

# 社交ダンスで認知症予防

国立長寿医療研究センターによる、MCI改善プロジェクト  
 (正式名称=『知的活動による脳活性化プログラム』)に関する報告

知的活動による脳活性化プログラム・担当委員  
 愛知県プロ・ダンス・インストラクター協会・総務  
 ナイトウダンススクール 内藤和己

まずは、平成 25 年 3 月 18 日の中日新聞、1 面のトップ記事を見て頂きましょう。

## 緑区で高齢2万人調査

●認知症予備軍の検査と、効果を検証する予防プログラム

国立長寿医療研究センター(愛知県大府市)と名古屋市長寿医療研究センターは二〇一三年度、同市緑区の七十歳以上の高齢者約二万人を対象に将来、認知症になりやすい人を見つける検査を始める。「予備軍」と判明した人には一年間、ダンスや楽器演奏などのプログラムを受けってもらう。予防効果を検証する。検査などのスタッフは地元住民が務め、地域ぐるみの予防モデルを目指す。

厚生労働省によると、二万人規模の集団から予備軍を抽出し、予防対策を検証するのは全国でも珍しい。

検査はタブレット型端末「iPad(アイパッド)」を用いた数十問のテストで、記憶力や情報処理能力などを測定。例えば、画面の数字やアルファベットを「1とA」「2とB」のように、一定の規則で並び替えたり、物語を聞いて関係する単語を選んだりする。

足や手の筋力、骨密度、血液、歩行力も検査。認知症ではないが、軽い認知機能障害がみられたり、運動機能が低い人を「予備軍」として抽出する。六月から要介護、要支援認定者を除く七十歳以上の全員に順次案内を郵送。検査は任意とし、希望者は区内の公共施設で無料で受けてもらう。二カ月ほどで結果を送る。

センターによると、認知症の予防には、有酸素運動やリズムを覚える楽器演奏が一般に有効とされているが、有効性を証明する科学的データはなかった。このため「予備軍」とされた人を①健康講座などの座学②打楽器③ダンス④ダンスと打楽器の組み合わせのプログラム別に分け、一年間実施して効果を比較する。

検査や予防プログラムのスタッフは、募集

## 認知症予防地域挙げて

名古屋市長寿医療研究センター「予備軍」の効果検証

「予備軍」として抽出する。六月から要介護、要支援認定者を除く七十歳以上の全員に順次案内を郵送。検査は任意とし、希望者は区内の公共施設で無料で受けてもらう。二カ月ほどで結果を送る。

センターによると、認知症の予防には、有酸素運動やリズムを覚える楽器演奏が一般に有効とされているが、有効性を証明する科学的データはなかった。このため「予備軍」とされた人を①健康講座などの座学②打楽器③ダンス④ダンスと打楽器の組み合わせのプログラム別に分け、一年間実施して効果を比較する。

検査や予防プログラムのスタッフは、募集

表彰台でメダルを手にする(右から)3位の渡田真央、優勝した金研見、2位のカロリナ・コストナー=18日、カナダ・ロンドンで(内山田正夫撮影)

「予備軍」が発達した知能がさまざまな原因で低下し、物忘れがひどくなり、生活に支障が出るようになった状態。年々増加しており、厚生省の推計では、2012年の認知症の高齢者数は全高齢者の1割に当たる305万人。国は昨年、今後の施策の方向性を策定し、早期診断や予防に力を入れるとしている。

「予備軍」が発達した知能がさまざまな原因で低下し、物忘れがひどくなり、生活に支障が出るようになった状態。年々増加しており、厚生省の推計では、2012年の認知症の高齢者数は全高齢者の1割に当たる305万人。国は昨年、今後の施策の方向性を策定し、早期診断や予防に力を入れるとしている。

