

高齢者に多い病気と予防対策

NPO福祉用具ネット情報誌「ささえ」より抜粋
ささえ15号～20号までにシリーズで掲載したものをまとめたものです。

社会保険田川病院

院長 吉村 恭幸 (NPO福祉用具ネット理事)

発行元

特定非営利活動法人 NPO福祉用具ネット
〒825-8585 福岡県田川市大字伊田4395番地
福岡県立大学付属研究所生涯福祉研究センター内
TEL/FAX 0947-42-2286

本原稿の一部・すべてを許可なく複写・複製することを禁じます。

高齢者に多い病気と予防対策（シリーズ1）

社会保険田川病院院長 吉村 恭幸（NPO福祉用具ネット理事）

私達は元気で長生きしたいと思っています。平均寿命90歳の時代へ向かっています。その中でも健康寿命を長くすることが大切です。

健康を決めるのは自分自身であり、自分の人生は自分で生き抜くことで、自分の持っている生きる力を信じることです。老化を遅らせ健康を維持することに努めましょう。

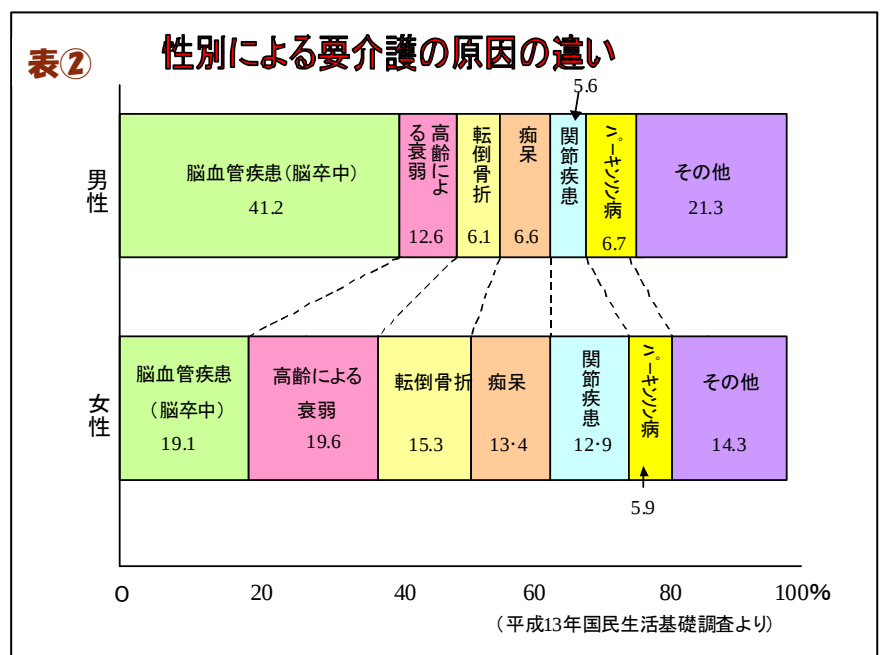
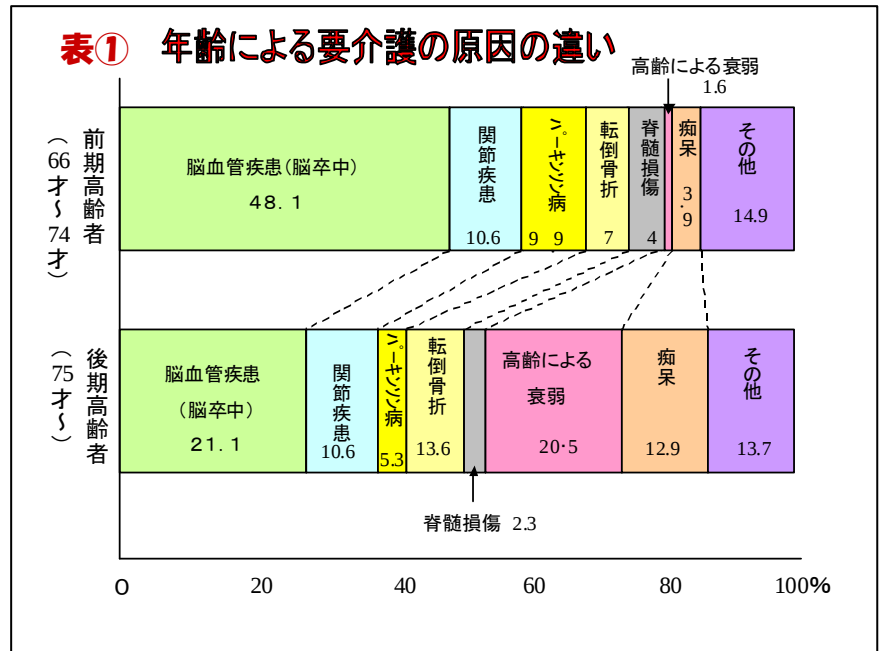
平成17年度、厚生労働省の「簡易生命表」「完全生命表」による平均余命は、65歳の男性は83.21歳まで18.21年間生きることが出来ますし、65歳の女性では88.28歳まで生きることになっています。

特に、身体能力は70歳以後の諸病に気をつければ、精神能力の低下は80歳を過ぎてても少なく、かなり残っていますので、考え方の違いや生活の仕方によって、即ち食生活や運動など生活習慣の改善で健康寿命が延びます。

