

10歳若返り実践モデル事業

大阪府では、府民・市町村・企業等の皆様に「10歳若返り」の実現に向けた取組みを進めていただけるよう、令和元年度（2019年度）に大学教授等の専門家の協力を得て、実践的なモデル事業として以下の3つの事業に取り組みました。



笑いと言動を連携した実践による健康・ストレスの分析

【目的】 運動に笑いを加味してグループで取組み、心身の健康や生きがいに及ぼす効果を分析

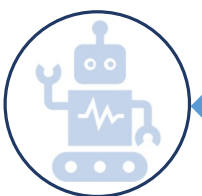
【内容】 体操と笑いを連携、グループで実践(落語の鑑賞や笑いを取り入れた健康体操やヨガの実践など)



楽器演奏の実践による認知機能向上の分析

【目的】 楽器演奏で脳のワーキングメモリを使用することで、認知機能向上の効果を分析

【内容】 ピアノ演奏と体操を一定期間実践(楽器演奏講師の指導のもと、演奏の実践と脳を使った運動の実践)



AI・ロボットによるコミュニケーションの実践と分析

デュアルタスクゲーム

【目的】 デュアルタスクによる運動ゲームが認知機能に及ぼす効果を分析

【内容】 デュアルタスクによる運動ゲームを一定期間実践

AIロボット

【目的】 AI等を活用したコミュニケーションが認知機能に及ぼす効果を分析

【内容】 AIロボットによるコミュニケーションを一定期間実践(AIロボットを活用したコミュニケーション、AIロボット貸し出し等による認知機能の活性化支援)



笑って10歳若返ろう！

1 プログラムの内容

笑い与健康・介護予防に関する健康講座、笑いヨガ、落語等を中心とした笑いを増加するプログラムで、週1回、全10回を下のパターンA、Bを組み合わせ実施しました。

●パターンA

健康講座（30分）＋笑いヨガ（60分）

●パターンB

笑いヨガ（60分）＋落語（30分）

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
内容	A	A	B	A	A	A	B	A	B	A

2 検証結果

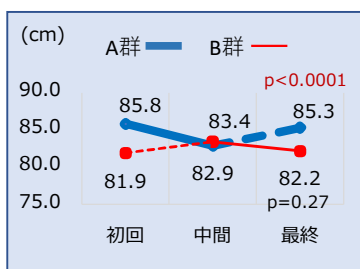
笑いと運動を連携した実践（笑いヨガや落語鑑賞）をすることによって、

腹囲 握力 精神的な生活の質（精神的QOL）

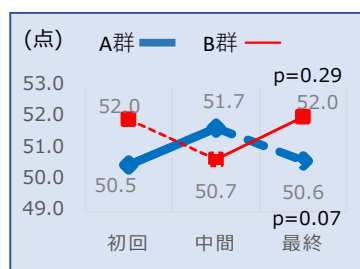
が有意に改善する結果が示されました。

また、参加者アンケートでも、楽しんで参加でき、

約半数が若返りを実感 するといった結果が表れました。



《腹囲平均》
A群2.9cm減少 B群1.2cm減少



《精神的QOL》
A群・1.2ポイント向上
B群・1.3ポイント向上



笑いヨガとは？

笑いヨガとは、1995年インドで開発された健康法で、体操としての笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康法です。

面白くなくても笑う体験を得ることでき、誰でも簡単に実践することが可能であることから、モデル事業で実施するプログラムに採用しました。



令和元年10～12月に実施

新 型 コ ロ ナ と 笑 い ヨ ガ

笑いヨガでは、声を出してお互いが顔を見合わせながら笑うため、新型コロナウイルス感染症が広がる中、笑いヨガの実施にあたっては、「新しい生活様式」に留意することが必要です。当面は、以下のようなものを活用しながらチャレンジしてみましょう。

●オンラインで笑いヨガ！

笑いヨガの普及に取り組む「日本笑いヨガ協会」では、自宅で1人でも笑いヨガに取り組めるよう、オンラインで笑いヨガ体験会を実施しています。

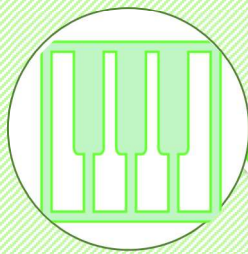
日本笑いヨガ協会
ホームページはこちらから



●DVD付きの書籍で笑いヨガ！

笑いヨガをレクチャーしたDVD付きの書籍も販売されています。





楽器演奏の実践による認知機能向上の分析

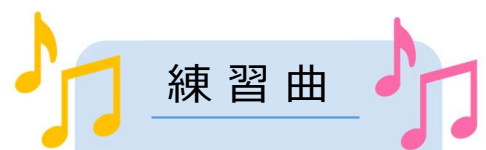
楽器演奏で10歳若返ろう！

1 プログラムの内容

1回70分の鍵盤ハーモニカのグループレッソンの途中に1回の休憩（腕と上体のストレッチ、深呼吸、手指の体操などを実施）を挟むプログラムで、週1回、全10回実施しました。



※令和元年9～令和2年2月に実施



練習曲

- きらきら星
 - 喜びの歌
 - 上を向いて歩こう
 - ジングルベル
- など



2 検証結果

楽器演奏をすることによって、

認知機能検査のうち3つの項目

（語流暢性「文字」課題、符号、作業記憶〔反応時間〕）

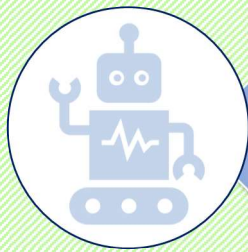
が有意に改善する結果が示されました。

また、参加者アンケートでも、楽しんで参加でき、

約6割の参加者が若返りを実感

するといった結果が表れました。





AI・ロボットで10歳若返ろう!

1 プログラムの内容

AIロボット

介護施設にて（株）ハタプロのAIロボット ZUKKUを利用し、AIに学習させた認知機能向上のプログラムを実施しました。プログラムの実施は、2週間に一度、全6回の通所時に行い、所要時間は各回30分程度。一部の方は自宅にもZUKKUを設置し、コミュニケーションやプログラムを実施しました。



画像提供（株）ハタプロ



デュアルタスクトレーニング

アルカディア・システムズ(株)のヘルサポ（運動支援システム）を用いて、ゲーム感覚でデュアルタスクトレーニング（約10分間）を実施しました。また、自宅での課題として、簡易的な紙面のビジュアルトレーニング課題も行いました。



🎮 ゲーム例「窓拭き」タスク 🎮

対象者の画面上の両手部分にあるスポンジを用いて、画面上のパネルを拭くように落としていくゲーム。脳を使いながら身体の横移動や上下の屈伸運動を行います。

2 検証結果

AI・ロボットによるコミュニケーションやデュアルタスクによる運動ゲームプログラムを実践することで、**認知機能、健康QOLが有意に改善する結果が示されました。**

また、参加者アンケートでも、**約半数の参加者が若返りを実感する**といった結果が表れました。

