

えべつ認知症市民講座

認知症予防講座

もの忘れをなくす 50の生活習慣

医学博士・京都大学名誉教授
大島 清 氏 著書より

「厳選！10の予防策」

もの忘れをなくす生活習慣 その1

- 「年とったので・・・」という言葉は禁句。
- 何事も諦めた瞬間から、脳の萎縮が始まる。

ある職人さんのお話

- 職人の返事は4つでいい





- 『できる』のか
- 『できない』のか
- 『やりたい』のか
- 『やりたくない』のか



- 職人の世界では「できないけど、やりたい」という気持ち大切にするという

職人の4つの返事

- X軸→ 「できる」 「できない」
- Y軸→ 「やりたい」 「やりたくない」
- 人は、この組み合わせで動く生き物
- 一番幸福なのは？ 「やりたい」かつ「できる」
- 人は、やりたいことをするのが本来の姿

4つの返事の整理①

- 「やりたい」 + 「できる」 → 大いにやるべき
- 「やりたい」 けど 「できない」 → ぜひチャレンジすべき

4つの返事の整理②

- 「やりたくない」 けど 「できる」 → できればやめたほうがいいが、それをしてはならないのなら動機づけを見直して、なるべく「やりたい」 + 「できる」パターンに近づけてみよう
- 「やりたくない」 + 「できない」 → これは、絶対やらないほうがいい

大切なこと①

- やりたいことだけを行うのは、もったいない
- 「やりたくてもできない」ことに積極的に立ち向かうこと
- 実際に、頭と脳をよく使うことができるのがこの組み合わせのときだ

大切なこと②

- 「やりたい」という思いからくる工夫とネバリが脳の発達を促す原動力になる

気をつける点

- 人は「できない」ことを「やりたくない」と思う傾向があるということ
- 自分のホンネを、もう一度考えるいい機会と考えるといい
- 「それができたら自分は変わるかもしれない」と思えるなら、やるべき

自分を疑え！

- 本当に「やりたくない」ことなのか？
- やれる可能性を考える前に、「年をとったのでムリは禁物だから」と、年齢のせいにしてはいないだろうか？

大切なこと

- 「できない」ことを疑い、「やりたい」ことをずっと探しながら生きることが、脳を健全にコントロールする基本姿勢
- 諦めた瞬間にこそ、脳の萎縮が始まる

もの忘れをなくす生活習慣 その2

- メモは重要な外部記憶である。
- ときには「覚えない勇気」をもつ。

私の対処法

- スマホのメモ機能やカメラ（写メ）を意識的に活用する

自分自身との繋がりの中で
最近感じていること

50歳を過ぎた頃から・・・

最近、自覚していること

セルフケアの実際

自分自身の変化を感じませんか？

- ・自分の唾液で誤嚥する「へんなところはあった」
- ・口から出て来る言葉と言いたい言葉が違う
「車のウォッシャー液をウォシエレットと言う」
「パトカーをタクシーと言う」
- ・いろいろ忘れる
「メガネを頭に掛けて、メガネを探す」
「カードを口に咥えながら、カードを探す」
- ・人の名前が覚えられない
「顔は覚えているが、名前が出てこない」
- ・筋肉痛が遅れる
- ・涙もろくなった

などなど

大切なこと

物忘れの原因のひとつ

- ・ 「私には思い出せない」という悲観的な考えを持つこと



- ・ 「忘れたら、また覚えればいいや」と聞き直す

もの忘れをなくす生活習慣 その3

- 老いてこそ、純粋な勉強ができる。
- 人が学ぶのは、そこに感動があるからだ。

私の場合①

- ・ 54歳からエレキギター



- ・ トークライブに参加

私の場合②

- ・ 心理カウンセリングの勉強



- ・ 心理カウンセラーとして活動

もの忘れをなくす生活習慣 その4

- 「かきくけこ」主義。
- これが脳と体の健康を保つ秘訣。

大切なこと

「か」～感動の「か」

感動とは、感じて動くと書く
動くと、さらに感じる

この感動のスパイラルが大切

大切なこと

「き」～興味「き」

要するに「好奇心」である

自然もしくは年齢の離れた人の中に一歩踏み出してみよう。

大切なこと

「く」～工夫「く」

「何か工夫することはないかな」と
思っていれば、小さな幸せはすぐに転
がり込んでくるものだ

大切なこと

「け」～健康の「け」

日本は世界でもトップクラスの長寿国
になりました

病気と健康は相反すると思っている
病気と上手に付き合うことも大切

大切なこと

「こ」～恋の「こ」

老いても、素敵に異性に心ときめくのは
自然なこと

伴侶に対しても、異性の友達に対しても、
トキメキを感じるのが上手な生き方であり、
脳の健康を保つ秘訣

もの忘れをなくす生活習慣 その5

- 情緒の安定している人、ボケない人の共通点は、よい食事習慣をもっていることだ。

大切なこと①

ヒトは噛むことで人間になった

脳に届く運動情報のうち

手と足で50%

残りの50%があごを使っての咀嚼

大切なこと②

「家族団らんのなかで、ゆっくり時間をかけて食事を楽しむ習慣」

「良い食事習慣と良い睡眠をとっている人は、まずボケることはない」

もの忘れをなくす生活習慣 その6

- 結果よりも過程が大切という気持ちらを忘れない。
- 「疲れたら休む」という人のほうが長続きする。

もの忘れをなくす生活習慣 その7

- 上手に歩ける人は、上手に脳を使える人だ。

大切なこと

歩くリズムと考えるリズムは非常に相性がいい

- ・ 通り過ぎてゆく猫は飼い猫か野良猫か？ (2秒の思考)
- ・ 道端や花壇に咲いている花の名前を思い出すなど、記憶力を辿って脳に刺激を与えるといい

大切なこと

脳に良い刺激を与えるには短距離でもいいから歩くこと、思考を巡らすこと

もの忘れをなくす生活習慣 その8

- 脳の健康を維持する、私の「三かく運動」。

大切なこと


一つ目は、汗をかく (適度な運動)