高齢期の健康は、その人の生きがいや目標と日常生活の自立度、また家庭や地域での役割など心身の健康状態などを全て合わせたものとなります。

中年期では脳卒中、心臓病、がん、糖尿病、高血圧症などの「生活習慣病」の予防と早期発見・早期治療が必要ですし、高齢期では転倒、認知症、低栄養、足のトラブルなどの「老年症候群」の予防と生活の不具合の早期発見・早期対処が必要となります。

年齢による要介護の原因の違いは表①で表されています。66歳から74歳までの前期高齢者と75歳以上の後期高齢者との間には違いがあります。性別による要介護の原因の違いは表②です。



まずは、生活習慣病を防ぐことが大切であり、それには七つの秘説があります。

その１．和食のすすめ・・・肉食を減らし、もっと野菜を食べることです。特に大豆製品はイソフラボンを含み十分に食べたいものです。

その２．せっかくの「運動」を無駄にしない・・・務めて体を動かすことが、脳や全身の血流を良くし、筋力の保持になります。筋力トレーニングは務めて致しましょう。

その３．朝食は抜かない。夜食は厳禁・・・１日３０種類の食品を食べることが体に必要な栄養として必要です。１日３食、食べないと３０種類のものを食べられません。夜食は胃腸などに負担をかけ、肥満の原因となります。

その４．間食は美味しいものを少量食べ、そして残す勇気が大切です。

その５．飲むならワインを・・・ワインにはポリフェノールが多く含まれ、ポリフェノールは悪玉コレステロールのさびつきを防止する働きがあります。

その６．絶対に禁煙・・・タバコを吸うのは他人にも害を与え、犯罪です。タバコは生活習慣病の原因であることが証明されています。

その７．定期健診のすすめ・・・健康に注意を向け、早く病気を見つけて、早く治療を受けることが最も大切なことです。早く治療をすることがガンでも高い治癒率となり、健康寿命へ繋がります。

特に、喫煙者は非喫煙者より表③の如く悪い数値が出ています。

表③ 喫煙者は非喫煙者より

1. 寿命が10年短い
2. 事故を含めた全死亡の確率が2倍
3. 集中力が劣っていて、喫煙しても非喫煙者にかなわない
4. 年間1万人の非喫煙者を受動喫煙で死亡させている
5. 脳血栓 2.5倍
6. 脳出血 2.8倍
7. 心疾患死亡 7.4倍
8. 動脈がつまる病気 4倍
9. 糖尿病 2倍
10. HDL(善玉)コレステロールが平均 3.3倍低い
11. 自然気胸発生率 男性 22倍 女性 8倍



12. 肺がん 14倍 食道がん 8.3倍 口腔・咽頭・喉頭がん 18倍
13. 肺気腫・慢性気管支炎は原因の90%が喫煙
14. 手術後の呼吸器合併症 2倍
15. 手術の傷が治るのに4～10倍時間がかかる
16. 閉経が1～2年早く、老化も早まる
17. シミ、しわ、たるみが 2倍
18. 子宮頸部がん 4.6倍 卵巣がん 2.4倍
19. 歯周病 2倍 口臭も強い
20. 睡眠時無呼吸症候群 4.4倍 いびき 2.3倍
21. 喫煙者の発がん原因が60%が喫煙
22. タバコが原因で年間10万人が死亡している

これらのことが全て科学的に証明されています。
あなたはこれでも吸いますか？

生活習慣病を防ぐ七つの秘訣

- その1 和食のすすめ・・・肉を減らし、もっと野菜を
- その2 せっかくの「運動」を無駄にしない
- その3 朝食は抜かない、夜食は厳禁
- その4 間食は美味しいものを少量、そして残す勇気が大切
- その5 飲むならワインを
- その6 絶対に禁煙・・・タバコを吸うのは犯罪？
- その7 定期検診のすすめ



ここがポイントです。



高齢者に多い病気と予防対策（シリーズ2）

社会保険田川病院院長 吉村 恭幸（NPO福祉用具ネット理事）

日本人のがんは増え続け、1981年に死因のトップになってからも、死亡者は年々増え続けています。年間のがんによる死亡者数は、全死亡者の約3割を占めています。早期発見・早期治療のためにもがん検診を積極的に受けましょう。

