

<NEWS LETTER>

高齢者の 4 人に 1 人が認知症予備軍

多くの人が「認知症への不安がある」(79.7%)にも関わらず、
9 割近くの人々が認知症予防の「対策法がわからないので特に何もしていない」!

4 週間のサーキットトレーニングで 高齢者の記憶などの広範囲な認知機能が改善

～東北大学加齢医学研究所、株式会社カーブスジャパン共同研究～

女性だけの 30 分フィットネス「カーブス」を日本で FC 展開する株式会社カーブスジャパン(住所:東京都港区/代表:増本 岳)は、30～60 代以上の女性 516 名を対象に、近年急激に増加している「認知症」に関する意識調査を実施いたしました。

本調査は、高齢化社会に伴う認知症への意識の高まりを受け実施したものです。認知症を有する高齢者は 2010 年の段階で、226 万人ですが、2020 年には 325 万人まで増加するとされています。(※) 認知機能低下は加齢とともに低下し、基本的な日常活動を実行する上で困難を生じさせます。カーブスは認知症に対する意識を明らかにし、予防策を提示することで、健康長寿社会に近づけたいと考えています。(※)厚生労働省 HP「みんなのメンタルヘルス」より

<意識調査の主な結果>

【認知症について】

- 将来、認知症発症への「不安がある」(79.7%)にも関わらず、9 割近く(88.1%)の人が「特に予防対策をしていない」。
- 特に予防対策を行っていない人の理由は、「したいと思うが対策法がわからない」が約 6 割も!
- 予防法として最も多く行っている対策は「パズル・ゲーム・脳トレ」(13 人)、次いで「運動」(8 人)「コミュニケーションをとる」「趣味」「ゆびを動かす」(いずれも 6 人)など。

【運動について】

- 普段、定期的に「有酸素運動」を行っている人は全体の 28.5%だが、「筋力トレーニング」を行っている人は 16.3%と少ない傾向が。「筋力トレーニング」を行っていない主な理由としては「時間がない」(64 人)「やり方がわからない」(39 人)「続かない」(38 人)。
- 年代別では「筋力トレーニング」、「有酸素運動」とともに 50 代が最も多く、次いで 60 代以上と、比較的年齢が高い方が定期的に運動を行っているという意外な結果に!
- 「筋力トレーニング」と「有酸素運動」(サーキットトレーニング)を行うことで認知症予防に繋がることが実証されていることについて、約 2 人に 1 人が「認知症予防に繋がるのであれば実施したい」(55.2%)と、認知症予防対策へ高い意欲があることがわかった。

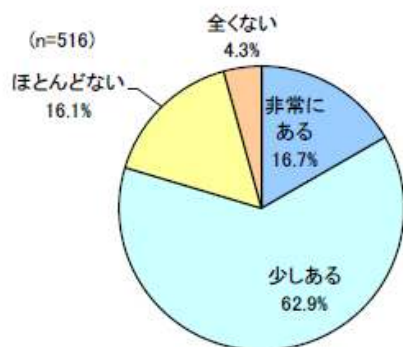
【認知症について】

将来、認知症発症への「不安がある」(79.7%)にも関わらず、9 割近く(88.1%)の人が「特に予防対策をしていない」

認知症に対して、発症への不安が「非常にある」が全体の 16.7%、「少しある」63.0%、「ほとんどない」16.1%、「全くない」4.3%という結果となり、約 8 割の女性が、認知症発症について不安を感じていることがわかりました。また、「非常にある」「少しある」と答えた人を年代別にみると 30 代 78%、40 代 84%、50 代 81%人、60 代以上 76%と、年代差はほとんど見られませんでした。

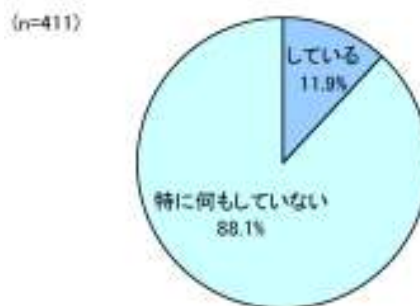
さらに、認知症への不安が「非常にある」「少しある」と答えた人に、予防対策を行っているか聞いたところ、「対策をしている」人(11.9%)よりも、「特に何もしていない」人(88.1%)の方が圧倒的に多いことが判明しました。この結果から、どの年代の女性も、将来「認知症発症への不安がある」(79.7%)にも関わらず、9 割近く(88.1%)の人が「特に予防対策をしていない」という実態が明らかになりました。

