



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

# 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。

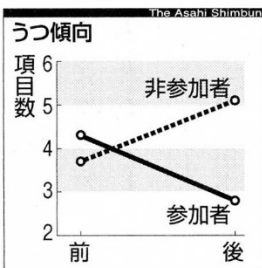
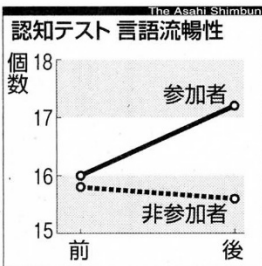
## 高崎市が群馬大と共同研究

## 言語や注意機能に効果

### 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5千歩などの目標を設け、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。



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、参加者は平均1・5個減った。高崎市では、高齢化に伴って介護給付費が増大。2000年度は57億円だったが、昨年度は212億6千万円に増えた。全市民に対する65歳以上の割合は22%で、今後も増える見込みだ。

「この方法ならお金もかからない。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きたい」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きたいとしている。

(牛尾梓)