がんは身体中どこにでも発症し、自覚症状も少ないままじわじわと進行していく、生活習慣病の中で最も怖い病気です。

がんの発症には食生活・運動・たばこの3つの生活習慣が大きく関わっています。良くない生活習慣を改めて、がんを防ぎましょう。

がん予防14か条を掲げます。「表1」

第1か条 食物性食品を中心とした食事。即ち野菜や果物、穀類、豆類などを毎日食べましょう。

第2か条 肥満を避ける。太りすぎを避け、正常体重を維持しましょう。

第3か条 運動の維持。1日1時間の軽い運動をして、1週間に1時間以上の活発な運動を行いましょう。

第4か条 野菜・果物を1日400～800g摂る。いろいろな種類の野菜や果物を1日5品目以上を目安に食べましょう。

第5か条 穀類・芋・豆を1日600～800g摂る。精製度を抑えた穀類（玄米など）、芋類、豆類をたくさん食べましょう。

第6か条 お酒は適量。男性は1日あたり日本酒で1合以下、女性はその半分に抑えましょう。

第7か条 肉は1日80g以下。牛肉や豚肉を食べ過ぎないようにし、なるべく魚や鶏肉を食べましょう。

第8か条 脂肪は控える。動物性脂肪の多い食品を避け、植物油を控えめに使って代用しましょう。

第9か条 塩分は1日6g以下。塩分を摂りすぎないようにし、香辛料やハーブ、酢などを利用しましょう。

第10か条 カビ毒に注意。カビが生えた食品を食べないようにし、ナッツ類に発生するカビは危険性が高いので避けましょう。

第11か条 食品は腐らないように冷蔵庫に保存。腐りやすい食品は冷蔵・冷凍保存しましょう。

表1

がん予防14か条



- 第1か条 植物性食品を中心とした食事**
野菜や果物、穀類、豆類などを、毎日多めに食べる
- 第2か条 肥満を避ける**
やせすぎ、太りすぎを避け、正常体重を維持する
- 第3か条 運動の維持**
1日1時間の軽い運動、1週間に1時間以上の活発な運動を行う
- 第4か条 野菜・果物を1日400g～800g摂る**
いろいろな種類の野菜や果物を、1日5品目以上を目安に食べる
- 第5か条 穀類・芋・豆を1日600g～800g摂る**
精製度を抑えた穀類（玄米など）、芋類、豆類をたくさん食べる
- 第6か条 お酒は適量**
男性は1日あたり日本酒で1合以下、女性はその半分に抑える
- 第7か条 肉は1日80g以下**
牛肉や豚肉を食べすぎないようにし、なるべく魚や鶏肉を食べる

- 第8か条 脂肪は控える**
動物性脂肪の多い食品を避け、植物油を控えめに使って代用する
- 第9か条 塩分は1日6g以下**
塩分を摂りすぎないようにし、香辛料やハーブ、酢などを利用する
- 第10か条 カビ毒に注意**
カビが生えた食品を食べない（ナッツ類に発生するカビは危険性大）
- 第11か条 食品は腐らないように冷蔵庫に保存**
腐りやすい食品は冷蔵、冷凍保存する
- 第12か条 食品添加物や残留農薬に注意**
安全基準を満たしていない食品は食べない
- 第13か条 黒焦げの物は食べない**
直火で焼きすぎた肉や魚をあまり食べすぎない
- 第14か条 栄養補助食品に頼らない**
以上の項目を守っていれば栄養補助食品は必要としない

- 番外 タバコは吸わない**
禁煙はもちろん、他人の吐いたタバコの煙も吸わないように心がける

第12カ条 食品添加物や残留農薬に注意。安全基準を満たしていない食品は食べないようにしましょう。

第13カ条 黒焦げの物は食べない。直火で焼きすぎた肉や魚をあまり食べ過ぎないようにしましょう。

第14カ条 栄養補助食品に頼らない。

以上の項目を守っていれば、栄養補助食品は必要としません。

番外 たばこは吸わない。禁煙はもちろん、他人の吐いたたばこの煙も吸わないように心がけましょう。

また、生活習慣病のどれにも悪い影響をもたらす肥満を避けることが大切です。

次の「表2」は基礎代謝量の年齢変化です。基礎代謝とは生命の維持に必要な最低熱量のことです。日本人の栄養所要量により決められています。

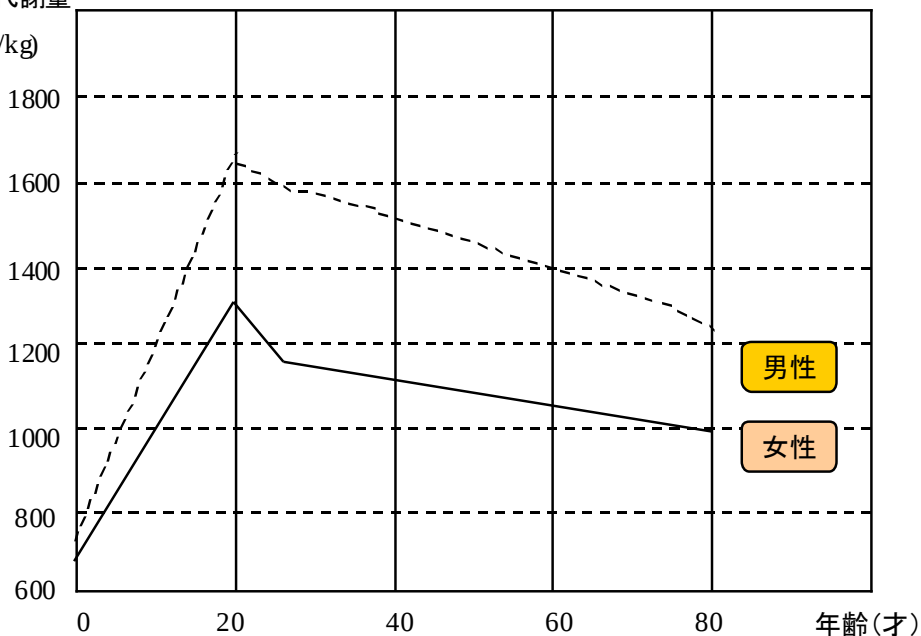
60歳の男性で約1,400kcal、80歳で1,200kcalと約200kcalの減少となります。一方、女性は60歳で約1,070kcal、80歳で約1,000kcalと約70kcalくらいの低下です。男女とも同性の中でも、体格、生活状態にて差が出てきますが、60歳以後の男性は年毎に1日の摂取カロリーを少なくしていかないと肥満となり、諸病の原因となります。最近、内臓脂肪症候群を避けようとの活動が盛んになっています。人生90歳時代で各人の1日の体を動かす量も強さも少なくなります。

