

「認知症」予防の第2段階

“ストレスレーニング”とは？

“ストレストレーニング”はストレスを減らす作業療法で、脳(大脳辺縁系)を守るためのトレーニングです。心を落ち着かせるために好きな事を無理せずもくもくと続ける訓練。

(1) 深呼吸のできる単純運動

深く息を吐く事で副交感神経が活発になり体内の有害物質を外へ出す力が高まります。「ヨガ」「太極拳」のような単純運動は深呼吸に有酸素運動を組み合わせた作業なので、内臓脂肪やアミロイドを減らす効果も期待できます。心がやすまり、大脳辺縁系が癒されます。

(2) 慣れた作業、音楽などがよい！

新しい事を発見、開拓する事も大切ですが慣れた事にとどめる事で心が落ち着きます。トレーニングの初めの頃は慣れた作業や音楽などで、自信を育みましょう。

(3) 昔の楽しい思い出での回想が良い！

アルツハイマー病の患者さんにとって、得意な分野といえば、記憶なら遠隔記憶すなわち昔の記憶です。自身回復の為に得意な昔話をするのもストレスを減らして大脳辺縁系が元気になっていくはずですよ。あの頃の活力を思い出していると、意欲も出てきて前頭葉も元気になるでしょう。回想の後の感想発表はさらに前頭葉を守る事になります。

(4) 好きな課題に没頭する

まず、好きな課題から始めるのが良いと思います。音楽鑑賞、懐かしい映画鑑賞、等、好きな課題に没頭する事でストレスが、減って大脳辺縁系が癒されます。

(5) アロマ、マッサージ等で気分転換

アロマセラピーやマッサージ等を受ける事で、快い気分になる事も大脳辺縁系を癒します。臭覚は五感の中で唯一、直接脳に刺激を与えてくれます。まずは、自分の好きな香りを探してみましょう。

(6) ニコニコ散歩は朝(午前中)が良い！

ニコニコと楽しく散歩する事はストレス軽減につながります。朝陽を浴びると、脳内にメラトニンが分泌され、夜の睡眠に導くのです。

「認知症」予防に、「睡眠」は重要です。

(7) 右脳には塗り絵、積み木

アルツハイマー病では、右脳の機能の低下する事が多く、右脳を強化する様心がけるべきです。右脳は左脳に比べて大脳辺縁系に優しく、右脳を鍛える事は大脳辺縁系を立ち直らせる事につながります。

右脳は芸事、遊び事を行います。塗り絵、積み木の様な、単純な作業を続けるうちに心が落ち着いて、右脳も元気にします。

(8) 左脳には音読、写経

左脳を強化しなければならない時もあり、音読 写経 等の作業は左脳を刺激します。あまり意味を考えず、読んだり、写したりしたほうが、無心になれ大脳辺縁系が、休まります。右脳の訓練か、左脳の訓練か？は、患者さんがやりやすい方でよい。

(9) ペットを可愛がるのも良い！

ペットを可愛いと抱きしめるとで
オキシトシンが分泌されます。
オキシトシンはセロトニンの分泌を
高めて、ストレスを和らげます。
ペットの世話をすることは、前頭葉の
活性化にもつながります。

(10) 笑顔を作る、笑顔で踊る、 笑顔で歌う！

笑顔を意識して無理にでも笑顔を作ると
脳内で、セロトニンが分泌されます。
鏡に向かってニコニコする、ダンスを
踊りながらニコッと笑う、にこやかな
表情で唄を歌う、などの行為により、
ストレスを解消することで、
大脳辺縁系が回復することでしょう。

単調な作業なので、途中であきたり、
投げ出したり、したくなるかも、
知れません。しかしそこからが勝負です。
それでも続けているうちに、いわゆる
「無我の境地」に達し無心になるのです。
大脳辺縁系が癒される瞬間です。