

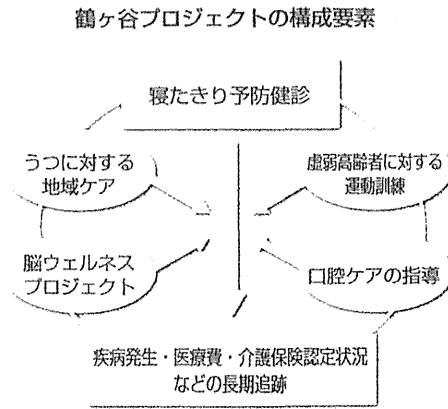
5. 豊齡力アップの原点—鶴ヶ谷プロジェクト. てとてとて, 仙台市医師会, 35号, 平成24年12月号.

豊齡力アップの原点

鶴ヶ谷プロジェクト

鶴ヶ谷プロジェクトの目的

鶴ヶ谷プロジェクトは要介護・寝たきりに関する危険因子の早期発見、すなわち介護予防の取り組みのために平成14年と15年に実施したプロジェクトです。このプロジェクトは仙台市、大学、医師会、地



した。専門家から指導を受けた地域の元氣な高齢者が運動推進員として活動する取り組みも現在実を結んでいます。介護予防の原型が鶴ヶ谷プロジェクトから育ってきたという側面があるのです。機能維持

域の様々な団体が協力して取り組みました。近年高齢化社会を迎えて寝たきり状態の高齢者が急増することが危惧されています。鶴ヶ谷プロジェクトでは、高齢者の心身の機能を総合的に評価し、効果的で効率的な介護予防サービスの提案をして、寝たきりの方をできるだけ減らすことを考えました。当時、国内では介護予防という考え方は一般化しておらず、このような調査を行っているところはありませんでした。

対象地域について

仙台市内における高度成長期のライフスタイルのシンボルといった地域が宮城野区鶴ヶ谷です。しかし時代とともに超高齢化社会のシンボルようになってきました。介護予防に対するニーズも多くなりました。超高齢化社会のライフスタイルの提案も、また、鶴ヶ谷から仙台市全域に発信してもらえればと考えました。

のためには運動を中心とした活動を継続していく場の確保が必要です。鶴ヶ谷にはじまった介護予防自主グループが増え

ていくことは望ましいことです。現在10年後の追跡調査を実施中です。

調査の工夫

鶴ヶ谷地区に居住する70歳以上の男女を対象に寝たきり予防健診を行いました。健診結果に基づいて運動機能が落ちて



東北大学大学院医学系研究科 社会医学講座公衆衛生学分野

辻 一郎 教授

いる人には運動教室でトレーニングを、歯が悪い人については口腔ケアの指導を行いました。またうつ状態の人には精神科医師の居宅訪問による地域ケアを行いました。認知機能が健常な高齢者に対しては、川島隆太先生の脳ウェルネス・プロジェクト（音読と計算によって、脳機能の活性化と認知症の発症予防を目指す取り組み）への参加をおすすめしました。

調査の結果、運動教室の参加者は鶴ヶ谷地区全体の機能低下に比べ、機能を維持していることがわかりました。運動教室に参加した方の半数近くは調査終了後も自主サークルを結成して活動を始めま

「鶴ヶ谷プロジェクトがきっかけで介護予防が続けてきた。おかげで元気に暮らしています。ありがとうございます」という内容のお手紙をいただき大変嬉しい思いをしています。

6. 長寿「量から質へ」. 北海道新聞, 2013年6月8日.

新 聞 北海道新聞 2013/6/8 (土) 第3 報知印刷部認可

# 長寿「量から質へ」

## わたしの 周りは

【読者の声】

日本人口学会の大会が1、2の両日、札幌市立大学・芸術の森キャンパス(南区)で開かれた。1日には「北方圏の人口健康・教育・環境のかかわり」をテーマにしたセッション(討論)で、3人の研究者が健康寿命に関連する懸念や高齢者の役割の重要性などについて報告した。その要旨を紹介する。(編集委員 福田淳一)

東北大学大学院医学系研究科の辻一郎教授(公衆衛生学)が、心身ともに自立して活動的な状態で生活できる期間である「健康寿命」をテーマに報告。2000年を基準にすると、平均寿命は50年前に比べて約20年