健康な長寿のためには「腹8分」どころか、「腹6分」くらいがいいのかと思います。毎日の食べる食物の種類は多く、量は少なくして運動することが大切となります。一方、75歳以上の方にはその人に必要とされる栄養量が必要で、低栄養の予防も肝心です。

表 2

基礎代謝量の年齢変化

基礎代謝量
(kcal/kg)



日本人の栄養所要量による

ここがポイント



(次号へつづく)

高齢者に多い病気と予防対策（シリーズ3）

社会保険田川病院院長 吉村 恭幸（NPO福祉用具ネット理事）

平均寿命 90 歳の時代に向っています。しかも健康寿命を長くすることが大切です。

気力や精力の衰えを少なくし、またシリーズⅡで述べました「がん予防 14 カ条」ですぐに実践しやすいものは食生活です。日本人の食生活が欧米化されるにつれて、肥満も増えました。その結果、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病が増加してくるようになりました。

平成 18 年度の厚生労働省の大きな目標として、内臓脂肪症候群を少なくしようとしています。男性の腹囲 85cm 以内、女性の腹囲 90cm 以内に保つよう呼びかけています。

「健康寿命を延ばす食生活 9 のヒント」（表 1 を参照して下さい。）

ヒント 1：3 食のバランスをよく取り、欠食は絶対避けましょう。1 日 30 種類の食品を食べることが、体を健康に保つために必要なことです。2 食では食べる種類が少なくなります。食べる量の偏りにより、1 日の脳の働きや筋肉の力を充分に出すことはできなくなります。

ヒント 2：油脂類の摂取が不足しないように注意しましょう。脂肪の質も食物性脂肪 2 に対し、動物性脂肪 1 となるようにすることが大切です。サラダ油も使いましょう。

ヒント 3：動物性たんぱく質を充分に食べましょう。青魚、卵、チーズ等も食べましょう。

ヒント 4：肉と魚の摂取は 1：1 程度になるように食べましょう。

ヒント 5：肉は様々な種類を摂取し、偏らないようにしましょう。牛肉だけでなく豚肉も食べましょう。

ヒント 6：牛乳は毎日 200ml 以上飲むようにしましょう。牛乳内のカルシウムは吸収しやすく、骨が強くなり骨折を起こしにくくなります。

ヒント 7：食欲が無い時はおかずを先に食べ、ご飯の方を残すようにしましょう。

ヒント 8：会食の機会を豊富に作りましょう。複数の人と話をしながら、よく噛む様にしましょう。少ないものでも吸収しやすく、脳の働きをはじめ、活力が出やすくなります。

ヒント 9：噛む力を維持するために義歯は定期的に点検を受けましょう。

よく噛むと脳への血流も良くなり、脳の働きをよくします。

表 1

ヒント 1	3 食のバランスをよくとり、欠食は絶対避ける。	
ヒント 2	油脂類の摂取が不足しないように注意する。	
ヒント 3	動物性たんぱく質を十分にとる。	
ヒント 4	肉と魚の摂取は 1：1 程度になるようにする。	
ヒント 5	肉はさまざまな種類を摂取し、偏らないようにする。	
ヒント 6	牛乳は毎日 200ml 以上飲むようにする。	
ヒント 7	食欲がないときはおかずを先に食べ、ご飯は残す。	
ヒント 8	会食の機会を豊富につくる。	
ヒント 9	かむ力を維持するために義歯は定期的に点検を受ける。	

健康寿命を延ばす
食生活 9 のヒント

「お勧めの食品」(表2)

玄米・胚芽・全粒粉：これらは食物繊維が豊富で、抗酸化物質も含まれています。食物繊維の多い米やパンには、太りにくいという特徴もあります。

大豆・豆製品：食物繊維や抗酸化物質、カルシウムのほか、中高年女性の健康によいといわれるイソフラボンも多く含まれています。

緑黄色野菜：抗酸化物質や食物繊維・カルシウムを含んでいます。かぼちゃなど高エネルギーな物は取りすぎに注意しましょう。

海藻類：食物繊維やミネラルが豊富で、低エネルギーです。ワカメやひじきには抗酸化物質も含まれています。

根菜類：緑黄色野菜と比べるとエネルギーが低く、量を取りやすく食物繊維も多い食品です。

きのこ：食物繊維が豊富で低エネルギーです。一部には抗酸化作用があるといわれています。

果物：代表的な抗酸化食品です。ただし、高エネルギーなので食べ過ぎには注意が必要です。

「科学的な根拠に基づくがん予防」の食生活とがん予防について、米国立ガン研究所が中心となった「デザイナーフーズ計画」として、がん予防効果の大きい食べ物 48 種類を選びました。(表3)