E E 系屋

名古屋市中区三  
 〒400-0011

これからは  
 東海

名古屋市中区  
 ストック  
 www.toka

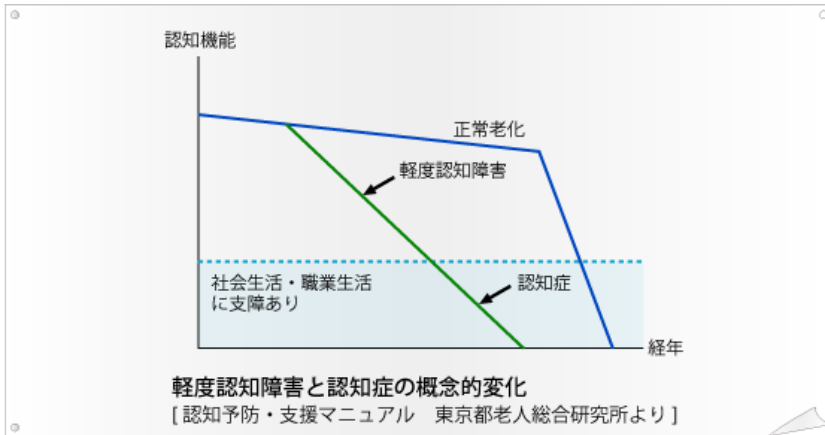
スマホ  
 中日新聞  
 chup

中日新聞  
 登録の決済  
 0120  
 CHUNIC  
 www.chu  
 中日新聞  
 0120

「予備軍」が発達した知能がさまざまな原因で低下し、物忘れがひどくなり、生活に支障が出るようになった状態。年々増加しており、厚生省の推計では、2012年の認知症の高齢者数は全高齢者の1割に当たる305万人。国は昨年、今後の施策の方向性を策定し、早期診断や予防に力を入れるとしている。

## (1) MCIとは？

皆様は、MCIという言葉が聞かれた事とおありでしょうか？ MCIとは Mild Cognitive Impairment = 軽度認知障害、要するに認知症に移行しそうな症状という事な



マイルド  
Cogニティブ インペアメント  
Cognitive Impairment=軽度認知障害、要するに認知症に移行しそうな症状という事な  
のです。以下はその専門的解説の引用ですが；認知症には、その進行の度合いによって症状の程度が異なります。認知症なのか一般のもの忘れなのか、区別できないような軽度のものは、最近では MCI と呼ばれています。これは、アルツハイマー型認知症の初期段階にあるもので、日常生活でよく見られるようなもの忘れだけが目立っているだけで、

生活にはほとんど支障がない状態のことをいいます。ハッキリと認知症とは呼べないものの、進行するとやっかいなので MCI と呼んで警戒して貰おうという考えがあるようです。その中には、単に年齢を重ねたことによって知的能力が低下しているケースもあります。ただし、その判断は認知症予防のためには重要なので、MCI とおもわれることがあれば一度医師による診断を受けておくようにしてください。

MCI は以下のような特徴にあてはまる人のことを指します。

★急にもの忘れをするようになった ★他人に記憶障害をさせられた ★認知機能には問題がない ★日常生活をするうえで支障はない ★まだ認知症とは診断されていない……以上の様な特徴がある場合、だいたい4人に一人が4年以内に認知症になるといわれています。以上ホームページ『MCIとは?認知症の基礎知識』[www.icatgroup.com/nintisyou/002/post-6.php](http://www.icatgroup.com/nintisyou/002/post-6.php) より引用しました。ありがとうございます。…とは言うものの、もう少し科学的、臨床的には、MCI の判定は海馬の体積減少をMRIで検出したり、脳内でのβアミロイドの様な異常タンパク質の沈着を放射性物質をマーカーとして、PETやSPECTなどの脳画像装置で検出するなどの方法によって行われているという事です。こちらの引用も専門的過ぎて、僕にも意味が判りませんが、要するに、脳の海馬という部分の状態などを、MRIなどを使って撮影すると、判定がつくという事です。

