

栄養と有酸素運動による認知症予防・改善効果の検証—ヒト介入試験

Protective and ameliorative effects of nutrition and aerobic exercise against dementia- human interventional trial

研究者紹介

研究代表者：橋本 道男 (医学部・准教授)
加藤 節司 (医学部・臨床教授), 木原 勇夫 (医学部・准教授)
小黒 浩明 (医学部・講師), 片倉 賢紀 (医学部・助教)
田邊 洋子 (総合科学研究支援センター・技術専門職員)
紫藤 治 (医学部・教授)

Leader : Michio Hashimoto (Associate Professor, Faculty of Medicine)
Setsushi Kato (Clinical Professor, Faculty of Medicine)
Isao Kihara (Associate Professor, Faculty of Medicine)
Hiroaki Koguro (Associate Professor, Faculty of Medicine)
Masanori Katakura (Assistant Professor, Faculty of Medicine)
Yoko Tanabe (Technician, Interdisciplinary Center for Science Research)
Osam Shido (Professor, Faculty of Medicine)

研究協力施設：島根大学医学部 (山口修平, 井上佳恵)
(代表者・協力者) (社医)仁寿会・加藤病院 (大野美穂, 佐々木美智子, 田中 修)
(株)マルハニチロホールディングス (椎名康彦)
(医)ともみ会・介護老人保健施設旭やすらぎの郷 (大倉英久, 佐々木祐輔)
(社福)川本福祉会・養護老人ホーム江川荘 (松井禮子)
(株)海愛・グループホームふくろうの森 (岩野智栄美)
(社医)仁寿会・グループホームあいあいの家 (下田友子)
(有)プラスロックアソシエイツ・グループホームあさぎの家 (笠井宏美)

概要

疫学研究や介入試験研究から、魚摂取や有酸素運動は認知症を予防することが推察されています。このプロジェクトは後期高齢者向けの居住系施設入居者を対象として、生活習慣、特にDHA強化食品と有酸素運動との併用による認知症への予防・改善効果を検討しています。

Numerous epidemiological studies and human interventional trials suggest that fish intake and aerobic exercise prevent dementia. This project examines the preventive and/or ameliorative effects of lifestyle, particularly the combination of the intake of food enriched with docosahexaenoic acid and aerobic exercises, on the late-stage elderly with dementia in geriatric health services facilities.

特色 研究成果 今後の展望

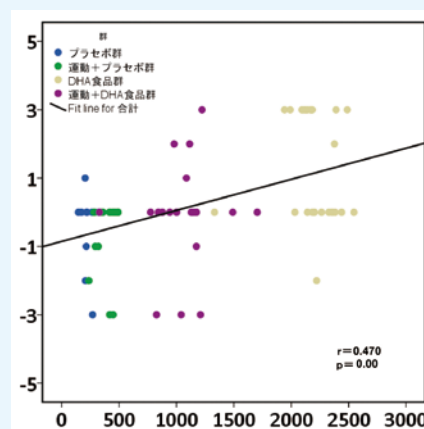
特色: 本研究は島根県の邑智郡川本町と浜田市旭町の後期高齢者向けの居住系施設等で集中的に行う2年間のパイロット試験であり、得られた成果は認知症を代表とした精神神経疾患の予防・治療とその解決策を探る上で意義ある情報として扱われることを確信しています。

研究経過: 認知症と診断された施設入居者約80名(平均年齢87歳, MMSEは平均14.0点)を対象として開始しました。1年間経過後の主な成果としては、運動群とDHA強化食品群では中性脂肪が低下し、また、DHA強化食品群ではプラセボ群に比べてやる気、日常生活動作、即時想起能が向上し、さらには介護者負担度が軽減されることが示唆される結果が得られました。食事内容のデジタル画像と献立表から個人の摂取栄養成分量の解析方法を確立しました。

今後の展望: 2年間での認知機能・うつ・やる気の変遷と摂取栄養成分量・運動量との関係を多面的に明らかにし、後期高齢者の認知症予防・進行抑制のみならず、認知症患者への介護負担の軽減等につながる食生活と運動の効果を明らかにすることを目指します。また、精神神経疾患予防・改善効果をもつ栄養成分を含む食材を探索・開発し、商品化を行うことで地域貢献を目指します。



検診風景



写真画像から算出したDHA摂取量とMMSE即時想起との関係