

『認知症にならないための10ヵ条』

～認知症へのそなえ～

宮崎直人

豊かに自分を生きること

今回のテーマ

# 介護は誰に？

北海道新聞より

## 内閣府調査

- 調査時期 2012年9月、10月
- 調査対象者 1947年～49年生まれ  
男女ほぼ半々の3500人
- 質問  
『自分が要介護状態になった場合  
誰に介護を頼みたいか？』

## 団塊世代が介護を頼みたい相手の比較

相手	女性	男性
配偶者	26.6	57.4
施設や病院の職員・看護師	22.5	15.1
ホームヘルパー、訪問看護師	20.7	10.4
特にいない	10.8	10.1
子	13.5	5.4
子の配偶者	0.7	0.1

## 2つの大きな柱

1. 病気にならないため
2. 病気になっても大丈夫

# 『自分を豊かに生きる生活習慣10策』

## 僕の場合

### 自分を豊かに生きる生活習慣 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





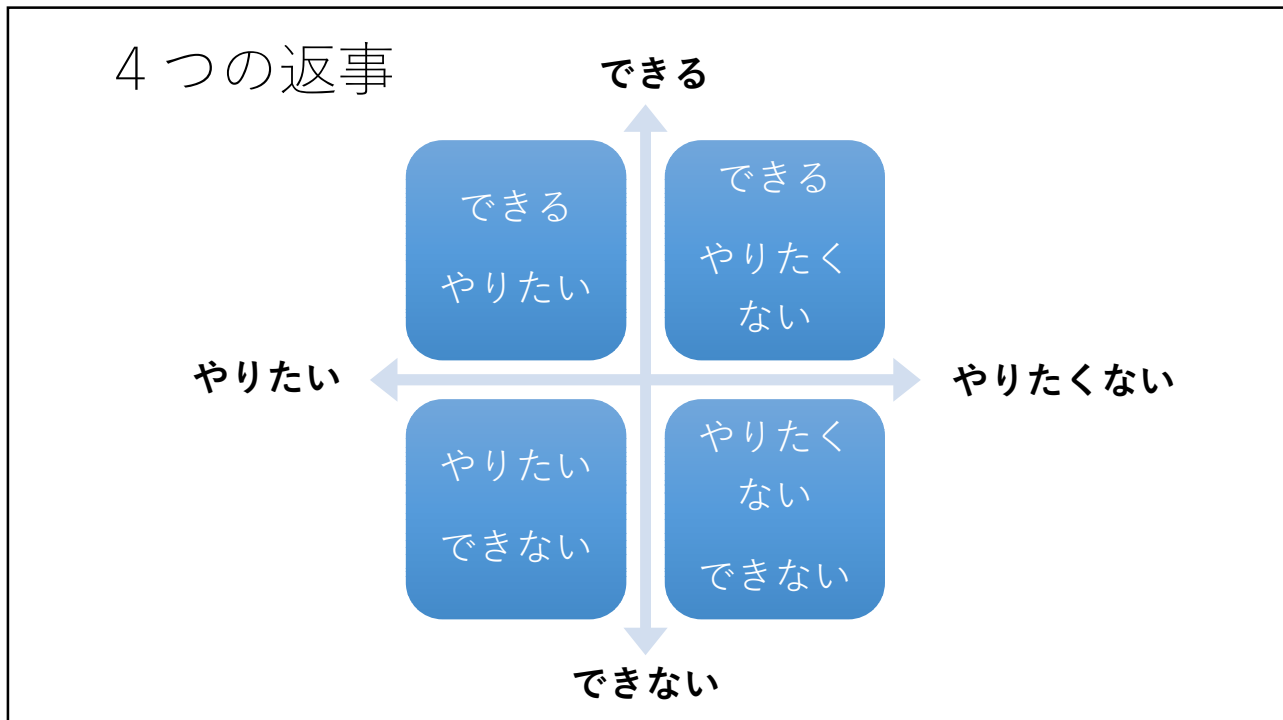
- 『できる』のか
- 『できない』のか
- 『やりたい』のか
- 『やりたくない』のか



- 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



## 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



## 自分を豊かに生きる生活習慣 その2

- メモは重要な外部記憶である。
- ときには「覚えなない勇氣」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・・・

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」と開き直る

## 自分を豊かに生きる生活習慣 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

## 自分を豊かに生きる生活習慣 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」～興味の「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步踏み出してみよう。

## 大切なこと

「く」～工夫の「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

病気と健康は相反している  
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、素敵な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

## 自分を豊かに生きる生活習慣 その5

- 情緒の安定している人、ボケない人の共通点
- 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」



## 自分を豊かに生きる生活習慣 その6

- 結果よりも過程が大切という気持ちを忘れない。
- 「疲れたら休む」という人のほうが長続きする。
- 美味しいものを食べたいだけ食べる。

## 自分を豊かに生きる生活習慣 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

## 自分を豊かに生きる生活習慣 その8

- 脳を健康を維持する「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）

## 自分を豊かに生きる生活習慣 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・来た
- 金があふ
- まだ若い・可能だ
- 努力します・頑張る
- 幸せだ・元気だ
- 楽しい・きれい
- 素晴らしい
- やれる
- イケル・おいしい
- 美しい・可愛い
- やさしい
- おもしろ
- 利口だ



あんびようたんことば  
暗病反言葉  
消極・否定・陰転

混乱思考

- 汚い・寝た
- 難しい・つまらない
- できない
- いやだ・困難だ
- だのだ・金が足りない
- ますい・ごめん
- できない
- ぶつしよつ・ムカ
- 不幸だ・大変だ
- 辛い
- 困る・忙しい
- 痛い
- 失敗した
- やりたくない
- かわいくない

## 自分を豊かに生きる生活習慣 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、と思うような顔を試みる。

## 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」「なるほど」「へえ～」「ほ～」

「おもしろいですね」「それからどうしたんですか」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と自然と興味がわいてくるものです。

## 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を、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

## 『まとめ』

### 3つの大切なこと

- ① 『自分のことは自分ですること』
- ② 『互いに助け合うこと』
- ③ 『社会と繋がっていること』



## 「帰りたい」

あなたはどうか対応しますか？

「帰りたい」⇔帰宅願望・帰宅欲求なんかじゃない

「帰りたい」って言う人がいます。「帰りたい」のは山々だけど、「帰れない」ことも薄々感じています。本当は、「帰れない」けど「帰りたい」という気持ちをただわかって欲しいだけなのです。みんな「帰りたい」でも「帰れない」。人は本当の気持ちを言いません。本当は「私の気持ちをわかって」「帰りたい」気持ちをわかってもらえなくて悲しいのです。そう言っているだけ。一度その気持ちを受け止めて心から聴いてあげて下さい。「帰りたい」という気持ちと、「帰りたくなる」私の周りの私の扱いに気づいて下さい。洗濯物をたたむことで誤魔化さないで下さい。料理をつくることで誤魔化さないで下さい。レクや療法をして誤魔化さないで下さい。ドライブや買い物で誤魔化さないで下さい。「帰りたい」気持ちの裏に耳を傾けて欲しいだけです。「帰りたいですね、わかりました」と一言でいいから、気持ちを受け止めて下さい。まずは「はい、わかりました」と、ただそれだけでいい、わかって下さい。

## 2つの大きな柱

### 1. 病気にならないため

⇒自分を豊かに生きる

### 2. 病気になっても大丈夫

⇒懐の大きさ寛容さが自分を救う

嬉し・楽し・美味し

出店及び参考資料

# 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

皆さんお疲れ様でした。  
ありがとうございました。