ところで、



今現在の日本の総人口は、ほぼ1億2,734万人で、その内の3163.5万人が65歳以上です。(65歳以上は総人口の25%) そういう数字の中、厚生労働省によると、認知症患者は、約462万人(総人口の3.6% 65歳以上の中で占める割合=15%) その予備軍のMCIに人々は400万人を超える(65歳以上の中で占める割合=13%) 現状とされています。(ただし、これを読めば判る様に、社交ダンスなどで適切な認知症予防プログラムをやれば、MCIは改善するので、必ずしも“認知症予備軍”という表現は正確ではありません。) MCIの内4人に1人が、認知症に進行し、週刊新潮の記事によると、そういう状況を何らかのプログラムや脳トレーニングで回避したり、せめて遅らせる事が出来れば、約9,700億円の医療費削減に貢献できるとの事です。

## (2) 国立長寿医療研究センターの新しい研究プロジェクト

前記参照用新聞記事（平成25年＝今年の3月18日付中日新聞の第1面）にある様な、MCI改善プロジェクトが始動しておりまして、わたくし内藤和己は、そのダンス担当側の委員をしております。昨年12月後半には、MCIと思われる方々を選出して、その中でこれこれこういう講座に参加頂くと、多少改善できるかもしれませんよという、モニターの様な希望者を募り、1月から順次、その方たちを3種類のグループ、すなわち、①健康講座を座って聴くのみ ②社交ダンスを習得する ③音楽（コンガ?和太鼓?）を体験する…に選別する段階に入っており、これは自分の希望するグループに入れる訳ではなくて、国立長寿医療研究センターの側が、身体能力や今までの資料から判断して、どのグループに入るか決定する様です。今のところひとつのグループは、70～100人くらいに落ち着きそうとの事ですが、僕自身としては、更にそういうグループを4つほど作って、総勢1,000人くらいの“被験者”に、この改善プログラムを実施できれば更にベターなのではと思っております。

## (3) <sup>にんにん</sup>認認介護って?

ところで、わたくしはよく喫茶店で、コーヒーを楽しみながら、『週刊現代』や『週刊ポスト』などを読んで勉強するのですが、最近の週刊現代誌（平成25年12月16日号??）にも色々詳説されておりますが、最近では老老介護ならぬ、<sup>ろうろう</sup>“認認介護”<sup>にんにん</sup>まで進んでいる様です。皆様理解できますか？ 認認介護とは、介護する方も介護される方も、認知症になってしまっている（即ち認知症者が認知症者を介護するという事で、認認介護となる訳です）という、かなり悲惨な状況が、これからは至る所に現出するだろうという事です。当該誌によれば、夫に先立たれてマンションにもう20年程住んでいる77歳の女性は、認知症で家賃を払ったかどうかすっかり覚えられないので、もうずーっと長期間滞納をしているのですが、督促されても、全く記憶が無く、払っているの一点張りで、『老人だから騙そうというのだろう』とかの逆切れだそうです。公共料金も払ってないので、電気やガスも止められているそうですが、頑固なので要介護認定を受けてヘルパーの助けを借りる様な事は一切拒否しているそうです。また老夫婦同士だと、上記の認認介護に近くなり、両方とも食事をした事を忘れ、作る方も度々作り、食べる方も頻繁に食べてお互いドンドン太ったり、ある時期には逆に作る事も食べる事も夫婦とも忘れて、痩せ細ったりと、更には、土産にもらった柿などを一袋全部食べて下痢してしまうも、全くそういう状況が理解できずに、布団は便まみれという様な悲惨な状況を産み出してしまうのです。（認知症には、“弄便”という症状もたまにあります。）我々愛知県プロ・ダンス・インストラクター協会・会員の皆様も、かなりの年齢の方が多く、両親がそういう風に認知症を患っておられる方も、少なからずお見えになると思います。と言うよりも、当然人は老化しますので、わたくしなど思いますに、この認知症（認知認識の鈍化）というのは、ある意味遺伝子に組み込まれた安らかな死への、神のプログラムの一環ではないかと思える節もあります。しかし人間は今や高度に進化した科学文明を持つために、あらゆる事柄、減少を、人間的以上に“つまびらか”にしてしまったので、簡単に死ぬに死ねない事も生じつつあるとも考えられます。例えば猫などの動物は死に際を見せないと言われ、死期を悟ると、深山などに行くそうですが、今や人間はそんな事はできません。死の最後の瞬間まで、健康状態を明確に捕捉され、生かされる訳です。勿論それはそれで素晴らしい事です。長生きを望み、やりたい事が山程ある様な人々（私もその一人です）は、何十年も何百年も生きたいと希望するので、医学の進歩がその夢を、まだまだ不十分ではありますが、徐々に叶えつつあります。

