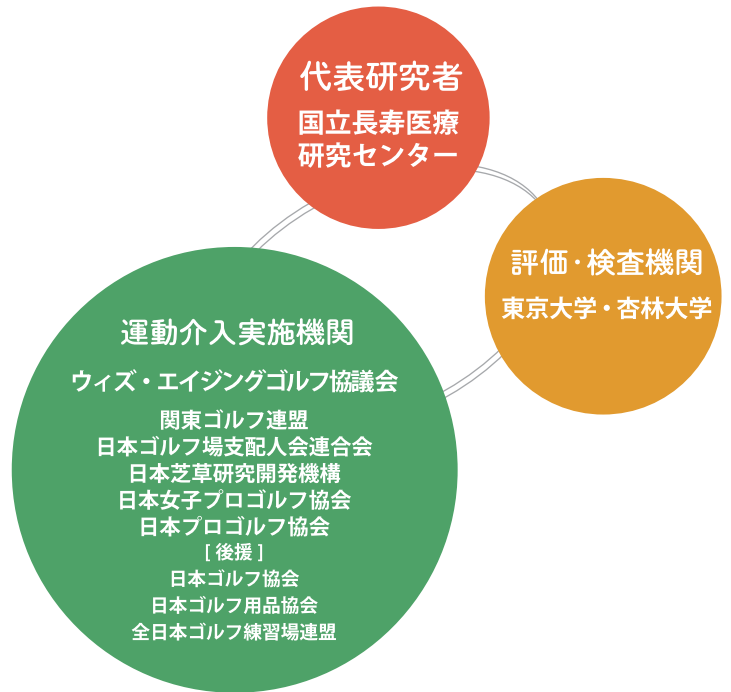


Q

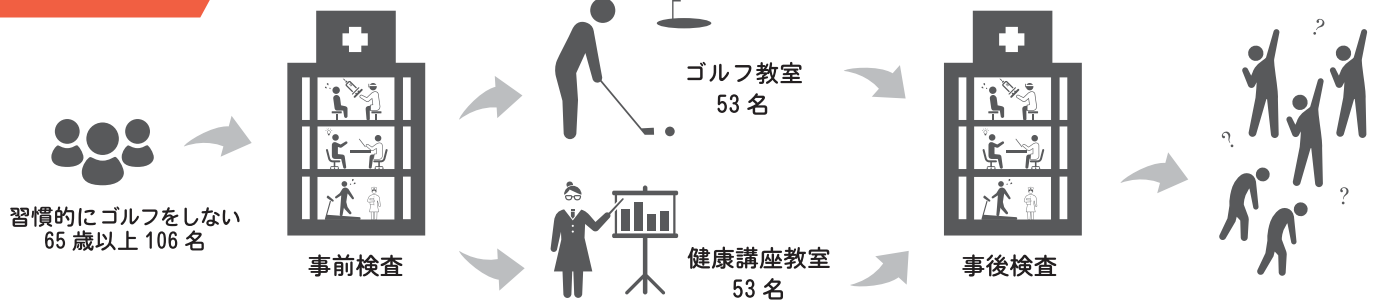
認知症予防に ゴルフは効果があるの??

認知機能低下の予防には、有酸素運動と認知課題を同時に行うデュアルタスク運動（運動しながら頭を使う）が効果的とされており、ゴルフはまさにその要素が組み込まれたスポーツであると考えられます。日本では現在 4,000 を超えるゴルフ場や練習場があり、これらの施設が認知症予防のインフラ的機能を兼ねることができれば、認知機能低下予防の観点から、広く社会に貢献できるものと考えます。

本研究では、国立長寿医療研究センター、東京大学、杏林大学、ウィズ・エイジングゴルフ協議会がひとつになり、ゴルフによる認知機能低下の予防効果を明らかにしました。



Study Design



● Background

ゴルフは世界 206 カ国、約 5,500 万人もの人々が参加しており、男女問わず高齢者でも始めることができ、かつ長く続けることができるスポーツです。[1]

身体面では、アドレス（姿勢）を保つためのバランスや体力が必要であり、認知領域においてはスコアを数えたり戦略を考えたりと様々な情報を維持する必要があります。また、他のプレーヤーとの交流により新しいコミュニティの発展につながる可能性もあります。[2,3,4]

これらのことから、ゴルフは身体的、認知的、社会的な活動を伴うスポーツであるため、高齢者の身体的および認知的な機能の低下を軽減または防止するのに有効である可能性があり、過去に健康的な高齢者を対象にしたゴルフによる認知機能、身体機能の向上の検証をした研究はほぼ存在しないことから高齢者のゴルフによる認知機能予防効果を検証することを本研究の目的としました。



あります。ゴルフで 記憶力が改善されます!

