログラム参加者はプログラム終了後に平均1・2個、書ける数が増えたのに對し、非参加者はその間に平均0・2個減った。

言語や注意機能に効果

高崎市が群馬大と共同研究

楽しく歩き認知症予防

楽しく歩いて認知症を予防しよう——。高崎市で、そんな取り組みが始まっている。認知症予防のモデルケースとなりそうだ。

全国に発信へ

厚生労働省の事業で、高崎市のほか、東京都板橋区と愛知県大府市が参加している。

高崎市は、昨年度は212億6千円に増えた。全市民に対する65歳以上の割合は22%が、昨年度は212億6千円に増えた。全市民に対する65歳以上の割合は22%は平均1・5個減った。

また心理面でも、うつ傾向が解消されたことが分かった。「死にたいと思うか」などうつに関する15個の質問に、非参加者は12週間で平均1・4個該当箇所が増えたのに対し、参加者は12週間で平均1・5個減った。

高崎市では、高齢化につれて介護給付費が増大。2000年度は57億円だったが、今後も増える見込みだ。

「この方法ならお金もかかるない。ウォーキングのネットワークづくりを進めて、市として活動を支援していく」と富岡賢治市長は言う。

山口教授らのグループは現在、ウォーキングプログラムと並行して市歌に合わせて運動する「市歌体操」のビデオづくりを進めている。

市は今後、ウォーキングプログラムを認知症予防の成功例として、「高崎モデル」を全国に発信していくとしている。

(牛尾梓)