#### (4) 認知症予防と社交ダンス

愛知県プロ・ダンス・インストラクター協会の会員の皆様も、決してすごく若くは無い人が多いので、自分を含めて自分の両親などがこういう風に認知症的傾向になって、かなり大変な介護生活を体験中の方も少なくないと思われますので、上記の様な悲惨な状況がある事も身に沁みて実感される方も多いのではとっております。さて、我々の業界でおなじみの、ダンス新聞を作っているらしい榎田征男氏が、この国立長寿医療研究センターのプロジェクトが開始になる様なひとつのきっかけを作っているのですが、先日『認知症と社交ダンス…という様な語句で、ネットを検索すると色々な記事が出てきて面白いよ。』とご助言を頂いたので、さっそく調べてみると、例えば以下の様な文章があります。以下の文章及びイラストは『RME介護予防ネット…[www.rme-kaigo.jp/webdir/21.html](http://www.rme-kaigo.jp/webdir/21.html)』からの引用です。(いか原文のまま) シニア世代の趣味として根強い人気を誇る社交ダンスが今、認知症予防として注目を集めています。そもそも社交ダンスとは、男女がペアになり手を繋いで踊るものです。そこにどのような認知症予防の要素があるのかということ…。まずはステップを覚えなければならず、頭を回転させる必要があること。



そしてもう一つ、異性と交流することで身だしなみに気を使ったり、心身が若返るような気分になるということが挙げられます。他者との関わりのないスポーツよりは、相手を気遣ってのダンスの方が認知症予防に効果があると考えられているのです。そして勿論、全身を使っているダンスであり複雑なステップなどもある為、体のバランスや筋力、持久力といった運動機能が高められます。心臓の機能も活発になり心肺機能の向上も期待できるそうです。ちなみに「社交」という文字を辞書で調べてみると「人と人

との付き合い」と出てきます。とかく閉じこもりになりがちな高齢者にとって、社交ダンスは他とないコミュニティの場と言えるのではないのでしょうか？(ここまでが引用です。)

#### (5) 『知的活動による脳活性化プログラム』(国立長寿医療研究センター)

では話を元に戻して、国立長寿医療研究センターの、MCI改善プロジェクト=正式名称『知的活動による脳活性化プログラム』の解説をしましょう。実際の開始は、まだ先ではありますが、今年(平成26年)の4月から来年(平成27年)の2月までに、週1の割合で、1回約90分のレッスンを組んで、合計40回のレッスンをして、その前後と途中で、体力測定、脳の撮影、認知に関するテストや検査を行なって、こういうダンスプログラムが、どのようにMCIの改善に効果があるかという事を実証しようというモノです。もちろん改善効果は無いかもしれませんが、想像するに、やはりダンスの様なパズルの要素もあり、そして適度に、やりようによってはメダルテストやコンテストの様にかかなりハードな運動にもなり得るスポーツ、レクリエーションですし、何せ男女が組み、接触してするものなので、多少のときめきと言うか、古い表現でいえば“回春”の効果も期待できそうなので、ただでさえ若返り効果ありと思えそうなのですが、それを今回もっと科学的に、確かにこれこれこういう風な改善効果が科学的に確認できました、実証できましたという所まで持っていこうという訳です。どうして国がこういう改善プログラムに本腰を入れるかというと、それは、やはり皆様もご周知の様に、今や国民の年齢はアップし、認知症予備軍とも言える層が非常に膨らんでいますので、なるべく認知症にならないような方策があれば、莫大な金額の“医療費”が節約できる事になる訳です。

