

# Q

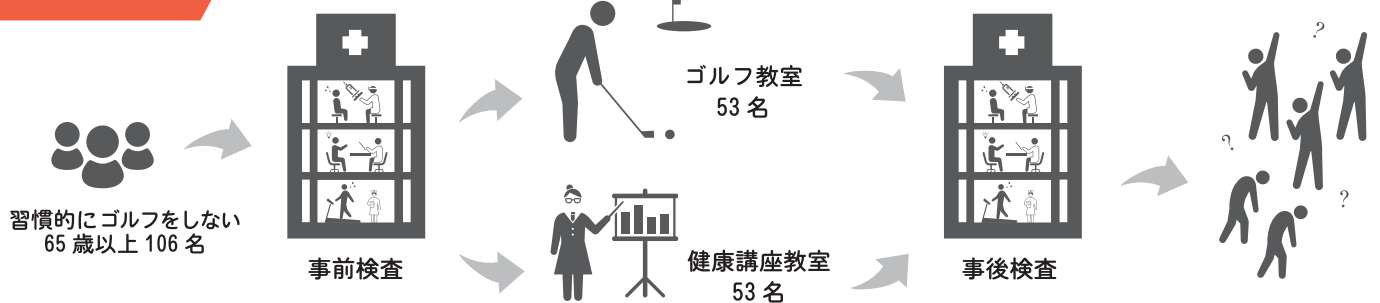
# 認知症予防に ゴルフは効果があるの??

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 206 カ国、約 5,500 万人もの人々が参加しており、男女ともに生涯でプレーする傾向があり、サッカーやラグビーなどのスポーツよりも高齢者が頻繁にプレーを続けています。

身体面では、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。

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、これまでに健康的な高齢者を対象にゴルフによる認知機能と身体機能の向上の検証をした研究はほぼないことから、ゴルフによる認知症予防効果を検証することを目的としました。



# あります。ゴルフで 記憶力が改善されます!

## ● Screening

男女 65 歳以上で習慣的に運動をしていない高齢者を対象に募集し、応募した 135 名から認知症、パーキンソン病、運動禁忌等の方を除外し、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) などの事前検査を実施しました。研究に適格な 106 名を対象とし、ランダムに、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) に半々に割り当てました。

## ● Golf Program and Control Health Education Program

2016 年 10 月から翌年 4 月まで、埼玉県日高市にある日高カントリークラブにおいて、ゴルフ教室群に対し、身体的、認知的、社会的活動に焦点をあてた 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 回の週一回のレッスンをを行い、レッスン中に 10 分間のウォーミングアップとクーリングダウン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、本クラブを使用してゴルフコースをラウンドしました。

検証期間中、指導者はゴルフ知識の学習と自宅ですることができるゴルフ練習等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。

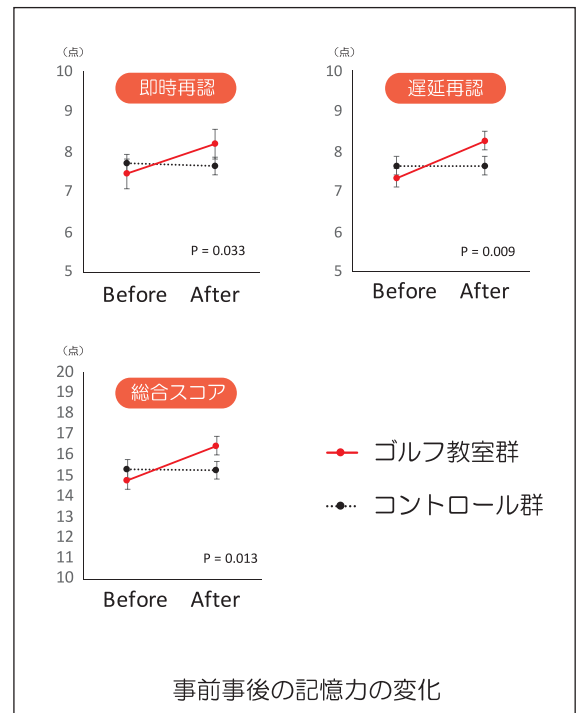
## ● Results

研究期間終了後、ゴルフ教室群 53 名、コントロール群 47 名が事後検査を受け、認知機能検査や QOL、うつ傾向等を比較した結果、文章を覚える検査 (論理的記憶) において、覚えた後すぐに思い出す検査 (即時再認  $P = 0.033$ )、覚えた後 15 分位経ってから思い出す検査 (遅延再認  $P = 0.009$ )、それらの総合スコア (即時と遅延の合計  $P = 0.013$ ) がゴルフによって向上しました。(右図)

また、高齢者は何歳からでもゴルフを始めることができ、このような高齢者向けのゴルフプログラムを始める方は持続率が非常に高いことがわかりました。

ただし、本研究ではプログラム中の身体活動量が不十分であったため、記憶以外の認知機能の向上や身体機能や心理状態に対する有意な効果は認められなかったことから、ゴルフプログラムをさらに発展させる必要があります。

日本には、2,000 を超えるゴルフ場があり、高齢者向けのゴルフプログラムを実施することで、多くのスタッフが社会貢献として関わることができます。今後はゴルフ関連団体とともに健康政策としてゴルフプログラムの実施を検討しています。



監修：国立長寿医療研究センター 島田裕之