

「 さ さ え 」

2015年7月発行 情報誌 第52号 より抜粋

発行 NPO福祉用具ネット事務局

住所: 福岡県田川市伊田 4395 (福岡県立大学内)

TEL/FAX: 0947-42-2286

E-mail npo-fukusiyogunet@sage.ocn.ne.jp

新 URL <http://npofukusiyogu.sakura.ne.jp>

情報誌「ささえ」は年4回(1月・4月・7月・10月)発行しています。

印刷 よしみ工産(株) 北九州市戸畑区天神1丁目13-5



特定非営利活動法人

NPO福祉用具ネット

「大切な芽を皆さんのやさしさに包まれながら育てていきたい・・・」

介護美容の大切さ

NPO福祉用具ネット理事 吉村恭幸 (脳神経外科医師)
(一般財団法人福岡県社会保険医療協会会長)

人は誰でも美しくありたい、格好良く見られて人と話をしたい等と思っている。どんなに高齢となってもその人が願う生き方、快適な生活をしたい。

特に女性は、素颜でいるよりも日頃から化粧をして人の前に出たいとの願望が強いと思う。

その願いを少しでも叶えると生きがいを感じ、元気になる。行動が変化し、楽しみが増える、お洒落をしたくなり、洋服が変わる。従って身だしなみに気を付けるようになる。そうすると人と会って、話が出来るとし、笑顔も出るようになると考えられる。

これらはそれぞれの脳の活動を活発化し、動作をすることは四肢とその筋肉を鍛えることになって、その人の生活力が拡大する。

女性が鏡の前で自分の顔を見る時、鏡で見ようとして、手肢を動かして行動することは脳の活性化になる。

高齢者や要介護者が御自身の健康寿命を更に延ばそうとする時に必要なことは美容に時間を費やすことである。

特に美容は女性のものと考えられているが、女性が楽しく生きるためには男性の存在が必要である。男性も48%は美容に関心を持っているし、男性の肌は汗腺や皮脂腺が女性の約2倍多いので、男性にも美容は必要なことである。男性と女性の良い人間関係がお互いに刺激となり、やる気を起こして活性化につながる。

美容が人の生き方の活性化に繋げることの道すじの一部を記述する。

女性が化粧をして、美しくなった、良かったと幸せな気分を感じている時、脳の中では快感中枢(神経系)から快感ホルモンの「ドーパミン」が分泌される。中でも快感中枢にある「A10神経」はドーパミンを分泌するA8~A16神経系のうち最大である。A10神経は脳幹の上部にある中脳に端を発生し、脳の中心部の視床下部の下側を通り前方の前頭の方へ向う。そして一方は側坐核へ伸び、もう一方は前頭連合野へつながり、ほかの脳との接点となって前頭連合野の働きをコントロールしている。

ここに快感ホルモンが分泌されるので、脳の意識的な部分に大きな幸福感をもたらす。

慶応義塾大学文学部准教授で、認知心理学を研究している川畑英明氏と、ロンドン大学教授ゼキ氏のグループが「美しい」と感じた時の脳の活動をファンクショナルMRIで調べたところ、目の後方に位

置する前頭葉の部分が活動すると報告されている。女性の場合は毎日の化粧がそのまま前頭葉を鍛えることになる。

前頭連合野はA10神経の終着点で、ドーパミンが他の部位の2倍分泌され、やる気や知的快樂を生み出す。

人の心の動きや行動の動機づけとなる快不快の感情が生み出され、人の行動の積極性が決まってくる。化粧により白やピンクの色彩や香りが人の心の状態を変え、快適な感じになる。鏡に映った色や形の情報は目から入って、視床を通り大脳の視覚野で認識される。

香りの分子は鼻腔の嗅細胞で感知され、その情報は嗅球から大脳の嗅覚中枢へ送られて匂いが認識される。

また視覚と嗅覚情報は、海馬、扁桃核、視床下部などの大脳辺縁系に深く関与している。大脳辺縁系は情動脳ともいわれ、人の気分や情感に深い関係があるので、鏡に映った自分の顔の色や香りはその人の気持ちを大きく左右することになり、その人の活性化に繋がる。

女性が化粧を自分でしようとする時、総司令官である高位脳は大脳皮質の連合野である。ここで行わ

れるのは行動の企画・立案である。「まず顔を洗おう」「前髪は少し額の方へやろう」「眉毛は少しこゆめにしよう」等と動作の目標が定められる。これらは大脳皮質の高次運動野より運動指令基地である一次運動野に送られ脊髄から末梢器官の手、足へと指令系統がつながる。

さらに小脳などの器官が補完的に関わることで、複雑情緻な運動が可能になる。大脳皮質から全身運動へつながる。小さい手足の運動から、屋外でのハードな運動へ、知的活動の復活まで作用することになる。

介護美容によって、高齢者の笑顔と元気が出て健康寿命が延びることを願うものである。

女性の場合の化粧をした時の変化についての報告がある。

1993年7月より11月にかけて、徳島県の鳴門山上病院で、66歳より93歳までの女性の老人性認知症患者40名を対象に行われた化粧効果の調査がある。

その調査によると90%の人が表情が豊かになり、35%の人が身だしなみに気を使うようになった。また28%の人がリハビリや洗顔・トイレを自分で行おうとするようになり、同じく28%の人がおむつが取れ、25%の人の精神状態が安定してきたという。

介護美容が認知症の予防や、老いてもその人らしく生き、健康寿命を延ばす働きがあることが理解できた。

人が病気になった時は、重症であれば化粧を落として入院するとか、慢性期の病気の時やデイサービスの時等入浴との関係で化粧することをしない。いつどんなタイミングでスキンケアやメイキャップ等を行うかが問題となる。人の生活の中のタイミングと誰が化粧をするのか、化粧をする習慣を身に付けさせることが大切である。

そのためには高齢者や要介護者の肌に負担をかけないケア、高齢者に心の癒しができるメイキャップ術が必要であり、介護、看護者の中にその技術を持った人が育っていく必要があると痛感する。

日本介護美容セラピスト協会が育成されている、ビューティタッチセラピストが増加していくことも大切なことです。介護美容が一人でも多くの人に行われることを切に望むものである。

参考文献

脳は死ぬまで進化する 田澤俊明 主婦の友社 (2015. 2)

脳の事典 成美堂出版 (2011. 12)