内容としては、JDC 所属の松岡一昭先生がチーフとなり、わたくし内藤和己、ダンススタジオヤマハタ主宰の山畑忠久先生ほか、JDC よりも 2～3 名の先生方が委員となって、小林英夫先生の“ダンスうんどう”的な内容に準拠し、まずはリズム体操で、両足を初め、体を元気良く動かして、色々なパターン（前進や後退、回転、キックなど）になじんで、更にサルサやメレンゲの動作を取り入れつつ、キューバンルンバ、チャチャチャなどに進行していくスケジュールです。実際の開始は来年の 4 月で、松岡先生の教室である、ナゴヤダンスアカデミー平針教室、わたくしのナイトウダンススクール（名古屋市天白区野並近く）、そして国道 1 号線沿いにある尾崎先生（JDC 所属）の教室にて、一週間一回の講習会を、再来年の 2 月までの合計 40 回開催するという事になっております。なお 1 回の講習会は、約 90 分です。種目としては、ダンスうんどうで最初に扱う“リズム体操”をまず、8 回程練習して、次いで、同じダンスうんどうで扱う、“サルサ”を実践します。サルサは QQSQQS の 6 歩が基本になるダンスで、皆様ご周知かもしれませんが、マンボやチャチャチャキューバンルンバと全く同じシステムなので、これをすれば、チャチャチャやルンバにスムーズに移行できるという事があります。ただしサルサは一応正式な社交ダンスの種目ではないので、単純に考えれば、ダンスうんどうという様な、一種の回り道をせずとも、普通のメニューとしたらば、まず足の踏み替えや、左右交互にステップする事をかなりきちんと解説・実践練習した後に、やはり入門の王道の 2 種目とも言うべき、ジルバとブルース（スローリズムダンス）に進むべきとも考えられます。実際リズム運動のパターンと言うのは、スリーステップスピンやタップ等が早い時期から入ってきて、MCI の高齢者が、そんな 3 歩で 1 回転などできないのじゃないか？下手したら転倒して骨折するのでは？という不安や危惧を、僕自身もいまだに拭えませんが、しかしある意味ひとつの新しいプロジェクトなので、旧来通りのジルバ、ブルースではなくて、ダンスうんどうから入る方法を試してみたいという気にもなり、リズム体操で、なるべく無理のないプログラムを立てております。

さて、最初の内容を更に少し、具体的にご紹介申し上げますと、ダンスうんどうで最初にするリズム体操というモノで、（一度愛知ボールルームダンス協会で、青山重之先生が主宰された勉強会を数度、小林先生を招聘して開催しましたが、どうも経営者間では、ダンスうんどうはあまり人気が無くて、講習会も閉会になってしまいましたので、あまり皆様には馴染み深くないとは思いますが……）これは、ダンスで使う体の動きの基本の数パターン（回転とか、強く明確にステップするとか、前進、後退など）を、10～20 人が手をつないで輪になって、同じタイミングで踏むというモノです。この部分で特に、このプロジェクトにとって良いと思われるのは、とにかくお年寄りになると、靴とか足を数センチ持ち上げて歩く、という様な事が難しくなって、敷居の段差や、階段の昇り降りの時に、そういう段差につまづいて、転倒してしまう事が多くなる（なので、バリアフリーという、段差の少ない床などが開発されているのです。）ので、そういう意味からも、足を高く上げてステップするという、このリズム体操は、MCI の改善にはピッタリだと思います。手をつないで輪になって、その輪の中で、我々講師の先生がお手本を解説して実践するのです。そうすると、誰かが間違えると、手をつないでいるので、隣の人には判るし、自分もその動きの波に逆らった感じがするので、いちいち先生が、『誰々さん、間違えてますよ。』と指摘しなくとも、自分で過ちに気付く利点があります。（とは言うものの、MCI の方々が、そこまで明確に認識できるかは不安な面もあります。）

昨年 11 月の初頭に、被験者モニターの方々に対する説明会に出席させていただきました。被験者モニターというのは、もちろんこの MCI 改善プロジェクト（正式名称は、『知的活動による脳活性化プログラム』）に参加される予定の、一応 MCI であろうという風に、ア

