

大分県宇佐市安心院町では2004年、元気なお年寄りが週一回のペースで集まって活動する「安心院けんこうクラブ」が、合併前の安心院町などによって設立された。

自主的な活動が特徴だ。自分たちで昼食のメニューを決め、食材の調達や調理、配膳を行う。作業の手順を考え、助け合うことで、注意力や記憶力が鍛えられる

クラブ設立 レジャーと運動



安心院方式を取り入れた北九州市八幡東区の西野病院で、独自の有酸素運動を楽しむお年寄り

という。インストラクターの指導でストレッチや踏み台昇降、「ケア・ピクス」と名付けた有酸素運動も行う。筋力の低下を防ぎ、脳血流も良くなるという。

「みんな楽しくできるレジャーと運動を組み合わせると、予防効果が高まる。お年寄りが自分たちで活動を通じていけるように支えることが大切」。クラブの設立、運営に携わる福岡大



病院神経内科の医師、山田達夫さん(62)の写真

山田さんは、多少の物忘れがあるお年寄り64人を追跡調査。活動に参加した人は脳血流の改善が確認され、記憶力が回復したケースもあった。参加しなかった人に比べ、認知症に進行した人の割合はかなり低か

った。

「安心院方式」は、福岡市や北九州市、宮崎県都市などにも広がった。大分県杵築市では、元気なお年寄りが食事を作り、将来は認知症になった人に宅配サービスを行う計画だという。

山田さんは「まちづくりやお年寄りの生きがいにつながるような予防活動を広めたい」と話す。