その食べ物を重要度の高い順に上からピラミッド状に並べたものを「デザイナーフーズピラミッド」として発表しています。

「デザイナーフーズピラミッド」

最上段のニンニク・キャベツ・大豆・カンゾウ・ショウガ・セリ科植物(ニンジン、セロリなど)は最重要度が高く、がんの予防に効果が大きいことを表しています。

ピラミッドの2段目のタマネギ・茶・ターメリック・全粒小麦・亜麻・玄米・柑橘類(オレンジ・レ

モンなど)・ナス科植物(トマト・ナス・ピーマンなど)・アブラナ科植物(ブロッコリー・カリフラワーなど)や、3段目のメロン・バジル・タラゴン・カラス麦・ハッカ・オレガノ・キュウリ・タイム・アサツキ・ローズマリー・セージ・ジャガイモ・大麦・ベリーなどの食品は前述しましたように、「お勧めの食品」に含まれています。今後の食べ物の食材として選んで下さい。(次号へつづく)

表 2

お勧め食品



表 3



高齢者に多い病気と予防対策（シリーズ 4）

社会保険田川病院院長 吉 村 恭 幸 （NPO福祉用具ネット理事）

健康寿命を長くするために、今回は運動について述べます。

人生 90 歳時代となりました。年齢による要介護の原因の中に転倒骨折、関節疾患が後期高齢者ほど多くなっています。

握力でも分かるように、老人の筋力は相当に低下します。加齢による骨量の減少は日本女性に多くみられ、骨粗鬆症の頻度が高くなっています。関節では軟骨の変性がみられ、また各関節が動く範囲も狭くなります。全体の筋力の低下を防ぎ、四肢の運動機能を保つことが大切です。

8 割近くの人が運動不足と感じており、運動習慣を持つ人が増加する傾向にあります。適度の運動は、心肺機能を保持増進させるとともに、高血圧症、動脈硬化や癌といった疾病の危険因子の減少や、糖尿病・高血圧症等の治療に効果があります。

前述のがん予防 14 か条中で第 2 か条「肥満を避ける」、第 3 か条「運動の維持」があがっています。運動することは健康寿命を長くするために大切なことです。

運動のポイントは（表 1）

1. 息がはずむ程度
2. 体調に合わせてマイペースで
3. 1 日 1 時間を目標に少しずつ体を慣らす
4. 長く続ける

の様です。

「1. 息がはずむ程度の運動」とは、酸素を取り入れながら行う有酸素運動です。一般には速足歩き

やエアロビクス、ジョギング、サイクリングなど全身持久力を養う運動であります。①全身を使う運動、②力みのない運動、③30 分以上続けても行える運動、④あまり強弱のない運動と思って目安としてください。

「2. 体調に合わせてマイペースで」行うこととして、その日の健康状態、治療している病気の治療状態やその人の運動歴に従って、自分の年令とその日の体調により決めて下さい。運動の強度は楽にできる程度で運動直後の心拍数が 120 位になる程度です。自分が感じる運動強度としては、「ややきつい」と感じる程度です。

「3. 1 日 1 時間を目標に少しずつ体を慣らす」こととしてのウォーキング（歩行運動）は、足にかかる負担を少なくするためクッション性の高いシューズを履くことが大切で、両足が地面から離れることがなく、重心の上下運動が少なく安定性も高くなります。歩幅を広げ（身長約 45%が目安）、速歩きを心がけましょう。背中を丸めて歩いていると、腰痛などの原因となることがあるので、背筋を伸ばすように注意してください。あまり運動をしていない人は、徐々に速く歩くようにします。時間は、最近「にこにこ運動」も効果があるため、10 分でも 20 分でも分けて歩いても良く、人によっては杖を使ってマイペースで歩くことも良いことです。

「4. 長く続ける」ことがもっとも大切で 3 日坊主では意味がありません。従って運動する場所や時間やコース等、無理をしない状態を選ぶことが必要です。そのために近所の知人と誘い合って歩いたりするのも良いことでしょう。寒い冬期は早朝を避けて気温が 1 日のうち高くなる午後 2 時ごろを選ぶのも 1 つの方法と思います。運動の頻度は毎日行うことが理想的ですが、少なくとも週 2～3 回は続けることが必要です。特に内臓脂肪症候群の方は、肥満を改善するためには腹式呼吸（おなかを膨らませて深く息を吸い、へこませて息を吐

表1 運動のポイント

1. 息がはずむ程度
2. 体調に合わせてマイペースで
3. 1日1時間を目標に少しずつ体を慣らす
4. 長く続ける



き出す呼吸法)をしながら歩くと減量に効果があります。雨や雪の日などで屋外の運動ができない時は、自宅の屋内でできる運動を行うようにすることも良いことです。

健康づくりのための運動の進め方(表2)に纏めました。

1. 他人とおしゃべりしながらでも続けられる。
 2. 運動中や終了後に苦しみや痛みがない。
 3. 翌朝も疲労や運動の後遺症が残らない。
 4. 運動強度を急増させない。
 5. 一回の運動継続時間は少なくとも20～30分とする。
 6. 運動はできれば毎日、少なくとも週2日は行う。
 7. 炎天下や長時間の運動は水分補給を。
 8. 寒冷時には保温に努める。
 9. 栄養や睡眠時間を十分に。
 10. 体調が悪い時は休む。
- 1～10の項目を守ってください。