ンケート調査などによって“MCI”と診断された方々の内の“有志”の方です。この方々たちはやはり、この様なプロジェクトに参加して役に立ちたいと言う気持ちもあるだろうし、また純粋に自分のMCIを改善したいという気持ちの方もおられると思うのですが、いずれにしてもかなり積極的で、プラス思考と言える気がします。こう言うのは何ですが、やはりかなりの年齢になると、人間頑固になり、なかなか新しい事に踏み出す事を躊躇してしまうモノです。ところで強く思うのは、やはりダンスをしている“お年寄り“(あまりこういう風には呼んではいけません……。これもやはり今はやりのセクハラ、パワハラという様な事と関連すると、やはり一種の差別用語でしょうかね?) というのは、平均的に元気良く、イキイキしている感じはします。女性もお化粧をしたり、かなり色っぽく魅力的な

ダンスうんどうでは、こんな感じで、輪になって手をつないで踊ります。

状態を保たれている感じがします。これは勿論ダンスに限らずに、何か芸事、スポーツ、趣味などに強く打ち込んでおられる方々には共通の印象でしょう。この『知的活動による脳活性化プログラム』の説明会に見えられた方は、大雑把な印象としては、やはり前記のような状態と比較すると、やや元気がなく、やはりかなりの“お年寄り”なので、耳も遠く、説明もなかなか理解するのが難しく、服装などの印象もモノトーン的な感じでした。と言っても説明会であまりにも明るい行動とか、急に性格全開?!みたいな

人も、普通はいませんから、おとなしいというのは通常の出来事とも思いますが、やはりぶっちゃけMCI的な人々ですから、普通の標準のお年寄りよりは、トーンダウンしている感じでしたので、そういう方に、本当にダンスうんどう的なプログラムにスムーズに突入できるのか?というのが正直な感想です。



#### (5) 順調にプロジェクトが成功した後は

国立長寿医療研究センターの先生方によると、このプロジェクトに社交ダンスが選ばれた根本的な理由としては、①

適度なスポーツ性がある運動である事。②前期と同時に、頭で考える、つまりステップを考えたり、リードを考えたりして動かないといけないという、いわば“パズル性”とでもいうモノがダンスにはあり、頭脳活動を促進する。という様な点があり、更に思うには、③異性とホールドしたりの接触があり、異性と触れ合う事は若返る要素が大いにある……という事も大きいかと思われま

そして重要な事は、このプログラム終了後も、地域のダンス教室などの受け皿があるかという事で、ゆくゆく数100、数1000人単位で出来る様な体制にしたい。このプログラムだけで終了させたくない。但し、いきなり高額なレッスン料を取る教室生徒という訳ではなくて、プログラム終了後も、1週ワンコイン(500円?) くらいの予算で継続できる様な受け皿が理想的。(そういう体制を整えるのも、愛知県プロ・ダンス・インストラクター協会、支局、愛知

## ボールルームダンス協会の課題)

プログラム参加者はお年寄りで、80~90人なので、小規模ではありますが、このプロジェクトが効果ありと判断されれば、それはそのまま社交(ボールルーム)ダンスに対して、“国のお墨付き”という事になるので、ある意味大きいビッグ(ビジネス)チャンスとも言える、重要な、愛知県プロ・ダンス・インストラクター協会(愛知のダンス人会)としての取り組みです。先述しましたように、国立長寿医療研究センターとしては、このプロジェクトが効果ありと判断されるのは、ある意味当然と捉えているでしょうから、重要なのはむしろその後であり、効果が科学的に証明されれば、ある意味、ダンス自体を趣味として希望しなくても、それこそ“服薬”や“治療”としての様な感じで、社交ダンスを習う人も増えるでしょうから、その時1,000人規模の受け入れ態勢、それもお財布に無理のない、1週間にワンコインくらいの出費で、この社交ダンスを続けられるような、我々業界の体制が必要とされますが、いかがでしょうか? 結構長い解説を読まれて、愛知県プロ・ダンス・インストラクター協会・会員の方々も色々な感想や意見、アドバイスなどを思われたのではないのでしょうか? ゆくゆく自分の身にも起こるやもしれないMC Iがより切実に感じられたのではないのでしょうか? 何かこのプロジェクトに関する意見や助言、アイデアがありましたら、何なりとご遠慮なさらずに、愛知県プロ・ダンス・インストラクター協会・事務局(052-412-9600)か、わたくし内藤和己の携帯(090-1726-9996)まで何なりとお教え下さいませ。多くの皆さまのお知恵をお借りして、順調にこの『知的活動による脳活性化プログラム』において、“効果あり”の結果を導き出したいと努力する所存です。

