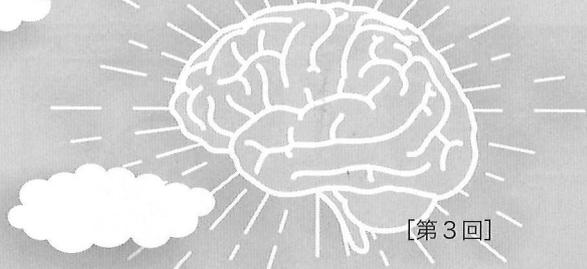


# 認知症ポジティブ



認知症介護研究・研修東京センター センター長

山口晴保

【第3回】

## 言葉のイメージをポジティブ転換

今回も『ポジティブ発言で幸せに』を続けましょう。まずは絵本のタイトル「うんぴ・うんにょ・うんち・うんご うんこのえほん（村上八千世、ほるぷ出版）」の紹介です。

私は、うんちょくうんによくうんちくうんこくうんころ、という表現が、よりイメージしやすいと思っています。そうです。固さの順です。ベチョ〜コロコロの序列です。

何でこんな書き出しなの？ 言葉の音がイメージと連結している日本語って素晴らしいなと伝えたいと思い、アウトゾーンの書き出しとなりました。

うんこはネガティブイメージの言葉ですが、これをポジティブイメージに転換してみましょう。

まずは便移植から。「他人の便を移植するなんてあり得ない」は、昔話。今は難治性の腸疾患（潰瘍性大腸炎など）の治療として注目されています。健康な人の腸内細菌叢（便から抽出した液）を病気の人の大腸や小腸に内視鏡で注入するのです。

どんな種類の菌が多いかで腸の健康度が決まります。そして、最近では腸の健康度が脳健康にも大きな影響を及ぼすことが明らかにされています。そこで、「脳活」よりも「腸活」が大切といわれるようになっています。

話を戻しましょう。便・うんこはネガティブイメージですが、腸活はポジティブですね。言葉を換えると、脳はコロッとだまされてしまいます。ですから、言葉を転換してポジティブイメージを膨らませることが、脳健康法に大切で、ひいては豊かな人生に結びつきます。

ちょっと怪しい書き出しですが、最後までお付き合いください。なにせ、幸せに生きるコツですから。

### ヒトは腸内細菌と共生

日本人は潔癖で、除菌シートや除菌スプレーがよく売れますが、腸内を除菌するとどうなるのでしょうか？ 抗生物質を内服して腸内細菌を殺すと、下痢になります。この状態が長く継続するとビタミン欠乏にもなります。腸内細菌は、食物繊維を分解したり、各種ビタミンを産生したり、病原性を持つ悪玉菌の増殖を抑えたり、カラダの免疫機能を高めるなど、さまざまな働きを持っています。腸内に住む1,000種類、100兆個に及ぶ腸内細菌叢、食物繊維やオリゴ糖の摂取でこれを育てる腸活。これで、うんこのチカラ、すごいなど、ポジティブイメージですね。

腸脳関連という言葉が示すとおり、腸が脳に、脳が腸に影響を与えます。ゆえに、腸もポジティブ、脳もポジティブ、そしてカラダもポジティブが大切です。

### カラダもポジティブってなんなん？

入浴前に鏡に映った自分のカラダを見て、腹回りのダブダブに、ついネガティブな言葉を発しそうになりますが、ここで、「まだこれだけ脂肪を取る余力が残っているな」と前向きに発言する私がいいます。そして、その実現のため、ケーキは目の毒と避け、もっと運動しなければと、思いつつも、そのとおりににはならない私がいきました。でも、スマートウォッチを着けるようになってから少し変わりました。毎日の歩数、階段昇降数、消費カロリー、運動量がスマホに記録されます。体重・体組成計はスマホ運動に買い換えたので、体重や体脂肪率、筋肉率、内臓脂肪レベルなどがスマホに記録されてグラフ化（可視化）。このような

仕組みを使うことで、日々ちょっと頑張ろうという気になり、頑張るとスマートウォッチに褒められます。振動してホメ言葉が画面に現れるのです。

高齢になると、確実にフレイルが進行します。これに打ち勝つには努力が必要なようです。それにはポジティブマインドが不可欠。「これをやったら筋力がつく・持久力がつく」、「これをやったらフレイルが遠のく」というポジティブイメージを膨らませ、さらにその言葉を言う・書く。こうして、高齢になると下り坂の自然コースを上向かせようと、ライフスタイルを変えることが介護予防・認知症予防に繋がると考えます。