## 働き方、地域活動…増す役割

札幌で人口学会 研究者が報告



人口学会のセッションに参加した(左から)辻教授、柳川教授、岸特任教授

seikatsu@hokkaido-npc.jp

延びたが、50年後は約4年しか延びないと予想されている点を指摘。長寿社会が実現するため、「量から質への転換が求められる」として、健康寿命の重要性を強調した。

最近の傾向として、日増しに生活になんらかの支障がある「不健康な期間」が延びている点に着目し、「医療、介護など社会保障の負担が増えている。また、所得の少ない層ほど健康に対する

リスクを抱えている」と指摘。所得と健康をめぐる格差の是正などを訴えた。

東京大学大学院経済学研究科の柳川健之教授(経済政策論)は、少子高齢化、生産人口の減少など人口動態の構造変化に対し、「このままでは、今の社会保障の水準や企業の収益構造を支えることは不可能だ。若者や女性、高齢者ら十分に活用されていない人材を生かして生産性をあげるしかない」と主張した。

また、平均寿命が延びる中で、「高齢者もフルタイムで働ける方なら十分に能力が発揮できる」として、多様性のある働き方の必要

性を強調した。柔軟な労働市場をはじめ、失業給付や次の仕事に移るための教育プログラムの充実ぶりなど、デンマークの例を挙げて、北欧諸国の政策が参考になると指摘。北海道は北欧諸国と人口規模などで類似性があるとして、「北海道ならではの政策がとれるのでは」との見方を示した。

北海道大学環境健康科学研究教育センターの岸玲子特任教授(公衆衛生学)は、健康と環境をテーマに報告。出生率の低さや、男性の自殺が増加した点などを踏まえ、「日本はかつてなく生まれつらく生きにくい国になっている」と強調。医師、教員などの専門職で長時間労働が目立つ実態や、非正規雇用の急速な増加による貧困層の増加、子どもの貧困問題に懸念を示した。

また、道内の今後の人口減少については、環太平洋

連携協定(TPP)の動向次第で国立社会保障・人口問題研究所の予想よりさらに加速すると予測。その上で「超高齢社会では、高齢者も経済活動や地域づくりの主体として活躍することが求められている」と主張した。

### 実例を募集

連載「わたしの周りは 超高齢社会」は、近く展開する第3部で定年退職後の働き方を特集します。定年前はひと味違った働き方、高齢でも第一線で活躍している実例を募集します。これまでの連載の感想や意見もお寄せください。

住所、氏名、年齢、電話番号を書き添え、郵便、ファクス、電子メールで北海道新聞生活部へ。宛先は右ページの右上にあります。

7. アディポネクチン高値の高齢男性と尿失禁の有症状が有意に関連：鶴ヶ谷プロジェクト. Medical Tribune, 2014年2月13日.

2014年2月13日

Medical Tribune

第24回日本疫学会学術総会

～鶴ヶ谷プロジェクト～  
高齢男性のアディポネクチン高値と  
尿失禁が有意に関連

血清アディポネクチン高値は、高齢者においては負に作用するようだ。これまで高齢男性の血清アディポネクチン値は椎体圧迫骨折を含む脆弱性骨折と正の相関関係にあることが報告されており、東北大学大学院公衆衛生学の本藏賢治氏らが、椎体圧迫骨折の症状としての尿失禁とアディポネクチンの関連をわが国の前向きコホート・鶴ヶ谷プロジェクトで検討。その結果、血清アディポネクチン高値の高齢男性では10年後の尿失禁症状の発生リスクが有意に高いことが初めて明らかになったと第24回日本疫学会学術総会(1月23～25日、会長=東北大学大学院公衆衛生学教授・辻一郎氏)で報告した。

ベースライン値を四分位に分類

鶴ヶ谷プロジェクトは、宮城県仙台市鶴ヶ谷地区に住む70歳以上の高齢者を対象に、要介護状態発生に関わる危険因子や必要な介護予防サービスを検討したコホート研究である。これまで高齢者のアディポネクチン値について、高値例では要介護認定と死亡のリスクが高いことを報告している(*J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 2012; 67: 530-536)。

報告数は少ないが、血清アディポネクチン値と椎体圧迫骨折を含む脆弱性骨折の関連が示唆されていることに着目した本藏氏らは、血清アディポネクチン値と椎体圧迫骨折の1つの症状である尿失禁の関連について、同プロジェクトで検討した。