### (付記) 社交ダンスの将来への危惧

前述のプロジェクトがうまく成功裏に終了するならば、社交ダンスは高齢の方の認知症予防に効果ありとなり、かなり普及するのではないかと単純に考えられます。すると、では家族や孫などにもやらせようかという事になり、多少社交ダンスの“認知度”は増え、メジャーになるとも思われますが、もともとケバくて化粧が不気味とか、二人でなければできない、個人レッスンやパーティ、発表会出場は高額な費用がかかるなどの理由で、非常に『敷居が高い』社交ダンスは、一度、文部省の学校教育で『武道とダンス』で履修されるようになるかと思われたものの、現在では、遥かにヒップホップに圧されて、社交ダンスをやっている学校というモノはほとんど聞いた事がありません。そういう状況を考えると、今現在一般の20歳代~40歳代の人が、ほとんど社交ダンスをやっていない現状では、本当に10年後くらいには、もう誰もやる人がいなくなって、『無形文化財』になってしまうのでは?とわたくしは真剣に重大な危惧を持っております。それか、真央ちゃんのアイススケートや、ボクシングの様に、一般の人が誰でもがやる訳ではないけれど、世間的には有名はスポーツ(レクリエーション)みたいな、更に隔絶されたスポーツに陥るのではないかと思われます。(ただしそれに矛盾するようにも思われますが、『週刊ポスト』(平成25年12月13日号)には、“沸騰する『社交ダンス』の世界”、“シニア世代を中心にいま空前のブーム”“シニア層を中心に、ダンス人口は世界一”などの記事がトップに華麗な写真付きで紹介されています。これは20歳代~40歳代の方はやらないけれども、50歳以上の人達や、特に、(こう言うと語弊があるかもしれないが)教室に通って、多額を“投資”している様な方達の白熱ぶりを強調、クローズアップしたような見方ですね。しかしとは言うものの、いずれにしろ“繁盛”しているという点では嬉しいニュースですね。

ではお正月に、社交ダンスで認知症予防のプロジェクトの報告をご精読頂きまことにありがとうございます。皆様の一層のお知恵をお貸し下さいませ。

## 引用、参照、協力元の明記

- ① 中日新聞（平成 25 年 3 月 18 日）
- ② グラフ [www.chihou.net](http://www.chihou.net)
- ③ 『MC I とは?認知症の基礎知識』  
[www.icatgroup.com/nintisyou/002/post-6.php](http://www.icatgroup.com/nintisyou/002/post-6.php)
- ④ 人口関係は総務省統計局 [www.stat.go.jp](http://www.stat.go.jp)
- ⑤ 週刊現代（平成 25 年 12 月 16 日号?）
- ⑥ 週刊ポスト（平成 25 年 12 月 13 日号）
- ⑦ 週刊新潮 1 月 2・9 日新年特大号
- ⑧ 『RME介護予防ネット』  
[www.rme-kaigo.jp/webdir/21.html](http://www.rme-kaigo.jp/webdir/21.html)
- ⑨ 無料イラストなど引用、ただし引用以外のイラストは内藤和己が描画。
- ⑩ 『ダンスうんどう』…小林英夫先生
- ⑪ 国立長寿医療研究センター（愛知県大府市）

やはり、今よりも多くの人たちが、シルバなんかが普通にチャチャッと踊れるようになったら、素晴らしいね。ヒップホップなんかより簡単だし、カップルで踊るんだから、やさしく、ときめいてステキだよな ♥♥♥

