

健康増進セミナーin群馬

ごきげんに 年を重ねる秘訣

2014年3月9日(日)群馬県前橋市前橋市民文化会館にて、健康増進セミナーin群馬『ごきげんに年を重ねる秘訣』を開催しました。当日は約650名の方が参加し、認知症に関する理解を深め、認知症患者を取り巻く状況について楽しく学びました。



1部

群馬大学大学院
保健学研究科教授

山口晴保先生

「認知症の 理解と予防」

老化は
走ってはいけませんね！

長生きすれば誰でもなる
それが認知症



認知症の方
は高齢者の
約15%、
全国では
460万人
くらいみえ
ます。95歳
以上の方、

ほぼ8割が認知症です。「長生きすれば、誰でもなれる認知症」なんです。では、認知症とは、何でしょう？まず、脳に病変が起きます。誰の脳にも「アミロイド」というタンパクが、ゴミのように溜まってきます。多く溜まると認知機能が落ち、生活管理機能が落ちます。やがて生活に手助けが必要になったら、『認知症』です。

アルツハイマー型認知症 予防には、運動と睡眠

認知症患者の中でも一番多い「ア

ルツハイマー型認知症」の場合、無症状の場合と記憶障害、生活障害の段階があり、45年程かけて進行します。25年ほど前から脳にタンパクが溜まり、10年程前から記憶障害に伴う軽度認知症に、その後、生活障害が出ると認知症となります。「認知症が心配」と心配していると、かえって認知症になります。他にも糖尿病、高血圧、メタボ、喫煙者になりやすい。予防するには認知訓練、野菜を食べる、魚の油を摂る、運動、人と交わることが必要と言われています。

運動していた人は認知症のリスクが約4割程減ります。動物実験でも、運動すると脳のゴミが減るという結果が出ています。そして、神経細胞が元気になるります。運動している人は、寿命が延びるし、認知症を先送りできます。私が一番おすすめるのは、朝ドラを見ながらその場でジョギングすること。足腰を傷めないしその場でできます。生活の中でこまめに動くというのが大切。高齢になつても筋肉は鍛えられます。

そして、十分な睡眠をとること。眠る時間が少ないと脳のゴミは溜まりやすいようです。また、姿勢も大切。姿勢をよくして胸を張り、視線を高めに行くと気持ちも前向きになります。心にストレスがあると、脳に溜まるベータタンパクが増えますから、ストレスはなるべく避けるのがいい。人生楽しんでる人は長生きできます。気楽にお暮らしてください。

2部

群馬ラフターヨガクラブ代表

女屋かほる先生

「今日から実践！ ラフターヨガ」

「理由なく笑う」健康法
ラフターヨガ



今日は、いつでもできる『ラフターヨガ』をご紹介します。インドで生まれた「笑いヨガ」

で、テレビや雑誌などで紹介されています。特色は「理由なく笑う」ということ。息を出しながらカラダの力を抜いて、笑いの声を出す。これが運動になるわけです。

- ラフターヨガは、①手拍子、②呼吸法、③子供に帰るおまじない、④体操のステップがあります。

●手拍子

起立し、手拍子します。手のひらを意識してパーで強めに拍手。ジンジンします。これで手のひらのツボを刺激します。これに動きをつけ、か

開会のご挨拶



一般財団法人
杉浦地域医療振興財団
理事長
杉浦 昭子

スギ薬局グループ設立35周年を記念し『杉浦地域医療振興財団』を設立して2年半が過ぎました。地域の方々の健康のお役にたつことを使命に、全国各地でセミナーを催しておりますが、今日は素晴らしい3名の先生をお招きしました。

皆さんたいいてい65歳くらいまでは自立していますが、75歳を超えてくると介護や介助が必要な方が増えます。誰も介護されたくないでしょうが、認知症の予防に取組んだり、理解することで、認知症の方でも家族や地域で支えながら、楽しく元気に暮らせます。私たちもそんな社会を応援していきたいと考えております。認知症予防には、とにかく動く、歩く、食べる、社会参加も大切です。万一、在宅ケアが必要になったときも、スギ薬局では24時間在宅医療を整えています。窓口には専門家がいますので、どのようなことでもお気軽にご相談下さい。

