

# ゴルフで 記憶力が 向上します。

2018年6月、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の共同研究により、  
ゴルフで記憶力が向上することを明らかにしました。

ゴルフで楽しく  
認知症予防

ウィズ・エイジングゴルフ協議会

参画団体 関東ゴルフ連盟・日本ゴルフ場支配人会連合会・日本芝草研究開発機構・日本プロゴルフ協会・日本女子プロゴルフ協会  
後援団体 日本ゴルフ協会・日本ゴルフ用品協会・全日本ゴルフ練習場連盟

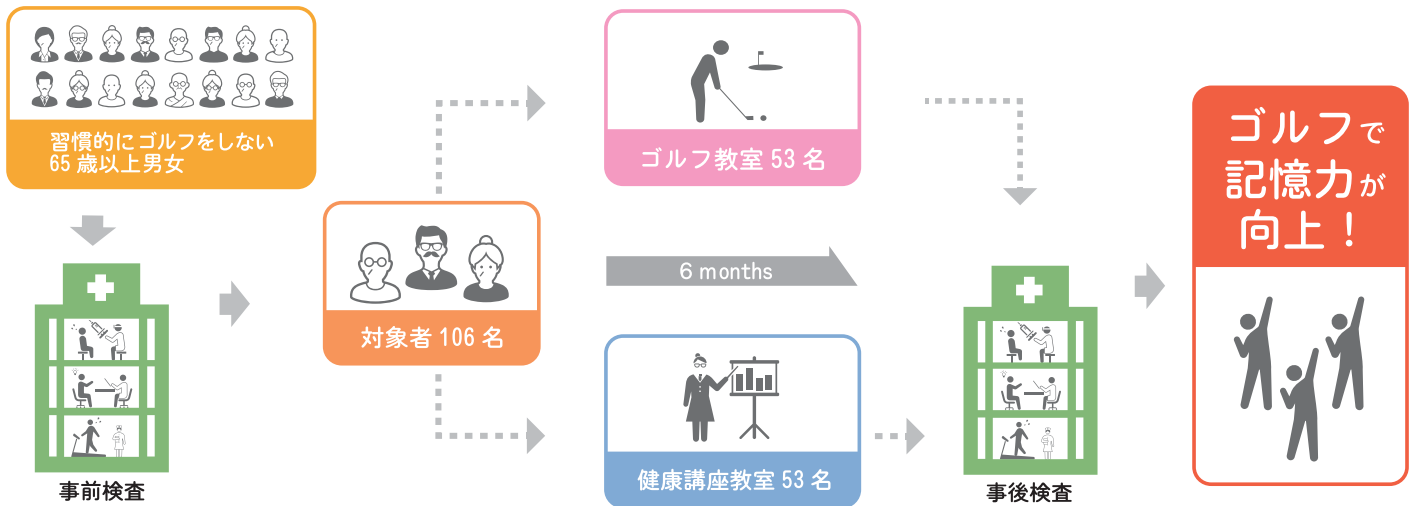


認知症の予防には、有酸素運動と認知課題を同時に行うデュアルタスク運動が効果的とされ、ゴルフはその要素が組み込まれたスポーツであると考えられます。ウィズ・エイジングゴルフ協議会（WAG）は、認知症予防におけるゴルフの効果検証を実施し、その結果を基にゴルフによる地域シニア層の身体的・認知的な健康維持増進のための支援活動を行っています。

# シニアのための ゴルフスクール

## 高齢者の認知機能低下予防におけるゴルフの効果検証

本研究は、習慣的に運動をしない65歳以上の男女106名を、週1回ゴルフをする群としない群に分け、高齢者の認知機能低下予防におけるゴルフの効果を検証したものです。検証期間前後に実施した認知機能検査やQOL、うつ傾向等を比較した結果、文章を覚える検査において、覚えた後すぐに思い出す検査と覚えた後15分経ってから思い出す検査、それらの総合スコアがゴルフによって向上しました。



## WAG 認定スクール 地域での取り組み～埼玉県日高市～

WAGでは、認定スクール制度を導入しています。本研究で特別に作成したシニアスクールカリキュラムやスクール立案から実施までの準備、運営方法などの全てを一冊にまとめ、本カリキュラムを活用し、社会貢献活動を主としたスクールへ、ゴルフを始める・ゴルフを継続できる環境づくりを支援しています。

© WAG 認定スクール 日高市モデル～平成30年9月クラス～  
平成30年9月～10月 週1回（全8回/定員各10名）

主催 日高市ゴルフ連盟、日高カントリークラブ

共催 埼玉県ゴルフ連盟、日本ゴルフ場支配人会連合会、埼玉県ゴルフ協会、埼玉県プロゴルフ会、埼玉県ゴルフ練習場連盟

後援 日高市

協力 日本ゴルフ用品協会、日本スナッグゴルフ協会、ウィズ・エイジングゴルフ協議会



### 高齢者のためのゴルフスクール運営マニュアル

第1章	ゴルフによる認知症予防
第2章	高齢者向けのゴルフスクールの実践
第3章	健康面の安全管理について
第4章	ルールとエチケット
第5章	健康面の安全管理について



### 埼玉県日高市長 谷ヶ崎 照雄 様

内閣府の高齢社会白書では65歳以上の高齢者のうち、認知症患者は約7人に1人の割合と言われており、2025年には約5人に1人になると推計されております。

認知症高齢者の交通事故など痛ましいニュースも多く耳にするようになりましたが、少子高齢化が進む現代社会においては、平均寿命ではなく健康寿命を延ばし、元気で若々しい高齢者が活躍する社会が求められております。日高市におきましても誰もが元気で過ごせるように、健康ウォーキングの開催や各種検診を実施するなど「市民の健康づくり事業」を積極的に推進しております。

このような中、「ゴルフで楽しく認知症予防」を主題に掲げ、高齢者のためのゴルフスクールを開催されているウィズ・エイジングゴルフ協議会の取り組みに、大きな期待を寄せております。高齢者ご本人だけではなく、そのご家族にとっても健康の維持は最も優先されるテーマであり、このスクールを活用して、心身ともに健康な生活を送っていただきたいと願っています。ゴルフから遠ざかっていた方も、これからゴルフを始めようという初心者の方も、紳士淑女のスポーツと言われるゴルフを楽しみ、認知症の予防に取り組んでみてはいかがでしょうか。

