

コラム

みやちゃんと ご一緒体験記

Vol.44

【人生百年時代、自身の手で幸福長寿を手に入れる!】

最近、私の廻りでは長年とっていた新聞購読、あまり鑑賞しないチャンネル、固定電話、車などを整理する人たちが増えています。月日を重ねると当然ですが生活スタイルが変わりますので、無駄に経費がかかるものは確かに削っていく必要がありますよね。私の場合、スマホやPCは仕事道具ですが目が疲れますため必要以上に使わないように気をつけていて、そのために紙の新聞を時間をかけて読むのが毎日の日課のひとつとなっています。

朝ご飯をしっかり食べた（三食の中で一番しっかり）後、ちゃちゃっと家事をすませ、午前中に3杯目（時に2杯目の時もある）の珈琲をのみながら新聞を読み、読了後、一日の予定を考え、心を整えてゆく、つまりそれから一日が始まります。この習慣は急用でない場合をのぞき、できるだけ崩したくないと思っています。

さて、地域住民の健康を守る「健康サポート薬局」の薬局長のみやちゃんは、女性の健康支援プロジェクトNPO法人HAP理事長でもあり、これまでこのコラムを通して様々な活動事例をお伝えしてきました。

5月22日にはHAP主宰のオンライン研修会「コグニティブケア研修会 認知症サポーター熟練塾」が開催され、脳科学者で人間性脳科学研究所所長の澤口俊之さんが講師として「高齢者の脳の機能」という題目で、認知症予防対策について興味深いお話を聞かせてくれました。

★女性のためのNPO法人HAP

<http://www.hap-fw.org/>

私の一日の始まりの新聞タイムでは、昔はテレビ番組が気になっていましたが、最近は新聞に掲載されている本や雑誌の見出し「〇〇式ボケ防止運動」「60歳が老化の分かれ道」「年をとったらやりたい放題」といったものがすぐに目に飛び込んでくるようになりました。高齢社会の現在、80歳以上の高齢者の場合は5人に一人が認知症といわれ、65歳以上の約10～20%が軽度認知障害（MCI）であると報告されています。

ご存じのとおり、医師によって認知症だと診断された場合、元の生活に戻ることはできません。言い方をかえれば「回復不能」の状態では薬によって進行を遅らせることはできますが改善はできません。しかし、MCIの状態ならば回復することは可能ですので、希望を捨てずに正しい知識をもって予防対策を実践することをお勧めいたします。

・・・まるで自分は認知症と無縁のような言い方をしていますが、そうではありません。かくいう私、大事な人たちが認知症になってしまったために「認知症」「ボケ」といった言葉にとってもナーバスになっており、そうならないための対策をそれなりに行っております。

このコーナーにも、過去、認知症をキーワードにしたコラムを掲載しておりますので、関心をお持ちの方はご覧ください。

★「みやちゃんご一緒体験記」Vol.4, 20

http://www.vividlady.com/miyahara/column/miyacyan_04.pdf

今回、脳科学者の澤口先生が提唱する科学的根拠に基づいたボケ防止対策は、次の通りでした。

★澤口俊之氏公式サイト

<http://toshi-sawaguchi.life.coocan.jp/index.html>

○痴呆症状は簡単なテストで知ることができる。

→ 「あなたは何歳ですか？」

「あなたは何年生まれですか？」

もしボケてきたな？と感じた場合、日常的にはこの2つの問いで判別可能。

また、片足で20秒以上立つことができたなら大丈夫！ ロコモ対策としても大事ですので、片足立ちは毎日したいものです。

○「顔の見た目年齢」＝「脳年齢」の指標となる！

→ 緊張感のない人は、どうしても顔が弛緩してしまうもの。同じように頭（脳）を使っていないとボケる速度は、そうでない人と比べると早くなります。ですから、年齢を重ねてもしまりのある若々しい風貌をした方は、脳年齢が若いということになります。

○日常的な身体運動が大事である。

→ 脳トレよりも歩行系・走行系（ウォーキング/ジョギング）を行う方がベター！

有酸素運動を日常的に取り入れると、認知症の鍵である前頭前野を大きくする。

ただただ散歩するのではなく、目的をもって歩く（通勤、集まりに参加するなど）。

知識と好奇心を刺激するクイズ番組（例えば、「東大王」）をみるのは脳トレになると思いますが、それ以上に全身を動かすエクササイズが有効。

○高齢者にお薦めのエクササイズは、ゴルフ、片足立ち、テニス、ダンス（社交ダンス）など。
→ 他のスポーツと比べて激しくなく、自分のペースででき、道具をつかって頭を刺激する。

○エクササイズが苦手な高齢者には、孫の世話、ボランティア、買い物などがお薦め。
→ 人と接し、よく笑うことが大事。

○友人との接触は重要！

→ 友人は多い方がよく、しかも電話したり実際にあったりして会話が長いことが望ましい。
孤独はよくない！

○食生活では、魚（丸ごと食べられる焼き魚！）、緑茶をとり入れる。

→ 緑茶は毎日（2杯以上）はのみたいものです。

○好奇心・思い込み効果の重要性

→ 年をとったからできないと思わず、いろいろなことに関心をもってトライする。苦手意識をもたず「自分ができる！」と思うことで、脳も活性化する。
「自分は若い！」と思うと、若々しく見える！ 諦めることがよくない。

○自然（緑）の中を歩いたり、自宅に観葉植物をおいたりする。

→ 高齢になるほど症状がでるうつ病の改善にも役立つ。

確かに、年齢よりも若々しい高齢者の方を観察していると、自分なりのネットワークをもち、きびきびとしていてフットワークが軽い（ようです）し、会話の内容もとても深く楽しいことに気づきます。そして、趣味をたくさんお持ちで、好奇心旺盛なことがわかります。

澤口先生は、「好奇心なき者に幸福長寿なし」と言われています。テレビや映画にでているステキな俳優や胸がキューンとなる恋愛ドラマ（ラブコメディーだと笑いがつきものなので効果大！）を鑑賞し、ときめきを覚えたら若かりし頃を思い出し楽しくなることでしょう。生きてると嫌なことや辛いことも多々ありますが、楽しいことを考えて生きる方がいいですね！

不調だからといって医師や薬に頼るのではなく、幸福長寿は自身の手でゲット、豊かな人生を送りましょう！

★「老いは脳科学的に素晴らしい 年をとるほど実力は伸びる」(幻冬舎刊)

https://honto.jp/netstore/pd-book_313https://honto.jp/netstore/pd-book_31300617.html00617.html