主催:  一般財団法人
杉浦地域医療振興財団

後援: 群馬県 前橋市 群馬県医師会
公益社団法人群馬県看護協会
公益社団法人群馬県薬剤師会
一般社団法人群馬県歯科医師会
一般社団法人群馬県社会福祉協議会
社会福祉法人群馬県社会福祉協議会

協賛: **スギ薬局グループ**

け声を笑いのかけ声に変えていきます。「ホ・ホ・ハ・ハ・ハ」を2回。横隔膜を動かすともつといいです。

呼吸法

足を片方前に開いて前屈みになりながら肺の空気を全部吐きます。はーと吐き出し、止めての後に笑いながら「はっはっはっ」と言いながら止まった時が、息がなくなつた時。これだけで深呼吸となります。

子供に帰る気持ちになって

「いいぞ、いいぞ、イエーッ!」と、声を出しながら手を突き出します。思いきり胸を開いて、手も天井に引つ張られるような感じで、アゴも上に向けて自分を開放してあげるように。これだけで素晴らしいストレッチになります。

ラフターエクササイズ

まず、初級編の「あいさつラフター」。手と手を合わせて「ナマステ」とインドのあいさつ、目と目を合わせてただ笑い合うだけです。その後、皆さんと握手します。

ラフターヨガ10分はエクササイズのリポート漕ぎ30分と同じくらいのエクササイズです。笑いながらですから、心や体にはとてもいい運動。ぜひ毎日続けてください。あなたが笑うと、あなたのまわりは笑う人しかいなくなります。笑えなかつた人が笑えるようになるということです。ぜひ「笑える人」を発信してください。

「家族と一緒に考える 認知症の 訪問診療録」

医療法人大誠会内田病院 理事長
田中 志子 先生

認知症患者
その家族と向きあう日々



今回は、認知症のご家族を抱えるお二人をご紹介します。どちらもお姑さんが認知症

で、初期の症状として財布や通帳を隠し、それを家族のせいにするようになりました。これが続くと互いに不信感で家庭はともつらい場所になる。私はそんなご家族のもとに向き、訪問診療を始めました。

きょうこさん

「診療を受けるようになって、おばあちゃんの顔つきが穏やかになりました。家族の協力もあり、子供が私のかわりに世話をしてくれることもあります。本当は穏やかな人なので、家族が笑顔になれば落ち着くし、笑顔で介護できるようになりました。今では、いい顔で私のお

手伝いをしてくれます」。

興味深い話があるのですが、ある日、きょうこさんのご主人「息子さんのことがわからなくなつてしまいました。慌てずにきょうこさんが「おばあちゃん、私はだれ?」と尋ねると「あんたはきょうこだろ? 息子の嫁だよ。じゃあお前は息子かい?」。そしてみんなで笑つたつて。正しいことを突き詰めるところから、間違いも面白いなあと気づけたことで、家族全員が変わることができた。それでケアが苦しくなくなるといふことを私が教えられました。

きよみさん

「症状が出たばかりの頃は責められることが多く二度と今までのようなおばあちゃんを見られないと思つたけれど、症状が落ち着いて『きよみが本当に面倒見がいいからいいよ』と言ってくれることもあり、がんばつてきてよかったと思います」。

楽しく明るく前向きに
気持ちを曲げない介護を

認知症のケアはトライ&エラー。症状はどちらも確実に進行していますが、介護は楽になっています。家族が変わつたのです。

私はご家族には、「自分たちの人生を楽しんでね」と言います。人との関わりを自分の幸せのために生きる人は、どんな病気になつても助けてもらえます。同じ一生なら楽しく明るく前向きに。呆けることを恐れず、なるようにしかならないくらいの思いがいいのではないかと思います。