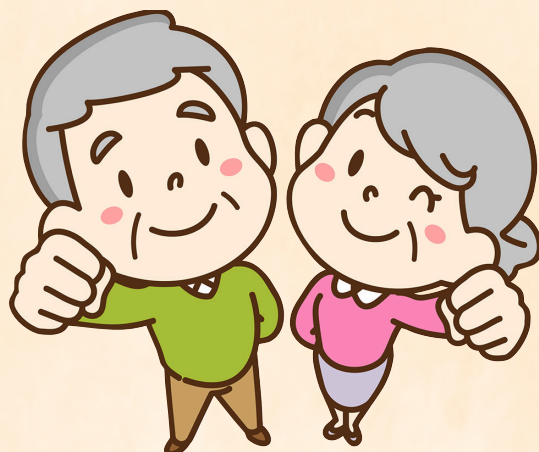


はひふへほ人生で 認知症を予防

現在全国で認知症の方が584万人、認知症予備軍軽度認知障害 MCI の方が613万人（2024 年厚生労働省）、合わせるとすごい人数になり、これから益々増えていくのではないかと予測されています。誰しもが認知症になりたくないと思っておられると思いますが、出来るだけならないように、又できるだけ先延ばしになるようにする方法が、沢山の文献や書物等に出ています。その中で常日頃意識し続ければ、遠ざける「はひふへほ」人生で認知症を予防するひとつの考え方、方法がありますのでご紹介します。

ひとつひとつ難しい言葉ではないのですが、私の考え、思うところ、やっていることを記してみます。

は・・・はじめよう!今からの自分磨きを
ひ・・・人と交わる!人の輪の中に入ろう
ふ・・・文を書こう!手は第二の頭脳
へ・・・へえっ～そうなの!と感動する
ほ・・・惚れる!好奇心を持つ



「は」(はじめよう！いまからの自分磨きを) については「ほ」にも連動していくと思います。人それぞれ、これまでの人生の中で行動や趣味、習慣がほぼ定着して、何か新しいことにチャレンジすることが出来ないなど、なかなかそこから脱しきれないではないでしょうか。新聞やテレビでよく70代や80代で陸上競技にチャレンジしたり、そこから毎年記録を伸ばしたり、又、初めて本を書いて出版したり、絵を描いて展覧会に出展したりして、楽しんでいる様子が報道されています。特段それに対する才能があったという訳ではなかったと思うのですが、自分もやってみたいとチャレンジしたことが、自分磨きに繋がっていったのではないのでしょうか。

「ひ」(人と交わる！人の輪の中に入ろう) については、これまで仕事上内外での交流や近所付き合いで、固まってきたものがあり、そこから広がらなくなっていないのでしょうか。新しいところに交わると云うのは気が引ける、煩わしいと思いがちだが、新しい人の輪の中にはいると刺激的で面白いことや、新しい学びが沢山あります。私自身は16年前に親しい仲間と介護業界の異業種交流会をつくり、関東、関西でそれぞれ年3回ずつ行っており、そこに毎回新しい方が入ってきて交わり、刺激のある交流になっています。

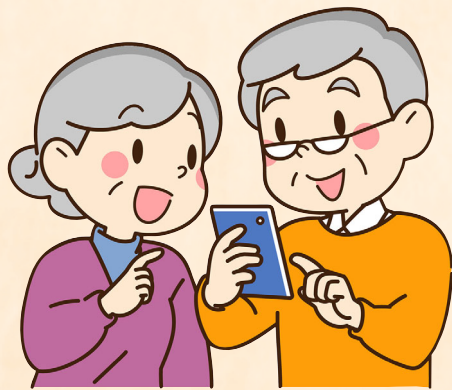
「ふ」(文を書こう！手は第二の頭脳) については、一番難しい行動で、いろんな方に聞きますが、なかなかできない、進まないと答えが反ってきます。私自身は若いころから文章を書くのが苦手で、少しでも書けるようになったらと思い、仲間と一緒に名刺を交わした方向けにメールマガジンと介護業界向けに知っトク通信を発行し、その中でお役立ちワンポイントアドバイス等を1,000文字から2,000文字書いて掲載、10年以上になります。又研修・コンサルティング資料や講演資料をパワーポイントやワードを使って作成、頭の訓練にもなっています。



「へ」(へーっそうなの！と感動する) については、「ひ」の中で様々な方とお会いし、自分の知らなかったことや、考え方を聞いて感心、感動をしたり、又新しい商品やシステムの紹介を受けたり、様々な展示会を見たりして感心の場面が多くあります。また周りに絵や書道をする人が多く、年に10数回展示会場に足を運んでおり、目の保養にもなり、感動、関心することが多々あります。



「ほ」(惚れる！好奇心を持つ) については、「は」「ひ」「ふ」



「へ」に書きましたように、これらやることは興味や好奇心を持たないとできないし、一歩突っ込んでいくには惚れこまないで長続きしないので、継続して行動するには、ルーチンワーク化してやっていくことが一番だと思って行動しています。

いずれにしても、何をやるにしても面倒くさい、煩わしいと思って、何も行動に起こさなかったら認知症を呼び込んでしまうことになります。

年配の方はご自身で、身近にご高齢者がいらっしゃる方、又お父さんお母さんがいらっしゃる方は是非お勧めいただき、様々なことにチャレンジし実行していただき、認知症を遠ざけるように、いくつになっても楽しい人生を送っていきたいものです。

長嶺 堅二郎

