

健康アドバイス

認知症と休養



認知症は食事や運動、休養といった日々の生活習慣が発症に大きく影響することがわかっており、積極的な生活改善である程度予防が可能です。認知症と休養面に関する研究も様々行なわれています。

20年間にわたり、アメリカの認知症に関する300人の高齢者を対象に行なわれた研究では、人生の晩年に課外活動や読み書きなどの活動を活発にしていた人々は精神的な衰退が遅く、逆にほとんど活動していなかった人は早く認知症になったという結果がでています。そして、知的で刺激に満ち、且つ面白い活動（読書、執筆、音楽の演奏、ゲーム、芝居・映画鑑賞等）は生涯にわたって大切であり、脳に刺激を与え続けるので、認知症になりにくい事が分かりました。それに加え、様々なグループ活動で人々と接触を持つ事などの社

会的関与も大切である事も分かりました。

歳をとったり身体機能の衰えに伴って、社会や家庭においても今まで任されていた役割を失ったり、外出の機会も減ってしまう人は多くなります。趣味や運動、友人知人との交流が乏しい高齢者が家に閉じこもりがちな生活を続けていると、運動機能や意欲・知力の低下が急速に進みます。このような状態は、介護が必要な状態になる大きな危険因子であり、認知症を引き起こす要因となります。そこで、小さなことでも自分のライフスタイルに興味や好奇心を持って行う活動が大切になります。興味も好奇心も積極的な前向きの意欲を必要とします。よって、趣味やボランティア活動などの社会活動に積極的に参加することは、脳の活性化につながります。活動的な生活で認知症を予防しましょう。

岡山県南部健康づくりセンター 保健師 後藤 礼子

雑記帳

昨年の「新語・流行語大賞」に、予備校講師・林修氏の「今でしょ!」、NHK連続テレビ小説『あまちゃん』の「じぇじぇじぇ」、TBS系連続ドラマ『半沢直樹』の「倍返し」、東京五輪招致のプレゼンテーションで滝川クリステルが日本をPRする際に使用した「お・も・て・な・し」の四つが選ばれた。

なるほど旨く選んだものだ。その年の世相を端的に表していると言えるだろう。だが、前年の大賞がスギちゃんの「ワイルドだろお」だったと言うから、余りあてにはならない。もし、私が審査員になれば、間違いなく安倍首相の一言、「家庭の幸福は、妻への降伏」、この言葉を推薦したであろう。

「夫婦間の争いほどつまらないものはないと思いつつもムキになる、夫婦なのだ、譲ればいいではないか」ということだろう。蓋し名言だ。

児童虐待をはじめとする今日の、凶悪で残忍な社会現象の原因の殆どは、家庭崩壊からきていると言っていい。そしてその元は夫婦間の「小さいざこざ」から始まる。子どもにとってこんなにつらいことはない。

今年一年、心新たに小さなことに腹を立てず、「降伏」を恐れず、家庭平穏を心掛けたい。

皆様方にとって、本年が穏やかで安らかな年でありますようお祈りいたします。(T・W)