◆将来認知症に対する不安がありますか？（SA）



◆【将来認知症に対し不安が「非常にある」「少しある」と答えた方にお聞きます】

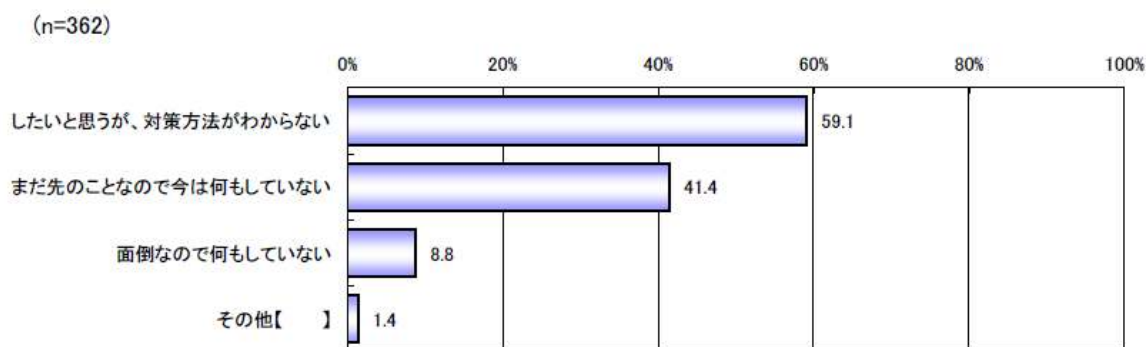
認知症に対する予防対策をしていますか？（SA）



特に予防対策を行っていない人の理由は、「したいと思うが対策法がわからない」が約 6 割も！

認知症予防対策を特に何もしていない理由としては、「したいと思うが対策法がわからない」(59.1%)が最も多く、次いで「まだ先のことなので今は何もしない」(41.4%)、「面倒なのでなにもしない」(8.8%)という結果となりました。これにより、**“将来認知症に対して不安を抱えているが、何をすればよいかわからない”**ので特に何も対策をしていない人が多いことが明らかになりました。

◆【対策を特にしていないと答えた方にお聞きます。】その理由をお聞かせください。（MA）



予防法として最も多く行っている対策は「パズル・ゲーム・脳トレ」、次いで「運動」「コミュニケーションをとる」「趣味」など

認知症予防対策を「している人」に、どのような対策を行っているかを聞いたところ、**「パズル・ゲーム・脳トレ」(13 人)**が最も多く、次いで「運動」(8 人)、「コミュニケーションをとる」「趣味を楽しむ」「ゆびを動かす」(いずれも 6 人)でした。

【運動について】

普段、定期的に「有酸素運動」を行っている人は全体の 28.5%だが、「筋力トレーニング」を行っている人は 16.3%と少ない傾向が。「筋力トレーニング」を行っていない主な理由としては「時間がない(64 人)」「やり方がわからない(39 人)」「続かない(38 人)」。

普段の運動傾向を伺ったところ、定期的に「有酸素運動」を行っている人は 28.5%、「筋力トレーニング」を行っている人は 16.3%で、「筋力トレーニング」を定期的に行っている人が少ない傾向がでました。**「筋力トレーニング」を行わない主な理由は、「時間がない(64 人)」「やり方がわからない(39 人)」「続かない(38 人)」**などの声が多く挙がりました。ウォーキング・ジョギング・サイクリングなど手軽に始められる有酸素運動と比べ、ダンベルやマシンなどの道具が必要かつ、筋力をつかうトレーニングは続けられる自信がないことから敬遠しがちな様子がうかがえました。(※「筋力トレーニング」と「有酸素運動」両方行っている(11.6%)と答えた人も、それぞれ上記数値に含まれています。)

◇有酸素運動：ウォーキング・ジョギング・水泳・サイクリング・エアロビクスなど

◇筋力トレーニング：ダンベルやマシンを使用したトレーニング・腹筋・スクワットなど

◆普段、「筋力トレーニング」または「有酸素運動」を定期的におこなっていますか。(SA)



年代別では「筋力トレーニング」、「有酸素運動」ともに 50 代が最も多く、次いで 60 代以上と、比較的年齢が高い方が定期的に運動を行っているという意外な結果に！

