

『笑う門にはケア来る』

～ものわすれをなくす10か条&明元素と暗病反～

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

『厳選！10の予防策』

もの忘れをなくす生活習慣 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」と思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

4つの返事の整理①

- 「やりたい」 + 「できる」 →大いにやるべき
- 「やりたい」 けど「できない」 →ぜひチャレンジすべき

4つの返事の整理②

- 「やりたくない」 けど「できる」 →できればやめたほうがいいが、それをしなくてはならないのなら動機づけを見直して、なるべく「やりたい」 + 「できる」 パターンに近づけてみよう
- 「やりたくない」 + 「できない」 →これは、絶対やらないほうがいい

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、年齢のせいにはしていないだろうか？

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

もの忘れをなくす生活習慣 その2

- メモは重要な外部記憶である。
- ときには「覚えないうんげん」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・・・

自分自身の変化を感じませんか？

- ・自分の唾液で誤嚥する「へんなところはいった」
 - ・口から出て来る言葉と言いたい言葉が違う
 - 「車のウォッシャー液をウォッシュレットと言う」
 - 「パトカーをタクシーと言う」
 - ・いろいろ忘れる
 - 「メガネを頭に掛けて、メガネを探す」
 - 「カードを口に咥えながら、カードを探す」
 - ・人の名前が覚えられない
 - 「顔は覚えているが、名前が出てこない」
 - ・筋肉痛が遅れる
 - ・涙もろくなった
- などなど

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

もの忘れをなくす生活習慣 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

もの忘れをなくす生活習慣 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

もの忘れをなくす生活習慣 その5

- 情緒の安定している人、ボケない人の共通点は、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」

もの忘れをなくす生活習慣 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。

もの忘れをなくす生活習慣 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

もの忘れをなくす生活習慣 その8

•脳を健康を維持する、私の「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）

もの忘れをなくす生活習慣 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・優しい
 - 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・ムカだ
 - 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
 - ぶらまきせん

もの忘れをなくす生活習慣 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してみる。

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」「私もそう思います」
「もっと続けて下さい」「そうして、どうしたのですか？」
「なるほど」「へえ」「おもしろかったですよ」「それについて、どう考えたのですか？」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こと、そうすれば興味がわいてくる。

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、いつも確かめていくことが必要。
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

「帰りたい」

あなたはどう対応しますか？

「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、「帰りたくない」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。

予防の2つの柱

1. 病気にならないための予防
2. 病気になっても大丈夫という予防

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』

みなさん
ありがとうございました