

**2018年9月18日(火)開催**

「ゴルフ練習場ビジネスセミナー」開催のご案内

定員限定 40名

主催 関東ゴルフ練習場連盟

後援 公益社団法人 全日本ゴルフ練習場連盟

協力 ウィズ・エイジングゴルフ協議会

連絡先 TEL 03-5772-3825

渋谷区神宮前 1-17-5 原宿シュロス 303

## KGRA ゴルフ練習場ビジネスセミナーのご案内

ゴルフ練習場の新しい取り組み、健康増進プログラム

# ゴルフで楽しく 認知症予防

ウィズ・エイジング協議会の取り組みを学ぶ

ゴルフ練習場の経営に活かす・ゴルフ練習場ビジネスセミナー

この度、関東ゴルフ練習場連盟では、シニアの認知機能低下予防におけるゴルフの効果検証をおこなっているウィズ・エイジング協議会に登壇いただき、検証結果の報告と今後の取り組みについて学び、「ゴルフで楽しく認知症予防」をゴルフ練習場の経営に活かすヒントとなるゴルフ練習場ビジネスセミナーを開催致します。どうぞこの機会にぜひともご参加ください。



【ゴルフ練習場ビジネスセミナー開催日 / 開催会場のご案内】

◆ **開催日時** 平成30年 9月18日 (火曜日)

**14:00～17:00** (受付開始 13:45)

◆ **開催会場** 渋谷区 勤労福祉会館

東京都 渋谷区 神南 1-19-8 渋谷駅西口から徒歩約8分 渋谷パルコ前

◆ **募集人数40名** (ゴルフ練習場経営されている方・責任者の方を対象)

◆ **参加費** KGRA / JGRA 会員 ¥2,500 一般 ¥3,000

※ 参加費は、事前振込制 登録 (後日、お振込先をご案内致します)



# ゴルフで 記憶力が 改善されます。

2018年6月、国立長寿医療研究センター、東京大学、杏林大学、ウイズ・エイジングゴルフ協議会の共同研究により、ゴルフで記憶力が改善されることを明らかにしました。

この研究は、記憶力が低下しない高齢者をラウンドに誘引しゴルフをする事としない事との比較、認知機能低下のリスクを軽減するゴルフが効果的であることを明らかにしました。また、認知症予防に効果的な要素が明らかになりました。

ゴルフが認知症予防に効果的であることが明らかになりました。

ウイズ・エイジングゴルフ協議会

## 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、ウイズ・エイジングゴルフ協議会がひとつとなり、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。

代表研究者  
国立長寿医療研究センター

研究・検査機関  
東京大学・杏林大学

運動介入実施機関  
ウイズ・エイジングゴルフ協議会  
ウイズ・エイジングゴルフ協議会  
日本ゴルフ振興協会  
日本ゴルフ協会

研究期間  
2018年7月～2019年3月  
国立長寿医療研究センター  
東京大学  
杏林大学



● Background  
ゴルフは2000万人、約5500万人もの人が参加しており、男女ともに生涯でプレーする傾向があり、サッカーや野球などのスポーツよりも高齢者が頻り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、認知機能においては、スコアを伸ばし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ケーション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低下の検証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。

国立長寿医療研究センター 東京大学 杏林大学 WAG ウイズ・エイジングゴルフ協議会

## A あります。ゴルフで 記憶力が改善されます!

● Screening  
男女65歳以上で定期的に運動をしていない高齢者を対象に募集し、募集した135名から認知症、パーキンソン病、運動障害等の内を除外し、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。研究に適合した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、埼玉県高崎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回の一回のセッションを行い、セッション中に10分間のウォーミングアップとクール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、スタッフが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。

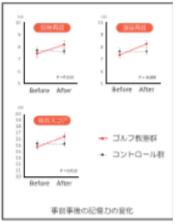
練習期間中、指導者はゴルフ知識の学習と自宅でできるゴルフ練習等を継続するよう促し、教室中には参加者同士の積極的なコミュニケーションを促しました。コントロール群は、健康講座に焦点をあてた90分間の健康講座教室を2回開催しました。

● 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（構造的記憶）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分経ってから思い出す検査（遅延再認 P=0.009）、それらの検査スコア（事前と事後の合計 P=0.013）がゴルフによって向上しました。

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のは持続性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した。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益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充実させる必要があると見られます。

日本では、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員福利として関与することができます。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用を検討していきます。



国立長寿医療研究センター 健康講座

ウイズ・エイジングゴルフ協議会  
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 国立長寿医療研究センター 1階  
TEL 03-6772-1105 FAX 03-6772-0918

### 【ゴルフ練習場 ビジネスセミナー プログラム】



#### ◆ 第1部 (14:00~14:50) 基調講演

「ゴルフで楽しく認知症予防」 ゴルフの効果検証について

#### ◆ 第2部 (15:00~16:30) 事例紹介 ・ 質疑応答

認知症予防 「シニアの為のゴルフスクール」プログラムの紹介

講師 ウイズ・エイジングゴルフ協議会事務局 福島 範治 氏  
ウイズ・エイジングゴルフ協議会事務局 福地 育恵 氏

#### ◆ 情報交換会・懇親会 (17:00~)

セミナーのご参加は、FAXにてお申込ください。 お申込 FAX 番号 03-5772-3826

お名前	会社名 (ゴルフ練習場名)	ご連絡先 ( )
会員 / 一般	参加人数 名	申込日 月
e-Mail :		
懇親会の参加有無 (○印で)	【参加費 ¥ 3000 別途】	参加します / 参加しません