



あきらめないで！
今からでもできることがある

◆ 今日からできる「OK指体操」で認知症予防を

認知症になってしまったら治せないというのが、これまでの定説でした。けれども血流量を増やすだけで認知機能は回復していく、すなわち認知症が治る可能性があることはおわかりいただけたのではないのでしょうか。

ですから認知症が疑われる症状が出てきているとしても、あきらめることはないのです。今からでもできることはあります。認知機能が落ちてきた、衰えを自覚するようになったと感じている段階であればなおさらです。脳の血流量を増やしていくことで認知症を防ぐことができます。

また「OK指体操」には、脳の血流量を増やすだけではなく、ほかにもうれしい効果があります。軽い運動をすることで適度な疲れが生まれ、よく眠れるようになるというのがひとつ。認知症になると睡眠障害による昼夜逆転現象も起こりがちです。睡眠の質がよくなることは、認知症の改善にも認知症予防にも有効なのです。

もうひとつはストレスにもよいという点です。体を動かすことでストレスの発散になるほか、歌に合わせて行う、歌を歌いながら行うこともストレスの解消につながります。「OK指体操」を実施してもらった認知症患者さんのご家族の方からは、「元氣になった、笑顔が多くなった」「歩くのがはやくなった」「イライラしなくなった、穏やかになった」「(言動などが)はつきりしてきた」「会話が多くなった」「自分のことは自分でやるようになった」「趣味を始めた」などの変化が報告されています。印象的なのは、笑顔が増えて、何かをやるうとする意欲が出てきていることです。脳の血流量の減少とストレスには深い関係があるため、笑顔でいられること、趣味を楽しむ機会が増えたこと、イライラが減ったことは、認知機能を守る意味でも大変よい変化と言えるでしょう。

「OK指体操」は、すぐに始められます。何の準備もいりません。次章を参考に今日からやってみてください。