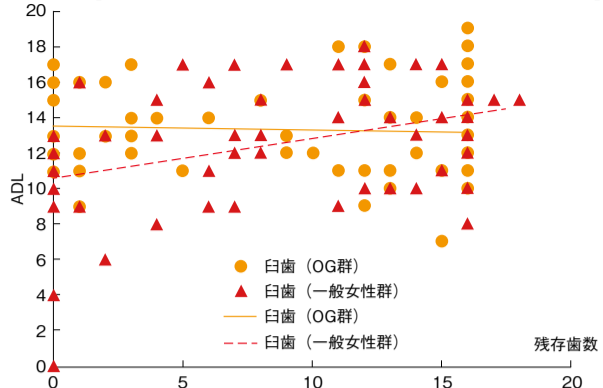


a. 臼歯 【宝塚歌劇団OGと一般女性におけるADLと残存歯数の関連】



*グラフの縦軸はADL、横軸は残存歯数(臼歯)で、一般女性群は残存歯数が少ないほどADLが低いが、OG群は相関しないことがわかる。
 *出典(Masutani T, Yamamoto Y, Konishi J, Maeda K: Effects of music and art education in early life and oral functions on the QOL of the Takarazuka Revue Company OG compared with general elderly females. PSYCHOGERIATRICS, 10(1):4-14, 2010)

元タカラジェンヌに学ぶ 認知症予防の極意

「元タカラジェンヌが歯科医になったと新聞で話題になり、たくさんのお便りをいただきました。その中に中学生のときの恩師のお手紙があり、10年後にお尋ねしたのです。すると先生は認知症に苦しんでおら

親の老後 を考える [29]

新たなライフステージに備えて

認知症の恩師に 衝撃を受けて

元タカラジェンヌの歯科医師・榎谷多紀子さんは、中学時代の恩師が認知症に苦しんでいるのを見て認知症研究をライフワークと定めた。60歳で大学院に入り、まとめた博士論文には認知症予防のヒントがいっぱい。宝塚大劇場のそばのビルにある榎谷さんのクリニックでお話を聞いた。



Interview
 ますたにデンタルクリニック院長
 歯科医師・医学博士
 榎谷 多紀子 さん

ますたに・たきこ ●1945年大阪生まれ。宝塚音楽学校を卒業後、宝塚歌劇団に首席で入団。「花園」とよみの芸名で花組の娘役として活躍。退団後はNHK大河ドラマなどに出演。33歳で引退後、大阪歯科大学に入学し、91年歯科医師国家試験に合格。06年神戸大学大学院に入学し医学博士号取得。

取材協力 ますたにデンタルクリニック
 兵庫県宝塚市栄町2-1-2 ソリオ2-8F
 ☎0797-86-5708

れ、早く死にたいと…。バイタリティあふれる先生だっただけに衝撃を受けました。いまや65歳以上の4人に一人が認知症または予備軍と言われる時代、誰もが最期まで生きる意欲を持てる社会にするには認知症に向き合う必要があると直感、一生の研究テーマになりました。

神戸大学大学院でまとめた博士論文では、宝塚歌劇団OG(以下、OG)と一般女性(平均年齢80歳、全124名の認知機能や脳の状態、残存歯数などを比較研究し、注目の結果を導き出した。

認知症予防の鍵は “舞台人の歯は命”

その概要は「OGは一般女性よりMMSE(30点満点の認知症テスト)の点数が平均1.6点高く、うつ病になりにくく、脳の海馬の容積が大きい。また残存歯数とADL(日常生活活動/歩行、移動食事、排せつなどの基本

動作)の間に、一般女性は相関関係が認められたが、OGには認められなかった(上のグラフ参照)。

榎谷さんは「OGが80歳になっても生き生きして認知機能が高いのは、若い頃、歌やダンスの厳しい稽古を10年以上積み重ねた影響が考えられます。また舞台人にとって『歯は命』。歯の状態が悪いと体のバランスがとれず、歌うことも踊ることもできません。ですからOGは歯を失ってもすぐに義歯やブリッジなどで正常に戻す習慣があり、残存歯が減ってもADLは下がらない」と分析する。

親の意志を尊重し 尊厳のある最期を

こういった研究から榎谷さんは認知症予防のポイントとして「舞台教育(歌やダンスなどの芸術活動)」と「まめな歯科治療」を挙げる。

「舞台教育は、一般の方何歳から始めても認知機能にいい影響を

【取材を終えて】取材・文 渡部せつ子

大きな声で歌ったり躍ったり、台詞をハキハキ言う、人前に立つ、歯のメンテナンスを怠らない…榎谷さんの研究から見えてきた認知症予防のポイントって、いくつになっても挑戦し続けることかも。「年齢を重ねることは豊かになること。もう何歳だから無理とか考えたことがない。いまは海外留学を目指して英会話を特訓中。1日24時間では足りないわ(笑)」。私も後に続けたい!

西日本最大級のラーメンイベント

～公共交通機関でご来場ください～

ラーメンEXPO 2016 IN 万博公園 4TH

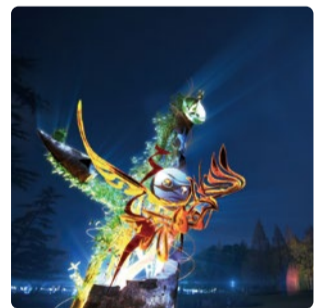
今年も全国から選りすぐりのラーメン店30店が集結!

同日開催

さらに...今年は、イベントが盛りだくさん!

今年もイルミネイト万博Xmasが同日開催

昨年の“約5倍”のイルミネーション!
 太陽の塔ビームペイティングも!
 主催:大阪府



ラーメンと漫オって最高やん!



©YOSHIMOTO KOGYO CO.,LTD.

おでかけ! よしもと漫才劇場in ラーメンEXPO 2016

スケートリンクが登場!



60ブース



手づくり雑貨大集合! ロハスフェスタ 手づくり蚤の市
 冬のロハスフェスタ手づくり蚤の市が同時開催!イルミネーションの幻想的な世界の中でロハスフェスタを楽しもう。

各幕 10店 × 3幕 総勢 30店

第1幕 3日間 12/9 [金] → 11 [日]

第2幕 3日間 12/16 [金] → 18 [日]

第3幕 3日間 12/23 [金祝] → 25 [日]

入場無料 ※別途公園入園料(大人250円、小中学生70円)必要

万博記念公園 お祭り広場

START 11:00~ CLOSE 21:00(ラストオーダー・入園は20:30)

お得な前売り券はローソンとミニストップでお買い求めください。※12月22日まで(売り切れ次第終了)
 ラーメン1杯券800円、2杯券は通常1600円が1500円に! (Lコード 59995)

*写真はイメージです