それぞれ年代別にみると、「筋力トレーニング」は上位から 50 代(37%)、60 代以上(27%)、40 代(24%)、30 代(12%)、「有酸素運動」も同じく上位から 50 代(33%)、60 代以上(32%)、30 代(18%)、40 代(17%)と、いずれも年代が高い方が定期的に運動を行っているという意外な事実が判明しました。この結果から、年代が上の方は健康への意識が高いことがうかがえます。

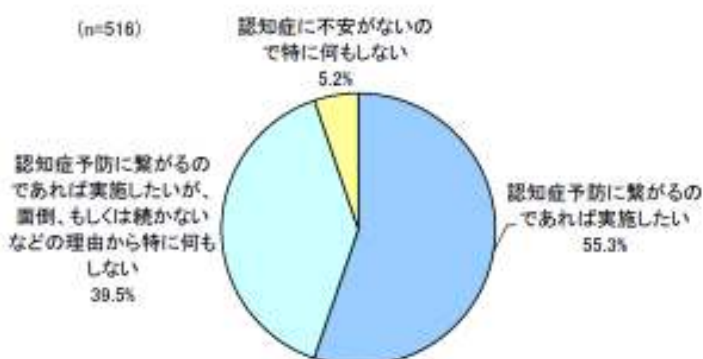
「筋力トレーニング」と「有酸素運動」(サーキットトレーニング)を行うことで認知症予防に繋がることが実証されていることについて、約 2 人に 1 人が「認知症予防に繋がるのであれば実施したい」(55.2%)と、認知症予防対策へ高い意欲があることがわかった

認知症などの加齢脳疾患や難治症のがんを克服することを目的に、長年にわたり研究を進める東北大学加齢医学研究所とカーブスジャパンが行った共同研究で、4 週間のサーキットトレーニングが高齢者の認知機能に及ぼす効果について、科学的な検証を実施しました。サーキットトレーニングは、運動する複数の人たちが輪(サーキット)になり、「筋力トレーニング」と「有酸素運動」を交互に組み合わせて行い、一回 30 分実施するというもので、短時間でできることから高齢者でも取り組みやすく、筋力向上や生活習慣病の改善などの効果が得られることがわかっています。

そこで、「筋力トレーニング」と「有酸素運動」(サーキットトレーニング)を行うことで認知症予防に繋がることが実証されていることについてどのように感じるかを聞いたところ、「認知症予防に繋がるのであれば実施したい」(55.2%)、「認知症予防に繋がるのであれば実施したいが、面倒、もしくは続かないなどの理由から特に何もしない」(39.5%)、「認知症に不安がないので特に何もしない」(5.2%)との結果となりました。「筋力トレーニング」と「有酸素運動」の両方を定期的に行っている人は 11.6%でしたが、この研究結果を受け、55.2%、全体の約 2 人に 1 人がサーキットトレーニングを「実施したい」と答え、認知症予防対策へ高い意欲があることがわかりました。

カーブスは、30 秒の筋力トレーニングと 30 秒の有酸素運動を繰り返し、1 回 30 分で終わる独自のサーキット運動トレーニングで、30 分で女性にとって必要なすべてのトレーニングが終了します。カーブスのマシンは、女性や高齢者が無理なく使用できるよう開発され、体力や筋力に合わせて動かす速さで負荷が変わる油圧式で、病院のリハビリテーション等にも使用されており、体力に自信がない方や高齢の方でも安心して筋力トレーニングができます。“認知症予防に繋がるのであれば実施したいが、運動やトレーニングをするのが面倒”という方でも気軽に取り組むことができます。

◆認知症は認知症は 1 回 30 分、週 3 日程度、「筋力トレーニング」+「有酸素運動」(サーキットトレーニング)を行うことで予防に繋がることが実証されています。これについてどのように感じますか。(SA)



【調査概要】

- ◇調査期間： 2014 年 4 月 16 日(水)～17 日(木)
- ◇対象者： 516 名(30～60 代以上の女性 各 129 名)
- ◇属性条件： 全国の女性(有職・無職・主婦問わず)
- ◇調査方法： インターネットによるアンケート調査(マクロミル)

カーブス概要

◇カーブス独自の 30 分サーキット運動トレーニング



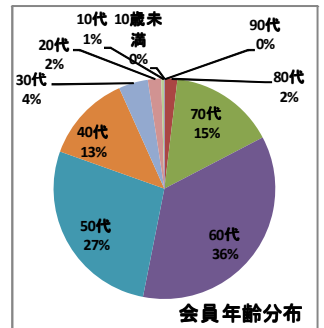
◇通いやすい、続けられるフィットネス

フィットネスクラブを利用しない3大理由、
「価格が高い」「時間がない・忙しい」「近くにない」を解決

	従来型フィットネス	カーブス
価格	平均1万3千円(デ일리会員除く)	5700~6700円(税抜)
滞留時間	平均2~3時間	30分
立地	大都市、駅前、郊外の大型商業施設隣接型	身近にある