私は、昔好きだった山登りを復活。これができたのは、膝痛をエアロバイクの筋力強化で克服できたから。そして、7月末に室堂から立山山頂3,000mに登りました。しかし、空気が薄い中、急な斜面の岩場の下りで転倒し、腰や大腿を岩に打ちつけ、両手も岩で切り傷、頭が急斜面の下になるように転びました。それでも不幸中の幸い（ポジティブ転換）。リュックが頭の方にずれたため、その上に頭が落下して、割れたのは頭蓋骨ではなく、リュックの中の堅焼きせんべいでした。3人がかりで上半身を起こしてもらい、両脚を斜面下方に移動してようやく立ち上がり、カットバンで止血して、無事下山しました。

これで山登りは危険だからやめようとは思いません。次週の赤城山登山は、両手二本杖の「四つ足モード」で転倒を避け、手袋をはめて手のけがが防止、水を多く持ち脱水防止、塩飴で塩分とクエン酸を補給（前々週の赤城山登山では多量の発汗で熱中症になりそうに）と準備を整えました。

前向きに、安全に配慮しての前向きエクササイズです。

## 大脳は後づけ、カラダが先

「カラダが大切」の続きです。一般常識は「大脳がカラダを使っている」ですが、実は「大脳はカラダに使われている」なのです。ヒトの行動の大部分は自動的・反射的・感情的です。大脳はそれをモニター（後追い）しながら、不都合があると後から正当な理由をつくり出す（合理化）。しかも、脳には無意識に時間軸を遡る機能があって、自分で判断してから行動した

と錯覚します。「大脳が体を使っている」という錯覚です。

例えば、まずガッツポーズ。すると、この行動のあとから「やる気」が沸き出のですが、脳は「やる気が出たからガッツポーズした」と錯覚します。ポジティブな動作が脳を引っ張る機関車です。

さて、行動後の理由づけをネガティブ→ポジティブに転換すると、脳が健全な方向に働き、創造的で豊かな思考力が育まれます。言葉のイメージのポジティブ転換です。さらに、それを発語・表情・身振りなどカラダで示すことで、幸せ方向への好循環が生まれます。

大脳を過信せず、健全なカラダで、健全な感情（ポジティブ感情）を持っていることが、健全で幸せな人生の基本です。

☆

うんこの話で始まり、ポジティブ感情を持つだけでなく、ポジティブな腸とカラダを持とうという話になりました。

皆さんも、仕事の合間に、菌を育てる食物繊維：スイーツは焼き芋とか、筋を育てるスロースクワット（両脚を広げてゆっくりと腰を落とし、10秒保持して、ゆっくりと戻すのを10回反復）、骨を育てるかかと落とし（両足のかかとを持ち上げてストンと落とすのを20～30回で、オステオカルシンが増加して骨太だけでなく記憶力もアップ）、ついでにその場ジョギング（大腿を高く持ち上げて、前進しないジョギングを、息が切れるまで）で持久力アップと食後の血糖上昇対策。ポジティブなカラダを育てましょう。

なにやら説教めいた文になってしまいましたが、70年生きてきて、長年の運動不足（1日1,000歩程度）の末に前立腺がんと帯状疱疹を昨年患い、今になって悔いている筆者からの実体験メッセージです。前向きに受け止めていただき、皆様のライフスタイルが少しでも前向きに変わることを期待しています。

入居者と一緒にカラダを使えば、一石二鳥。どちらも健全なカラダ、そして健全な心になるでしょう。きっと……。



やまくち・はるやす ●群馬大学医学部卒業。同大学院で神経病理学を学び、神経内科専門医・リハビリテーション専門医・認知症専門医となった。群馬大学大学院保健学研究科教授を退官し、2016年10月から認知症介護研究・研修東京センター長。主な著書に『認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイント』、『認知症予防』、『紙とペンでできる認知症診療術』（いずれも協同医書出版）、など。日本認知症学会名誉会員。ぐんま認知症アカデミー代表幹事。