



CHARM

報道関係各位

2021年7月7日

PRESS RELEASE

株式会社チャーム・ケア・コーポレーション

**介護付有料老人ホームを運営するチャームケアと東北大学の産学連携の取り組み  
認知症改善プロジェクト第7回オンライン「チャーム・カレッジ」を  
2021年6月24日（木）に開催  
～スマート・エイジング：元気でいきいきと過ごすために（1）～**

首都圏・近畿圏を中心に介護付有料老人ホームを運営する株式会社チャーム・ケア・コーポレーション（本社：大阪府大阪市 / 代表取締役会長 兼 社長：下村隆彦 / 以下チャームケア）が主催する認知症改善プロジェクトの一環としていた「チャーム・カレッジ」を、2021年6月24日（木）にオンラインにて開催いたしました。



本カレッジは、介護の質を向上させるためにチャームケアが取り組んでいる「認知症改善プロジェクト」の一環であり、東北大学スマート・エイジング学際重点研究センターの村田裕之特任教授に監修頂いています。第7回となる今回は「**スマート・エイジング：元気でいきいきと過ごすために（1）**」をテーマに、村田特任教授よりご講義いただきました。日常生活を元気でいきいきと過ごすために有用な神経伝達物質のお話、それらの分泌を促進させるためにどうすればよいのかをご講義いただきました。講義後の質疑応答では参加者からの経験談、疑問などにもお答えいただき、スマート・エイジングの重要性について理解を深めました。

## ■ 講義内容のトピックス

- ✓ 達成すると嬉しい目標を立てて生活する事で生まれる報酬系神経伝達物質とは。
- ✓ リズミカルに活動する事で1日を快適に過ごせる秘密とは。

### 【本件に関するお問い合わせ】

株式会社チャーム・ケア・コーポレーション 広報・ブランド推進課 担当：小原・瀧野・正置  
TEL：03-6419-3360 FAX：03-6419-3370 MAIL：pr@charmcc.jp

## ■ 講義内容①：達成すると嬉しい目標を立てる

人間の脳の働きは神経回路によって支えられています。神経細胞には興奮性、抑制性の2種類があり、分泌される神経伝達物質の違いによるものです。人が「元気」や「やる気」を感じる時に活動する報酬系と呼ばれる神経ネットワークでは、ドーパミンという神経伝達物質が分泌されています。これは何かを達成した時、誰かに褒められた時に嬉しく感じたり、もっと頑張ろうといった気持ちにさせる効果があります。

ドーパミンは不確実な嬉しい出来事を期待している時、予期していなかった嬉しい出来事が起きた時、嬉しい出来事が確実に起きると予想された時に放出されやすい状況になります。

この特性を利用してドーパミンを意図的に放出させるためには「目標設定型の生活をする」のが効果的です。実現するかどうかはわからないが実現したら嬉しい目標を設定した生活をおくる事で報酬系が活性化し、元気が出やすくなります。講義では村田先生から目標設定型の生活の様々な例をご紹介いただき、その有効性を実感する事も出来ました。設定する目標は目標値と達成日を定めるなどなるべく具体的であることが重要です。さらに目標設定は自分の今のレベルより「少し上」に設定する事、目標は好きで続けられる事を選ぶことで続けやすくなります。

また予期しない嬉しい事を与え合える人間関係を作る事もドーパミンの放出を促します。積極的な声掛けやサプライズ、またはほめるといった行動がドーパミンの放出を促す効果があります。他にも嬉しいイベントの予約を入れるといった事も効果的です。久しぶりの同窓会、旅行の予定などを入れておくことでドーパミンが放出され元気に過ごす事ができます。

ドーパミンを増やす栄養素にはチロシンがあり、豆腐、きな粉、ナッツ類、チーズ、魚介類に含まれます。ドーパミンが不足している方にはこれらの食材が効果的です。

## ■ 講義内容②：リズムカルに活動する

セロトニンという神経伝達物質は不安感をなくしたり、精神を安定させる効果があります。不足すると睡眠障害やうつ病の原因になります。セロトニンを日常生活で効果的に分泌させるには「太陽の光を浴びる」「リズム運動をする」「グルーミング」が有効です。

