

## 市原市認知症対策連絡協議会 第25回 例会 議事録

日時 令和3年7月29日(火) 18:30~20:00

場所 Zoomを使った例会

書記 飯吉

### 内 容

(1) 開会のあいさつ (小沢先生; 市原市認知症対策連絡協議会会長、ろうさい病院)

(2) 各事業所の近況報告

飯吉(市原市認知症対策連絡協議会事務局、なんな苑 理学療法士)

- ・なんな苑ではPCR検査を6月9日(水)に施行しました。結果はスタッフ全員陰性。
- ・ワクチン接種は6月から順次行って7月中には利用者とスタッフの2回目接種が終了。
- ・それによってなんな苑はPCR検査の実施は6月にて終了しています。
- ・パナソニック社製 AI搭載の歩行筋トレ・ロボット(今年3月リリース品)を導入しました。
- ・バイオフィードバック機能のついた低周波治療器を導入しました。

(3) 講演 小沢先生(市原市認知症対策連絡協議会会長、ろうさい病院)

#### 「人類史から考える認知症予防」

- ・年齢とともに神経細胞は減少してしまう。
- ・加齢とともに脳は萎縮してしまうのは避けることはできない。
- ・老人斑や神経原性変化は起こってしまう。
  
- ・しかしながら現状では認知症にならないようにするための予防給付は難しいだろう。
  
- ・アルツハイマー病ではすでに老人斑は蓄積している。
- ・MCIの進行を防止することができるのか？
  
- ・予防のためにできることは？
  - ・飲酒は大量には行わない。
  - ・研究者によっては少量の飲酒も危険としている。
  - ・栄養のバランスは大事。
  - ・良質な睡眠は大事。
  - ・歯の健康は大事。
  
- ・頑張れることを行うことで認知症のリスクを軽減することができる。
  - ・有酸素運動を中等度以上行う。
  - ・知的活動の継続を行う。
  - ・生きがいや趣味、社会交流を続ける。
  
- ・なぜ運動は認知症のリスクを軽減することができるのか？
  - ・脳内物質ができる(ネプリライシン、BDNF)。
  - ・MRIで診断すると海馬の容積が増加している。
  - ・オステオカルシンは骨芽細胞を分泌するホルモンであるが、骨に機械的刺激が加わることによって分泌が促進される。
  - ・これらが脳内のホルモンバランスを正常に保つ。

- 運動をすると
  - 生物学的レベルではホルモンのバランスが良くなる。
  - 行動学的レベルでは行動が活発となる。
  - 社会心理学レベルではうつが減少する。
  
- 社会活動が多いほど認知症のリスクが減ることが分かっている。
- 100歳になっても最後まで修道院の責任者を全うした修道女の脳解剖を行った。それによるとその修道女の脳は萎縮しておりアルツハイマー病であった。
- アルツハイマー病になっても最後まで責任を果たすことができたという証拠である。
- 運動が様々なレベルで認知機能の向上に作用することは分かってきた。
- コミュニケーションについても脳血流量の増加やトランスミッターの増強効果は想定される。
  
- 有酸素運動と社会交流はなぜ認知症を予防するのか？
- 本質の理解は難しい。
  
- それらを人類の進化に照らし合わせて考えてみる。
  - 250万年前 ホモサピエンスがアフリカからユーラシアへ進出。
  - 50万年前 ネアンデルタール人が勝った。
  - 9万年前 魚を採っていた。
  - 1万2000年前 農業革命が起こる。
  
- 人類の進化は競争の歴史である。
- 人類の特徴は直立歩行であり直立歩行によって会話がしやすくなった。
  
- これらの歴史の中で人類の特性は何時形成されたのだろうか。
  
- 農耕はごく最近の事であるが、農業革命以前は家族単位あるいは比較的小さい部族単位で生活していた。
  
- 農業成立の条件は？
  - 氷期の終焉と共同作業を可能とするコミュニケーション。
  
- 人類の進化とは
  - 発達した頭脳。
  - 直立した歩行。
  - 上肢の巧緻性。
  - 下半身の発達。
  - 発汗による体温調整が可能なのは人と馬だけである。
    - 馬は捕食者から逃げ切るために発達した。
    - 人はサバンナの暑さに耐えるためや長距離移動を可能にするために発達したのではないか？
  - 精神性発汗は人とサルだけである。
  
- もともと人類は腐肉食動物でありハイエナと共存し腐肉を集めていた。
- また木の実も集めていた。
- 腐肉や木の実の採取のために動き回ることが必要であり、そのため発汗の能力が発達したのではないか？