運動の前に水分を補給してすぐに歩き出す人が多いのですが、早朝に起きて水分を飲んででもすぐ血液の中に吸収されていません。胃に水分を入れても血液の中に吸収されるまで20～30分位が必要です。その後に運動を始めてください。

ゲートボールの健康効果(表3)

田川市郡の中で各町内会にゲートボール場が作られています。ゲートボールの健康効果は大きいと思います。

1. ゲートボールの30分競技で700歩は歩くことになり、速足ではないが運動になっています。ゲートボールをしている人へのアンケートでは、1年目で腰痛や肩こりが減ったと答えた人が20～30%います。

2. 「家族の雰囲気明るくなった」や「人間関係の向上や仲間づくりに役立った」との答えがあり、体調の良さや、メンタルストレスの解消にも役立っているようです。

3. コツコツと毎日適度な運動量となるため、健康維持には最適な運動となっています。

4. 常に攻める気持ちを持ち、頭を使うスポーツであり、精神面でも若さを獲得することができます。従って、町内にゲートボール場を作ることは良いことです。

ものに集中して運動すること、リズム運動をすることは脳内のセロトニン神経を活性化してセロトニン分泌量が増加し、脳の活性化や幸福感をもたらすことが考えられます。

好天の日にお日様の光刺激を受けて運動することで、心も癒されるのです。

(次号へつづく)

表2 健康づくりのための運動の進め方

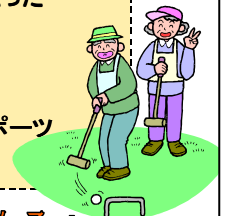
- 1 他人とおしゃべりしながらでも続けられる
- 2 運動中や終了後に苦しみや痛みがない
- 3 翌朝も疲労や運動の後遺症が残らない
- 4 運動強度を急増させない
- 5 一回の運動継続時間は少なくとも20～30分とする
- 6 運動はできれば毎日少なくとも週2日
- 7 炎天下や長時間の運動は水分補給を
- 8 寒冷時には保温に努める
- 9 栄養や睡眠時間を十分に
- 10 体調が悪いときには休む



ゲートボールの健康効果

表3

1. ゲートボールの30分競技で700歩は歩く
1年目「腰痛」「肩こり」が減った 20%～30%
2. 家族の雰囲気が明るくなった
人間関係の向上や仲間づくりに役に立った
3. コツコツと毎日適度な運動量となる
健康維持には最適
4. 常に攻める気持ちを持ち、頭を使うスポーツ
精神面で若さを獲得することができる



町内にゲートボール場を作る！

高齢者に多い病気と予防対策(シリーズ5)

社会保険田川病院院長 吉村 恭幸 (NPO福祉用具ネット理事)

健康寿命を長くするために、今回は健康度を高めることと、脳の働きを良くしておく方法や考え方について述べます。

まず、健康度を高めるヒントは(表1、表2、表3)より、

ヒント1「自分は健康だと考える」 病は気からといわれています。

自分の体調や気分がすぐれない、体の機能が悪いと思いつづけ感情を抑えていると、交感神経が働いて緊張状態が体の全てにつけて起り、体調も悪くなります。逆に健康だと思っている人ほど副交感神経が働き、リラックスして健康で長生きとなるのです。

これまで医療の現場で実感してきたことを総合すれば、やはり前向きに生きること、また、喜びの報酬を自分が見つけ出して楽しく生きることが大切です。

表1

健康度を高めるヒント

ヒント1

自分は健康だと考える

健康だと思っている人ほど健康で長生き。



ヒント2

3食規則正しく食べる

高齢者の食は低栄養の予防が肝心。



ヒント2「3食規則正しく食べる」 高齢者の食事には低栄養の予防が肝心です。

例えば、「1日 30 品目」というように、バランスよく食べることが必要です。特に朝食は必ず摂るようにしましょう。脳は寝ている間も活発に働いているため、目覚めたばかりの脳はエネルギー不足だからです。朝食は、ブドウ糖に変わりやすいご飯やパンを食べることです。日本食のご飯がベストです。食事から摂取されたブドウ糖は、グリコーゲンとしていったん肝臓へ蓄えられます。朝起きた時は、脳が肝臓に貯蓄されたグリコーゲンを使い切っています。朝起きたらまず、朝食を摂り脳へ栄養補給をする必要があります。朝食は体温を高めます。体温の変動は脳の温度に反映しており、脳の活動とも密接に関係しています。

食事の時間をなるべく同じ時間帯にすることも大切です。体内時計に食事時間がセットされることも、その後の体調を良くすることにつながります。

ヒント3「趣味や生きがいを持つ」 健康寿命を延ばす原動力になります。

現在までの高齢者における趣味の実態調査では、趣味は高次生活機能の維持を促進する効果を持ち、生活を豊かにし、健康長寿につながるものとして積極的に評価されています。

例えば、カラオケで歌を歌うことは、声を出す刺激に加えて、音楽の楽しさを感じるというたいへん強力な刺激で脳を活性化します。すると表情が生き生きとしてきたりします。歌を歌うことの効果をさらに高めるために、どんな歌を歌えば良いかという「懐かしい歌」や「童謡」が特に効果的であるようです。これは歌にまつわる記憶や、呼び起こされる様々な情景や情感がより強く脳を刺激するためと考えられます。