2002年、2003年に健診および日記

式生活習慣のアンケートを連続して受けた70歳以上の男女665例のうち、2003年時点で尿失禁の症状がない437例から死亡または転居した96例を除いた341例に、10年後の2012年に自記式アンケートを留置式で配布。有効回答が得られた275例(男性135例、女性140例、うち尿失禁有症状は各25例、27例)を対象に、ベースライン(2002年)の血清アディポネクチン値に基づいて四分位に分類した各群の10年後における尿失禁のオッズ比(OR)を求めた。

年齢、BMI、喫煙歴で補正した後の尿失禁のORは、男性高齢者では血清アディポネクチン値第1四分位

(Q1: 2.0~6.8ng/mL, 35例)に対し、第3四分位(Q3: 8.9~12.0ng/mL, 36例)は6.98(95%CI 1.37~35.5)、第4四分位(Q4: 12.1~38.0ng/mL, 31例)は6.18(同1.19~32.0)であった(傾向性の $P < 0.01$ )。

女性では有意な関連認められず

一方、高齢女性における補正後ORは、Q1(血清アディポネクチン値4.0~9.0ng/mL, 37例)に対しQ2(9.1~12.4ng/mL, 36例)は0.25(95%CI 0.06~1.01)、Q3(12.5~17.3ng/mL, 32例)は0.70(同0.22~2.27)、Q4(17.4~41.0ng/mL, 35例)は0.41(同0.11~1.48)であり、いずれも有意な関連は見られなかった(傾向性の $P = 0.42$ )。

例数は少ないが、高齢男性の血清アディポネクチン高値と尿失禁の有意な関連が今回の検討で初めて明らかになった、と本藏氏は述べた。

## 8. 和食、高齢者の動き鈍化を抑える。Med エッジ, 2014年8月8日.

和食、高齢者の動き鈍化を抑える | Medエッジ

2014年8月8日 10:01 AM

### 和食、高齢者の動き鈍化を抑える

東北大学の研究グループが和食の意外な効果を国際報告

終末期 / 加齢



和食の効用は。画像はイメージで、記事と直接関係はありません。

和食好きな長寿の人には朗報だ。和食を食べている人は、加齢による動きの制限に悩まされずにいられる可能性が高そうだからだ。

#### 1万4000人を5年間調査

東北大学大学院医学系研究科公衆衛生学分野の遠又靖丈氏らの研究グループは、ジャーナル・オブ・ジェロントロジー誌に報告した。

宮城県大崎市の住民を対象とした研究である「大崎コホート研究」のデータに基づいて、食事パターンと動作面の制限との関連性を調べた。

65歳以上の日本人高齢者およそ1万4000人を対象に、食事とライフスタイルに関するアンケートを実施。およそ40品目の食品および飲料の摂取について主成分分析を使い、食事のパターンを(1)和食を中心とした人々(2)動物性食品を中心とした人々(3)乳製品を中心とした人々の3つに分けた。動作面の制限に関するデータは、患者を5年間追跡した公的介護保険のデータベースに基づいて調べた。

その結果、5年間で動作面の制限が強まり機能障害の基準に達したのはおよそ17%。食事のパターン別に見ると、和食をよく食べると答えた人は、発症率が低かった。動物性食品や乳製品を中心とした食事を取る人は、機能障害の発症率が高い傾向にあった。

統計学的に分析すると、和食とそれ以外との間の差には不明点もある。しかし、和食を中心とした食生活が歩く力や起き上がる力などの下支えとなっている可能性はある。

#### 文献情報

Tomata Y et al. Dietary patterns and incident functional disability in elderly Japanese: the ohsaki cohort 2006 study. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2014;69:843-51.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24270063>

厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）  
「介護予防事業の進捗管理と効果評価のためのデータ整備に関する研究」  
（H24－長寿－一般－005）

平成 24～26 年度総合研究報告書（平成 27 年 3 月）

発行責任者 研究代表者 辻 一郎  
発 行 仙台市青葉区星陵町 2-1  
東北大学大学院医学系研究科  
社会医学講座公衆衛生学分野  
TEL 022-717-8123  
FAX 022-717-8125