- ・人間の寿命は？
  - ・旧石器時代は平均 15 歳ぐらいであった。
  - ・1800 年頃は平均 40 歳前後であったが 100 歳位の人もいた証拠がある。
  - ・グルジア共和国の 180 万年前の人類の化石からは、
    - ・歯が喪失した老人と推定される化石が存在する。
    - ・周囲の介護が想定される証拠が発見された。
  - ・縄文時代は 65 歳以上の人口が 32.5% である。
  - ・アフリカの現生狩猟採集民では 65 歳以上の人口が 40% である。
- ・歴史をみると縄文時代でも老人段階の存在があったことが証明されている。
- ・リチャード・ドーキンスによる「利己的な遺伝子」によると、
  - ・遺伝子が生きていくために体を使っているという仮説であるが、
  - ・種は自己複製を有利にするために進化するであろう。
  - ・そのための戦略として、
    - ・多くの受精卵をばらまく → 魚等。
    - ・生き残れたものには「殻、牙、角」があった。
    - ・集団防衛
      - ・シャチは母系集団であり雌シャチは閉経後も生きて孫を守る。
      - ・閉経後も生き残る種は「人、シャチ、ゴンドウクジラ」のみである。
  - ・祖母の知恵仮説とは？
    - ・自己や子の遺伝子保護のために家族や同族の保護も遺伝子の機能に含まれていた。
- ・部族が存続していくために部族が生き抜く知恵が必要であった。
  - ・食料となる植物が採取できる場所や手段という情報。
  - ・獲物を狩るための手段や工夫という情報。
  - ・安全な住処の情報。
  - ・子を育て教育する知恵の情報。
- ・しかしながら長寿化には光と影がある。
  - ・長寿化によって知恵の蓄積と継承が可能となった。
  - ・同時に部族に貢献できない老人は負担となったはず。
- ・それによって貢献できる老人だけを支えるシステムを核とした遺伝子が有利に働くことになったのではないか？
- ・老人を選択するメカニズムとしては。
  - ・老人がどのように部族に役立っているかは遺伝子からは見えない。
  - ・それらを検知するメカニズムが遺伝子に獲得されていたのではないか？
  - ・歩行をセンサーとして脳と体を支えるメカニズムが獲得されたのではないか？
  - ・動き回らなくなった老人は部族に有益な行動を起こさないのではないか？
- ・歩行、ランニング等の汗をかくくらいの有酸素運動ができる。
- ・会話や他者とのかかわり（特に感謝されること）。
  - ・これらの行動特性が部族にとっての長寿者のメリットになるという仮説。
- ・つまり、動き回らなくなれば食べ物を調達もしないし情報も伝達しない。他者と関わりをもたなければ同族に有益な情報を発信することもないので負担にしかならない。そのための同族に負担になる老人を選別するためのメカニズムが遺伝子に組み込まれているのではないかという仮説。

#### (4) インフォメーション

岩本先生（ろうさい病院、千葉県言語聴覚士協会会長）

- ・失語症者は 60 歳以上の方は誤嚥性肺炎のリスクが高くなる。
- ・コミュニケーションをとることによってリスクを下げるができる。
- ・コミュニケーションを取ることで動けることは最後まで大切です。
  
- ・千葉県では 2 万 5000 人の失語症者がいる。
- ・コミュニケーション障害があつて地域社会から挫折する方がいます。
  
- ・障害者総合支援法の中に「意思疎通支援」がある。
- ・これを失語症者にも意思疎通支援者を派遣する制度である。
- ・聾啞者に対する手話ボランティアをイメージして頂きたい。
- ・意思疎通支援者の研修は 40 時間の研修時間を設けている。
- ・2019 年、2020 年には 36 名の研修修了者を出した。
- ・講座を受ける資格は特に設けていない。
- ・研修修了者は市に登録され、市からの依頼によって対象者に派遣される予定。
  
- ・本年度は 9 月～12 月の毎週日曜日研修を開始します。
  
- ・興味のある方は 1～2 時間程度の講義を視聴することも可能です。
- ・申し込みは 千葉県言語聴覚士協会のホームページから

<https://chiba-st.com/>

- ・オンライン失語症カフェも行っています。

安田先生（斎賀医院）

- ・市原 FM（76.7Hz）に「テレビ支援会」の活動が取り上げられた。
- ・期間は 8 月 2 日～8 月 13 日の間 12:00～12:30 で放送されます。
  
- ・「テレビ電話支援会」の活動が市原市のホームページ「まちサポ取材日記」に掲載されています。
- ・URL は [https://ichihara-machisapo.jp/news/2021/07\\_post\\_74.php](https://ichihara-machisapo.jp/news/2021/07_post_74.php)
  
- ・認知症やうつの方とコミュニケーション活動を無料で 2 週間に 1 回やっています。
- ・世界中の人と話しています。

青木氏（傾聴の会 ひだまり）

- ・コロナの影響で 2 月 15 日から訪問による傾聴ボランティアの活動は停止している。
  
- ・安田先生とともにしている活動を個人宅に適応し、PC のセッティング等も行っている。
  
- ・7 月 28 日より Skype を用いて傾聴ボランティアを行っている。  
(ディサービスセンターひまわりにて)
- ・その他 4 施設で Skype を用いて傾聴ボランティアを行っている。
- ・施設に Wi-Fi が設置されており、スタッフが PC の基本の操作を行えば可能。
  
- ・シルバーパレット 21 の市民会館での演奏の生配信や共同演奏を行っている。

- ・市原市のホームページ「まちサポ取材日記」に掲載されることによって、他地方のボランティア団体から活動の問い合わせがある。
- ・現行では偶数月に介護者居酒屋を行っています。
- ・次回は令和3年8月28日にZoomを使って介護者居酒屋を行う予定です。

宮崎氏 (RUN 伴+いちはら 実行委員)

- ・今年度の「RUN 伴+いちはら」はコロナ禍のため登り旗を沿道や施設に掲げるにより実施。
- ・期間はパラリンピックの開催期間(令和3年8月24日～9月6日)と同じです。
- ・今回、「特別養護老人ホーム萬緑苑」と「株式会社ケアリフォーム」より登り旗のポールをそれぞれ50本ずつ寄贈して頂いた。

高地氏 (いちはら福祉ネット)

- ・be Orange 助成金の結果が令和3年8月6日に出ます。

(5) 閉会のあいさつ (永野先生 ; 市原市認知症対策連絡協議会副会長、永野歯科医院)