二つ目は、恥をかく (失敗してもいい)

三つ目は、ものを書く (手紙、ハガキ、書道、メモ、詩、短歌、写経、新聞の天声人語など)

もの忘れをなくす生活習慣 その9


- 笑うこと、そして退屈しないこと。
- それが脳と体には最高のご馳走だ。



めいげんそことば
明元素言葉
積極・肯定・陽転

戦略思考

- 充実している
- 簡単だ
- できる・楽だ
- 金がある
- まだ若い・可能だ
- 努力します・試みた
- 幸せだ・元気だ
- 楽しい・きれい
- 素晴らしい
- やれる
- イケル・あつい
- 美しい・すてきだ
- やりかたが
- おもしろ
- 利口だ



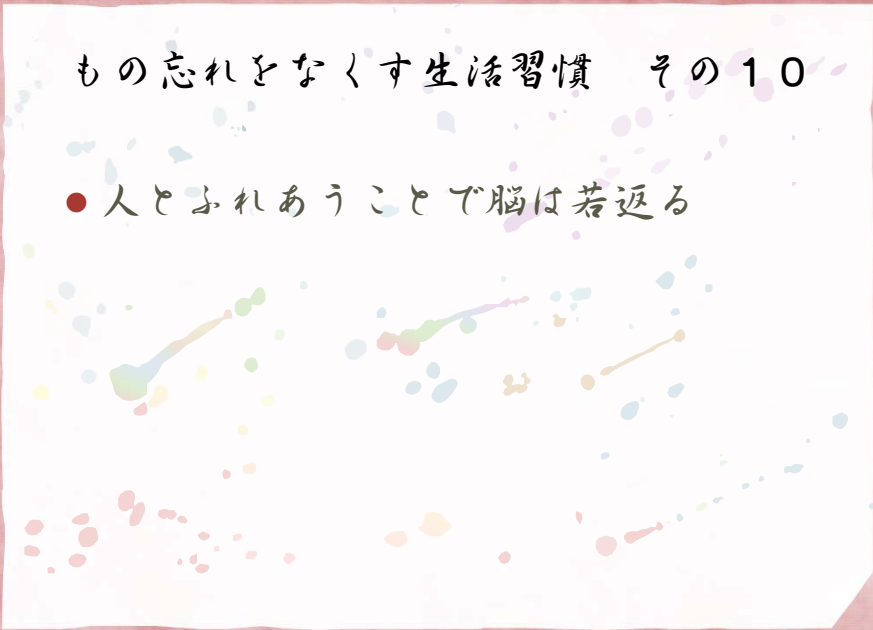
あんびょうたんことば
暗病反言葉
消極・否定・陰転

混乱思考

- 忙しい・疲れた
- 難しい・つまらない
- 大変だ
- いやだ・困難だ
- だめだ・金がなし
- 辛い・もつ年だ
- きたない
- ぶつしやう・バカだ
- 不幸だ・大変だ
- ショック
- 困る・苦しい
- 間違い
- 失敗した
- やりかたが
- 分からない
- 分からない

もの忘れをなくす生活習慣 その10

- 人とふれあうことで脳は若返る



上手な聴き手になるための 5つの方法

上手な聴き手になるための5つの方法 方法1) 聴くのにふさわしい姿勢をとること

- a) 前かがみになること
 - ・これは興味を示している
 - ・話している相手とともに行動しているである
- b) 物理的な壁を作らないこと
 - ・口の前に手をおいたり、ひじを立てたり、腕や足を組んだり
 - ・聞くことに対する物理的障害になる
- c) 目で聞くこと
 - ・話しながら相手を見る
 - ・ただし、横目で見たり、顔をしかめてはいけない。
 - ・目を大きく開き、目で興味と楽しさを示す。
 - ・自分が話している時には、相手にこんな顔をしてもらいたい、と思うような顔をしてみる。

上手な聴き手になるための5つの方法

方法2) 真剣に興味を持つこと

- ・多くのことに興味をもつこと
- ・特に人間に対して関心をもつこと
- ・人びとの経験、気持、見解、そして日々の生活の些細な出来事に深い関心を寄せること
- ・人間は実におもしろい⇒行動の仕方、反応、話し方など、いづれも非常に興味深いもの

それを受け入れること

上手な聴き手になるための5つの方法

方法3) 熱心に聞いていることを相手に知ってもらうこと

- a) 顔を使うこと
眉を上げる・ほほえむ・驚いて口を開ける・感情を伝える
- b) 声を使うこと
「おもしろいですね」「そうですね」「私もそう思います」
「もっと続けて下さい」「そうして、どうしたのですか?」
「なるほど」「へえ」「おもしろかったですよ」「それについて、どう考えたのですか?」など

感情は行動によって引き起こされます。興味を持っているように行動すること、そうすれば興味がわいてくる。

上手な聴き手になるための5つの方法

方法4) 自分のわかっている点を確認していくこと

自分のわかっている点と、いつも確認していくことが必要。

もし何かわからない点があれば聞けばよい。

むしろ話している人にとっては、うれしいことである。

方法5) 復習すること

相手の使った言葉を繰り返してみる

聴き方体験

実際にやってみよう！

まとめ

予防の2つの柱

1. 病気になるための予防
2. 病気になっても大丈夫という予防

みなさん
ありがとうございました
