

謝辞(Acknowledgements)

市川治療室 NO.358.2018.05

埼玉県鳩山町（関越自動車道の鶴ヶ島 IC または東松山 IC から車で 15 分ほど）は平成 21 年から東京都健康長寿医療センター研究所の協力のもと「健康づくり事業や介護予防事業」に取り組まれています。

その結果、鳩山町は埼玉県の健康指標「65 歳健康寿命」では、男女共に 3 年連続第一位の快挙を成し遂げ、急速な高齢化の中で健やかな高齢者が多いとされています。

東京都健康長寿医療センター研究所が埼玉県鳩山町で行った事業の一つとして「虚弱高齢者（要介護状態の手前の方々）を対象とした筋力運動・栄養・社会参加の三項目が介護予防に有効であることを示す無作為化比較対象試験」をまとめた論文が日本老年医学会の公式英文誌で優秀論文として表彰されました。

日本老年医学会の公式英文誌 (GGI) は、老年医学、老年学に関する原著論文、症例報告、速報、総説、国際会議報告、論説などを掲載して日本老年医学会の活動を海外に積極的に伝える事、また海外の優れた研究者との協力推進を目指した発行されているオンラインジャーナルです。

健康長寿に影響する二大要因は「疾病」と「老化」ですが、これらの影響で心身機能が低下し、要介護状態につながっていくことが理解されています。そのため疾病対策と介護予防のどちらにも共通する予防の 3 項目「体力（運動）・栄養・社会参加」の事業を鳩山町でも展開しました。

この体力（運動）の項目実施について東京都健康長寿医療センター研究所の新開省二副所長（当時は研究部長）先生から依頼を頂き、6 か月を二回、協力させていただきました。（鍼灸マッサージ師としてではなく、介護予防主任運動指導員として）

毎週二回（火曜日と金曜日）の午後、隔週約 30 分の「栄養」や「社会参加」の学習の前に約 90 分の介護予防（レジスタンス運動）運動の指導を行いました。

優秀論文として評価された内容は、「健康余命の延伸に有効なものは運動と栄養と生きがい（社会参加）であることを無作為化比較対象試験で明らかにしたからでしょう。

東京都健康長寿医療センター研究所は長年の研究（長期縦断研究）において、「適度な飲酒、栄養（アルブミン値・コレステロール値・ヘモグロビン値）、体力（筋力・バランス力・歩行速度）、生きがい（仕事・役割）、健康度自己評価が高いほど健康余命が延伸すると発表されています。

世界に発信されている論文の謝辞に名前が載るのはなんだか不思議な感じです。