表2

ヒント3

趣味や生きがいを持つ

健康寿命を延ばす原動力になります。



ヒント4

週に5日以上は外出する

散歩や買い物、交流の場に出かけましょう。



ヒント5

毎日、新聞を読む

社会の動きに関心を持つことも大切。



子供の頃のことを思い出すことでも、脳は活性化するので。

ヒント4「週に5回以上は外出する」 散歩や買い物、交流の場に出かけましょう。

脳に刺激を与えるために、毎日散歩をしましょう。できれば1日 20 分が目安です。散歩のルールはキョロキョロして歩くことです。建物、景色、道端に咲く季節の花など何か新しいことはないか、脳を働かせながら歩きましょう。商店街などはたくさんの商品があり、形や色も様々で脳に多くの刺激を与えます。

おすすめは散歩をすることに加え、人と会話をすることです。散歩して途中で誰かと出会って話ができれば、脳にとってこれほど良い刺激はありません。たまには友人を誘って遊びや買い物に行くことでも良いことです。「週に1回未満しか外出しない人」は閉じこもりと定義されています。閉じこもりになると生活空間が狭くなり、家の中だけ、自室の中だけ、自分のベッドの中だけとなり、寝たきりが起ってしまいます。出来るだけ外出をするようにしましょう。

外出する時はお化粧をしたり、服装に気をつかったりと思います。また、外出をすれば、季節の変化や人々の表情など感じ取ることも多いものです。そういったことが脳を刺激し、その活性化につながるのです。

ヒント5「毎日、新聞を読む」 社会の動きに関心を持つことも大切です。

新聞は情報源であり、個人と社会とのつながりです。新聞はTVと異なり、自分の都合の良い時間に好きな所で見る事が出来ます。自分の知らない世界を自分のものにすることが出来ます。小さな情報でも脳の活性化に役立つものです。

読んだ新聞の内容をまとめて、家族に話して聞かせることは脳の活性化になります。話すうちに、あいまいな点が出てきて正確に理解していなかったことに気づくはず。目は新聞の文字を追っていても、脳は正確な情報を理解していなかったことに気づきます。内容を頭でまとめて、人に話すようにすると良いでしょう。

新聞の内容は多くの種類があり、人との話題にする材料となります。脳の活性化に役立つものとなります。

ヒント6「健康情報に関心を持つ」 自分の健康は自分で守りましょう。

身体の症状が全くない人はおられないでしょう。自分の持っている症状を正しく理解することが大切です。そのためには医師に受診するか、町の検診を受けたり、人間ドックや脳ドックに入って自分の状態を正しく理解することが必要です。

健康についての情報は、たくさんTVや雑誌に出ています。片寄らない正しい情報を身につけておきましょう。健康についての情報を正しく理解し、食事、運動、人とのコミュニケーションや趣味を広げることが大切です。

ヒント7「相談相手や親しい友人が身近にいる」 地域に知り合いを増やしましょう。

健康について何時でも話し合える相談相手が身近にいることで、独りで健康について悩んだり、身体や気持ちの上の症状があるのに受診せず手遅れになることを防ぎます。

また、親しい友人がいて色々な話をする事が脳の活性化につながります。その友人から他の人へ、コミュニケーションがとれれば脳の活性化もまた広がります。

生活が孤立化しないためにも、友人は必要です。遠くに住んでいる友人よりも、近くに住んでいる隣近所の人との関係も非常に有用です。いつも信頼のおける隣人がいると心も安らぐものです。お互いの助け合いの生活を持てることは、非常に心身にとって良いことなのです。

(次号へつづく)



高齢者に多い病気と予防対策(シリーズ 6)

社会保険田川病院院長 吉村 恭幸 (NPO福祉用具ネット理事)

健康寿命を長くするために、今回は脳の働きを良くし、幸せな生活を続ける方法について述べます。

脳には主に6つの領域があります。

まず第1領域の前頭葉には運動の中枢があり、筋肉を動かす命令を出します。また思考や記憶などの高度な精神活動はここで行われています。

第2領域は頭頂葉で、触覚などに関係し、どこが触られているかなどを識別する所です。

第3領域は側頭葉で、聴覚や言語の中枢です。感情に関する情報の処理にも関係しています。

第4領域は後頭葉で、視覚の中枢があります。ここで視覚情報を管理しています。

第5領域は小脳で、筋肉の働きやバランス感覚など、運動機能の調整を行う場所です。

第6領域は脳幹で生命維持の中枢があり、間脳・中脳・橋・延髄からなっています。性欲、食欲、睡眠欲、排泄欲、集団欲など生きていくために必要な動物的な本欲は、すべて視床下部がつかさどっています。

この6つの領域が中心となって皆様のまわりの情報を処理しています。情報入力、見る・聞く・感じるなど、無限ともいえる多くの情報を取り入れています。脳がその情報を識別するために、長く生きてきた高齢者の経験は非常に大切な力となります。

脳の中に入ってきた情報はじっとこもっておくことができないので、人と話しをしたり、体を動かしたり、色々な表現をすることになります。例えば歌を歌ったり、物を作ったり、文章を書いたり、絵を描いたりすることです。お隣の人と話すことの中にも、色々な脳の働きがあります。(図1参照)

