

運動のスピードもあがり、無駄のない動きとなっていくからです。つまり脳が学習していくことを物語っているのです。やがてはその運動をいつ行っても同じようにうまくできるようになります。脳における制御があるレベルに達してそのレベルが定着したのです。私たちはピアノや笛を練習し上手になっていく過程にこのような脳の運動制御の発達と定着を知るのです。楽器だけでなく、乳幼児が立って、歩き始め、次第に歩き方が上手になっていく過程も同じことなのです。私たちが“上手に”歩けるのは、その成果なのです。これを一般に「**運動学習**」とよび、脳がその運動を学習したのです。

いったんあるレベルにでき上がった運動もその運動を休んでいると制御機能が衰退し、その結果として目的の運動が遂行不能となります。ピアノを弾かないでいると下手になる、久しぶりに運動会で走ると転んでしまうのとまったく同じことなのです。高齢者に限らず、1~2日病気で寝ていて、いざ立って歩こうとすると、体がふらついてバランスを失いかける。これは安定した姿勢をたもつ制御機能が1~2日の安静で、つまり使用しないでしたら、はやくも機能低下を生じてきたことを示しています。これは脳の制御機能が一段と衰退したことを示し、実際にこのまま安静が続けば、脳の制御機能は更に衰えて「歩けなくなる」ことになるのです。安静や不使用・不動による機能低下を「**廃用症候群**」といい、筋力低下や関節拘縮などが取り上げられるが、廃用症候群の本態は「**脳の制御機能の衰退**」なのです。ピアノを休んでいて下手になった人が再び上手になる方法は、当たり前ですが「**ピアノを練習する**」以外にないのです。**歩けなくなったら歩く練習をする**、ということなのです。歩くことをバカにしていると脳が歩き方を忘れるため、普段から1日30分以上又は2km以上の散歩（やや早歩きが理想）の継続が大切になります。次月号では、便秘についてお話ししたいと思います。歩行の大切さなどは、竹内孝仁教授（医学博士）の書籍から学んだことをご紹介します。

代表



認知症について

認知症は統合失調症やうつ病と並ぶ「**精神疾患**」です。心臓病や高血圧症などの**身体疾患**ではありません。

精神疾患が「治る」というのは「**症状がとれる**」ことです。これは正当な精神医学的定義です。（これに対して**身体疾患**は、**症状の消失**と**各種所見**—例えば血液検査所見が正常化しないと治ったとはいわない）

うつ病は、気分が憂鬱になり、食欲不振や不眠が生じ、会社にも行く気力がなくなるという**症状**があり、治療でこれらの**症状**がとれれば“**治った**”と判定される。あとは再発しないように気をつけるだけである。認知症を治すには、**認知症の症状**をとればいいのです。

※ケアについては**症状ごと**に**専門的な方法**があります。下記は**基本的ケア**の抜粋になります。

認知力向上ケアの基本は、

水分：1,500ml/日（お味噌汁は含みません）

運動：1日30分以上または2km以上の散歩（やや早歩きが理想）

栄養：1,500kcal/日以上**の食事**

便通：3日以内に1回の**自然便通**が理想（下剤不使用）

その他には、**趣味**をもつこと。可能であれば**3種類**以上の**趣味**をもち、いくつかは**一人で行う趣味**（読書・映画鑑賞など）ではなく、**他者を交えた趣味**（ゲートボール・ヨガなど）をもつと**地域への参加**が促されるようです。健康寿命延伸のため、**水分**をしっかりとってよく**食べ**、よく**運動**を行いましょう。

今月のスタッフのコメント

お題 ストレス解消法は？

生活
相談員

K.I



野球観戦・お菓子作り

お休みの日を利用して野球観戦に行ったりお菓子を作るのに没頭しています。簡単に作れる方法を参考にして作業に没頭するといいい気分転換になります。

管理者

K.K



スーパー銭湯・音楽

ストレス発散方法として一つではありませんが、主にスーパー銭湯に行き温泉やサウナに入り汗を流すこと、ほかにはひたすらに音楽を聴くことです。