◇40~60代中心の会員属性、最高齢は98歳

会員属性 (2013年6月30日現在)			
年代	人数	比率	累積
90代	119	0.0%	0.0%
80代	10,082	1.9%	1.9%
70代	83,918	15.4%	17.3%
60代	194,405	35.8%	53.1%
50代	148,538	27.3%	80.4%
40代	69,757	12.8%	93.3%
30代	23,289	4.3%	97.6%
20代	10,613	2.0%	99.5%
10代	2,520	0.5%	100.0%
10歳未満	102	0.0%	100.0%
	543,343	100%	
最高齢	98歳		
最年少	6歳		
平均年齢	58.7歳		



本件に関するお問合せ先
株式会社カーブスジャパン 広報室 片桐
TEL:03-5418-9911 FAX:03-3455-9122
株式会社プラップジャパン 須藤・中野・江川
TEL:03-4580-9103 FAX:03-4580-9129
E-mail:c-suto@prap.co.jp

「筋力トレーニング」および「有酸素運動」による効果について

■研究概要

- ◆運動介入期間：2012年5月～2012年6月の4週間
- ◆対象：60歳以上の男女64人
- ◆参加条件：1)右利きで日本語を母国語とする
2)自己の記憶機能に問題を感じておらず、認知機能を妨害する薬(ベンゾジアゼピン類、抗うつ剤、その他の中枢神経作用剤を含む)を服用しておらず、甲状腺異常、多発性硬化症、パーキンソン氏病、脳溢血、重度の高血圧(収縮期血圧180以上、拡張期血圧110以上)、糖尿病などの中枢神経にかかわる病気の疾患既往歴がないこと
3)他の運動に関する研究に参加していないこと
4)定期的な運動をしていないこと
5)ジムまたはヘルスクラブの会員でないこと
- ◆抽出方法：地域タウン誌の広告で募集。サーキットトレーニング介入あり(介入群)・なし(無介入群)に関しては無作為に抽出
- ◆測定項目：実行機能、エピソード記憶、作業記憶、読解力、注意力、処理速度
- ◆測定方法：被験者64人をサーキットトレーニング介入群・無介入群の2つの群(AとB)に分け、トレーニング開始前・終了後に介入群・無介入群に対し、認知機能検査を実施。
- ◆サーキットトレーニング内容：
筋力トレーニングと有酸素運動を30秒間隔で繰り返す

■研究結果

サーキットトレーニング介入群が無介入群よりも、実行機能(ストループ検査、流暢性検査)、エピソード記憶(物語記憶検査)、処理速度(符号検査、記号検査)の認知機能において改善することが明らかになりました。

■研究の意義

高齢者でも4週間のサーキットトレーニングで広範囲な認知機能が改善することが判明しました。サーキットトレーニングは高齢者でも取り組みやすいため、今後急速な増加が見込まれる高齢者の認知症予防や認知機能リハビリなどへの応用が期待されます。

【プロフィール】

◆東北大学 加齢医学研究所 教授 川島 隆太氏



東北大学医学部卒業。同大学院医学研究科修了(医学博士)。現在は東北大学加齢医学研究所教授。

脳機能イメージング基礎研究成果をトップダウン的に応用することにより、認知症高齢者や健常人の認知機能を向上させる新しいシステムの開発と普及に成功。「学習療法」と呼ばれる認知症患者の認知機能を向上させるシステムは2006年度末に全国で400以上の施設で約6000名の認知症患者のケアに用いられている。また、一般向けの著作等を通し、脳科学の知識を広く社会に啓発・普及。

◆東北大学 災害科学国際研究所 助教 野内 類氏



明治学院大学文学部卒業。中央大学文学研究科修了(博士(心理学))現在は東北大学災害科学国際研究所助教。

「どうしたら記憶成績は良くなるのか」、「高齢者の認知機能を向上させる方法があるのか」、「認知機能に及ぼす個人差の影響はあるのか」などの日常的な疑問を明らかにするために、心理学・神経科学・疫学的な手法を用いて研究。