脳には常に色々な情報が入ってきて、それらの処理を同時にかつ一瞬のうちにしています。無意識ですから出来ることです。無意識で行動している時は、脳の働きは活発ではありません。意識して行動すると脳の働きはより活発となり、脳を鍛えることが出来ます。

寝ている脳を呼び起こし、活力を与えることで脳を鍛えることが出来ます。

計算や音読を中心とした教材を使って、脳の働きを活性化させることで認知症の予防や改善を行う療法があります。学習する人と支援する人がコミュニケーションを取りながら行うことが大切です。

図1

脳は脳だけで機能しているのではない

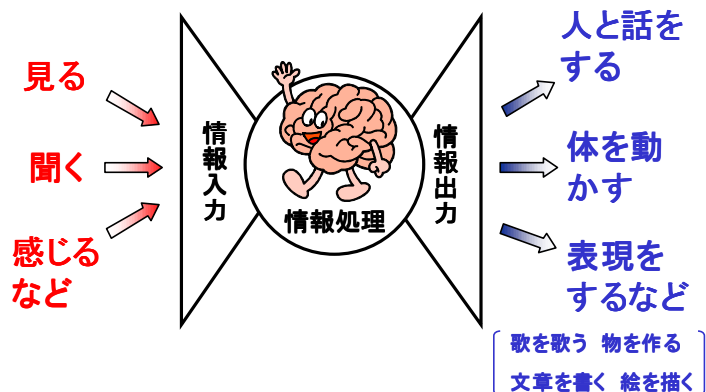


図2



東北大学の川島隆太教授らが、fMRI(機能的磁気共鳴映像法)にて調べたところ、複雑な計算より単純な計算や音読をしている方が、脳のより広範な部分を活性化することが判りました。図2はその1例です。この本以外に沢山のトレーニングの本が売り出されています。

人がリラックスしている時の脳波は少しゆっくりした α 波が多くなります。脳波は脳細胞の電気活動を記録したもので、脳細胞の働き方を見たものです。ストレス状態で脳細胞が活動している時は、速い波 β 波が多くなります。笑った時の脳波は α 波も β 波も増えて活性化され、やる気を起こさせるようです。活性化ホルモン(アドレナリン等)が増え、癒しのホルモンのセロトニンも同時に増えるようです。バランス良く脳を活性化しながら、かつリラックスさせるといえます。

笑うと脳内麻薬の効果もあり血管が開いて血流が良くなり、神経細胞も活性化し頭の回転も良くなります。また、笑った後は唾液の酸性度が減り、免疫力アップが起ります。NK(ナチュラルキラー)細胞が増加するため免疫力が高まるのです。

笑うことは、脳下垂体が刺激されて色々なホルモンを分泌させ、人が生きていくのに必要な根本の生命活動を自動的に調節する働きがあります。自律神経の中枢が自動制御装置として働き、リラックスモードも作り出します。笑うことで脳内物質のドーパミンの分泌が増え、セロトニンも増加して、集中力が高まり神経ネットワークが発達するようです。ドーパミンが脳の中に分泌されると意識が高まります。もちろん脳も活性化します。ドーパミンの分泌を促すのは「好奇心」です。好奇心こそが、私たちの行動を起こさせる最大の原因となります。いってみれば、好奇心は脳の原動力なのです。

休日に家でゴロ寝ばかりでは好奇心はどんどん枯れて、脳は衰えていく一方です。あれもしたい、これも見たいという気持ちがあなたの脳を若く保つ秘訣なのです。

意識的に筋肉を制御して行う運動は、随意運動といわれています。大脳皮質の運動野から指令が発せられ、骨格筋に伝える神経の主要連絡を通して左右反対側の脊髄を通り全身に伝わります。随意運動の指令は、脳の多くの部位が連携して生み出されます。軽い運動でも脳の神経細胞同士をつなぐ神経繊維や樹状突起が増えます。

脳の成長は一生続き、神経繊維などにより神経細胞同士のネットワークが複雑で強固になることです。少しでも運動して全身の筋力を強くすれば、脳の血流も良くなります。(図3参照)

体の不自由な人も、人とよく話しが出来ない人もみんな、現在生きていること、存在していることを有り難いと思うことが大切です。この世に生を授かったからには、元気で長生きをする方が得です。毎日感謝し、何か気持ちが良くなることを探して、新しいことに興味を持ちましょう。脳内物質ドーパミンが分泌されて幸せな気持ちになれます。

お日様の光を浴びて脳内物質セロトニンを増やすと、スッキリした気持ちになれます。少しでも体を動かして、血液の流れを良くしましょう。

(おわり)

図3

笑顔で上を向いて歩こう



- 感謝:** 生きてること存在していることのありがたさ
何事にもありがたいの気持ち
感動の気持ち 心を変える
- 笑う:** 脳の運動野 感覚領域の50%を占める
脳神経細胞を活性化させる
NK(ナチュラル キラー)細胞が増加し免疫力が高まる
- 好きなこと、楽しいこと:**
脳内物質のドーパミンが分泌するから
集中力が高まり神経ネットワークが発達する
- 運動:** 軽い運動で脳の神経細胞を増やせる。全身の筋力を強くし血流を良くする