● Screening

関東在住の男女65歳以上で習慣的に運動をしていない高齢者を募集し、応募した135名より認知症、1型糖尿病などの疾患、運動禁忌などの方を除いた111名を対象に、東京大学、杏林大学にて認知機能、運動機能、QOL（Quality of life 生活の質）などの事前検査をしました。

体調不良者等を除く106名を研究対象とし、ゴルフを開始する群（ゴルフ教室）とゴルフをしないコントロール群（健康講座教室）に割り当てました。

● Golf Program and Control Health Education Program

2016年10月から翌年4月までの間、埼玉県日高市の日高カントリークラブにおいて、ゴルフ教室群53名に対し、90分間の練習セッションを14回、120分間のコースセッションを10回、全24回の週1回のレッスンをを行い、レッスンの前後には10分間のストレッチを実施しました。

練習セッションでは、スナッグゴルフ（誰でも安全にゴルフの基本を学ぶことができるプログラム）と本クラブで打撃練習を実施し、コースセッションでは、本クラブを使用しラウンドしました。検証期間中、指導者はゴルフの基礎知識の学習と自宅ですることができるゴルフ練習やストレッチなどのトレーニングを継続するよう促し、教室中には参加者同士の積極的なコミュニケーションを促しました。

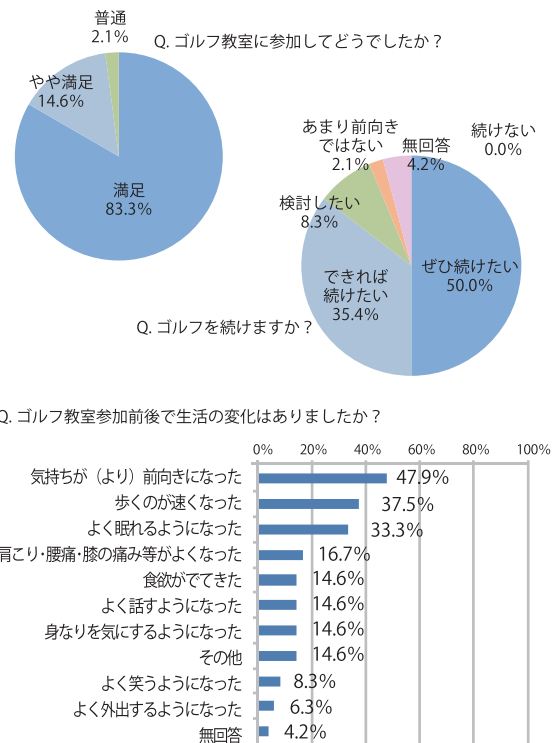
コントロール群へは、健康促進に焦点を当てた90分間の健康講座教室を2回開催しました。

● Results

ゴルフ教室群の介入前後の検査結果では、記憶力の改善に有意差が認められました。

また、ゴルフ教室群への参加率は98.9%とゴルフ未経験者であっても高い参加率となり、介入後にゴルフ教室参加者に行ったアンケート調査から、約98%の対象者が今回の教室に満足感を持っていました。また、今後もゴルフを続けたいと回答した対象者は約85%と、ゴルフに対する高い興味が示されました。「気持ちが前向きになった（48%）」「歩くのが早くなった（38%）」「よく眠れるようになった（33%）」といった意見が多く聞かれ、心身の良好な変化を感じられる方が多くいました。

ゴルフの様々な要素や社会的相互作用により、高齢者の継続的な身体活動が促進され、認知的な健康、健康増進、生きがい、向上心、仲間とのコミュニケーションによる楽しみ等が良好な結果に繋がったのかもしれない。



引用

- 1 The Royal and Ancient, Golf around the world 2015, The Royal and Ancient, Scotland: The Royal and Ancient 2015.
- 2 Bezzola L, Merillat S, Jancke L. The effect of leisure activity golf practice on motor imagery: an fMRI study in middle adulthood. Front Hum Neurosci 2012;6:67.
- 3 Allard F, Burnett N. Skill in sport. Canadian Journal of Psychology 1985;39:294-312.
- 4 Molander B, Backman L. Age differences in the effects of background noise on motor and memory performance in a precision sport. Exp Aging Res 1990;16:55-60.

監修：国立長寿医療研究センター 島田裕之

ウィズ・エイジングゴルフ協議会

104-0061 東京都中央区銀座 8-18-11 銀座 SC ビル 4F 一般社団法人関東ゴルフ連盟内

TEL 03-6278-0005 FAX 03-6278-0008