

平成 29（2017）年～令和元（2019）年に実施した「たるみず元気プロジェクト健康チェック」において、鹿児島大学保健学科の研究結果から、様々なことが分かりました。ネクモ season2 として、毎月皆様へお届けします。

01 認知機能低下は筋力・筋量減少と関係!?

認知機能と、サルコペニアの関係性を調査しました。

※サルコペニアとは、加齢に伴い全身の筋肉量が低下し、握力や歩行速度などが低下した状態を言います。転倒や骨折と関連しており、要介護さらには死亡の危険性が高まります。

分析対象

2017 年参加者のうち、65 歳以上 350 名

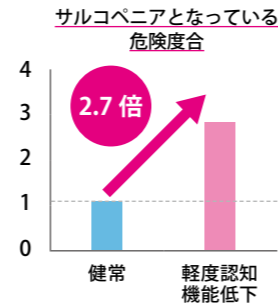
検査方法

- ・認知機能検査
(iPad を用いた単語の記憶や注意、情報処理能力に関するテスト)
- ・握力 (利き手の握力)
- ・10m 歩行テスト (普段の速さで 10m を歩く時間)
- ・筋肉量 (体組成計を用いて骨格筋量を測定・算出)

【出典】富岡一俊, 牧迫飛雄馬, 他: 地域在住高齢者における精神・認知機能とサルコペニアとの関連. 第 5 回日本地域理学療法学会学術大会, 2018.

分析結果

軽度の認知機能低下を認める方では、そうでない方と比べてサルコペニアとなっている危険が約 2.7 倍高いという結果でした。



市民の皆様へ

認知機能低下等の精神心理的な問題は食欲低下や活動量低下と関係し、筋力や筋量が低下する「サルコペニア」につながる可能性が示されています。認知機能と体力を同時に鍛える方法として、友人と一緒に会話を楽しみながら息が弾むぐらいの速さでウォーキングをしてみているかがでしょうか。垂水市の行っている「コグニサイズ教室」などの健康教室に参加するのもおすすめです。

02 抑うつ傾向があるとサルコペニアに!?

抑うつ傾向とサルコペニアの関係性を調査しました。

※抑うつ傾向とは、「憂鬱な気分」などの、不安などの心の症状が強くなり、「うつ病」とは言えないまでも、心のエネルギーが低下している状態をいいます。

分析対象

2017 年参加者のうち、65 歳以上 350 名

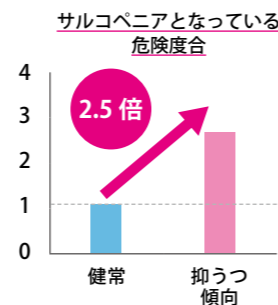
検査方法

- ・老年期うつ病評価尺度
(GDS-15、「毎日の生活に満足していますか」等の 15 個の質問)
- ・握力 (利き手の握力)
- ・10m 歩行テスト (普段の速さで 10m を歩く時間)
- ・筋肉量 (体組成計を用いて骨格筋量を測定・算出)

【出典】富岡一俊, 牧迫飛雄馬, 他: 地域在住高齢者における精神・認知機能とサルコペニアとの関連. 第 5 回日本地域理学療法学会学術大会, 2018.

分析結果

抑うつ傾向を認める方では、そうでない方と比べてサルコペニアとなっている危険が約 2.5 倍高いという結果でした。



市民の皆様へ

抑うつ等の精神心理的な問題は疲労感や活力と関係し、活動量が低下する等の影響から、筋力や筋量が低下し、握力や歩行速度などが低下する「サルコペニア」につながる可能性が示されています。サルコペニアは要介護さらには死亡の危険性が高まります。心身ともに健康を保つポイントとして、社会との結びつきを保ち、ストレスをためない日常生活を心がけてみましょう。



大人3人に相談を

大層初の試み！小中学校へのSOSの出し方・受け止め方事業

感

情表現が成長過程である児童・生徒、その受け手となる教育従事者等に対して「SOSの出し方・受け止め方」に関する知識や表現する力を身につけることを目的とした、『SOSの出し方事業』を、「垂水市のち支える自殺対策計画」に基づき開催しました。

今年度は、7月14日から16日に市内小中学校（小学6年生・中学全学年）において、高橋聡美先生を講師に招き実施しました。児童・生徒向けの教室では、高橋先生が、「大人3人に相談すると、絶対に相談に乗ってくれる人がいる」「心の傷は見えないけど、周囲の人に伝え、手当てをすれば良くなる」など、言葉や文字、有名なアニメキャラなどを用いた授業を行いました。

教室終了後、児童・生徒からは、「人に相談することは良い逃げ道であることを知れて良かった」等の意見がありました。また、教育従事者向けの研修では、「児童・生徒のありのままを受け止めて、向き合ってもらいたい」と講演されました。今後の教育現場で生かそうと熱心にメモをとる先生方の姿が多く見られました。市では今年度から4ヶ年計画で、関係団体と協力しながら、自殺対策の本質である生きることへの包括的な支援を推進してまいります。

◎垂水市のち支える自殺対策計画

全国の自治体において、「自殺対策計画」を策定することとなりました。本市では令和2年度に「垂水市のち支える自殺対策計画」を策定しました。



◎SOSの出し方教育事業の詳しい内容

本年度から4ヶ年計画で実施いたします。事業内容や講師等の詳しい内容は、右QRコードからWEBサイトでご確認ください。



※本誌の35ページでは、「たるみず寄り添い心の相談事業」を紹介しております。