「太陽の光を浴びる」では起床後に2500ルクス以上の光を5分以上浴びる事で覚醒を促しセロトニンが放出されます。これは天候が悪い日であっても効果があります。次に「リズム運動をする」では、30分のウォーキングやよく噛んで食べる事をリズムカルに行う事が効果的です。また、大きく深く息を吐き出す呼吸法も効果的で、ヨガ、太極拳、瞑想呼吸などが挙げられます。「グルーミング」は本来動物同士が毛づくろいをする際に用いられる言葉ですが、人間社会では「人と人が近い距離で触れ合う事」を指します。コロナ禍の現在では難しいものもありますが、井戸端会議、居酒屋での会食、家族での食事などが当てはまります。

村田先生がお勧めするセロトニンの効果的な放出方法として以前にもご紹介いただいた朝活があります。朝、太陽の光を浴びて体内時計をリセットしたら、30分のウォーキングをリズムカルに行い、シャワーを浴びて交感神経優位にし、よく噛んで食事をとるといったものです。これらを行う事でセロトニンが放出され一日を落ち着いた気持ちで過ごせます。セロトニンは夜に分泌される睡眠ホルモンのメラトニンの原料となっており、日中セロトニンが放出される事で快適な睡眠を迎える事もできます。

### 【本件に関するお問い合わせ】

株式会社チャーム・ケア・コーポレーション 広報・ブランド推進課 担当：小原・瀧野・正置  
TEL：03-6419-3360 FAX：03-6419-3370 MAIL：pr@charmcc.jp

セロトニンを増やすには必須アミノ酸のトリプトファンが必要です。トリプトファンは体内で生成されない為食べ物から摂取する必要があります。セロトニンを合成するためにビタミンB6が必要です。また効率よく生成するには炭水化物も必要となります。バナナにはこの3つの栄養素が含まれており、セロトニンの生成に適した食べ物になります。また、バナナはカロリーも低く、GI値と呼ばれる糖質の消化吸収を表す数値が低いいため腹持ちもよくおすすめの食べ物です。

## ■ イベント開催概要

日 程：2021年6月24日（木）

時 間：15：00～16：00

会 場：オンライン開催（「ZOOM」を活用したインターネット配信）

内 容：■スマート・エイジング：元気でいきいきと過ごすために（1）

- ・（1）達成すると嬉しい目標をたてる

講 師：東北大学 村田 裕之 特任教授



### 村田 裕之 先生

東北大学特任教授  
スマート・エイジング学際重点研究センター  
企画開発部門長  
感染症共生システムデザイン学際研究  
重点拠点メンバー  
東北大学ナレッジキャスト常務取締役

東北大学スマート・エイジング学際重点研究センター特任教授、感染症共生システムデザイン学際研究重点拠点メンバー、東北大学ナレッジキャスト常務取締役。村田アソシエイツ代表。日本のシニアビジネス分野のバイオニアとして多くの民間企業の新商品・サービス開発を支援。2006年スマート・エイジングのコンセプトを提唱し、センター設立に参画、日本発の対認知症非薬物療法「学習療法」の米国導入を実現した。高齢社会研究の第一人者として講演、新聞・雑誌への執筆、著書も多数。高齢化の国際情勢にも詳しく、海外諸国より頻りに講演者として招聘される。2018年5月Asia Pacific Eldercare Innovation Awardsにより優れた業績を上げた人としてGLOBAL AGEING INFLUENCERSに選ばれた。

#### 【主な著書】

主な著書に「スマート・エイジング 人生100年時代を生き抜く10の秘訣」（徳間書店）、「親が70歳を過ぎたら読む本」（ダイヤモンド社）、「スマート・エイジングという生き方」（川島隆太教授との共著、扶桑社）、「どうする？親の家の片づけ」（PHP研究所）、など

第8回は、2021年7月29日（木）15時から16時にZOOMを利用したオンラインにて開催いたします。

お問合せ・お申し込みはセミナー事務局までご連絡ください。

株式会社 チャーム・ケア・コーポレーション セミナー事務局

MAIL : college@charmcc.jp

## ■ 会社概要

名 称： 株式会社 チャーム・ケア・コーポレーション

所 在 地： 大阪市北区中之島3丁目6番32号 ダイビル本館19階

代 表 者： 代表取締役会長 兼 社長 下村 隆彦

事業内容： 「介護付有料老人ホーム」及び「住宅型有料老人ホーム」の運営ほか

### 【本件に関するお問い合わせ】

株式会社チャーム・ケア・コーポレーション 広報・ブランド推進課 担当：小原・瀧野・正置

TEL : 03-6419-3360 FAX : 03-6419-3370 MAIL : pr@charmcc.jp