

笑って予防! 楽しくケア!

認知症って何だろう?

笑顔でつき合う認知症



群馬大学大学院保健学研究科 教授 山口 晴保氏

アルツハイマー病の病態解明を目指し30年にわたり研究。認知症の進行を防ぐ脳活性化リハビリテーションに積極的に取り組む。専門はアルツハイマー病の神経病理学や実践医療。日本認知症学会副理事長・専門医、日本認知症ケア学会評議員、日本リハビリテーション医学会専門医。医学博士。

脳活性化リハ編

認知症になっても、褒められて元気に

褒めると効果てきめん

認知症の人への脳活性化リハビリテーションは、①楽しく、②コミュニケーションし、③認知症の人が役割を果たし、④互いに褒め合い、⑤失敗を防ぐように支援することを5原則としています。前回お読みになった方は、覚えていましたか? どんな原則だったか内容を覚えておられない方、ご安心ください。まだまだ認知症ではありません。しかし、そんな記事はなかったとおっしゃる方、危ないかもしれません。

さて、今回は、褒めることの効用がテーマです。大人になると、うまくできて当たり前、褒められることは少なくなります。さらに認知症になると、これまでできていた家事や仕事ができなくなり、「こんなこともできないの、困ったわね」などと非難を受けることばかりで、褒められることがなくなります。だからこそ、認知症の人を褒めると効果てきめんです。

褒められる報酬でやる気スイッチオン

お金をもらおうと嬉しいですが、この時脳内で働くのが『報酬系』という回路です。実際にもらった時だけでなく、期待しただけでもこの回路が働き、顔がニマリ、心がウキウキ、嬉しくなります。生クリーム大福や生チョコレートケーキをイメージしてください。実際に食べていないのに、美味しそうと思っただけで嬉しくなります。このように報酬系は美味しい食べ物やお金などに対して働くのですが、他人に親切にする『利他行為』でも働きます。他人に役立つことをすると嬉しい、そして相手から褒められたり感謝されると、さらに嬉

しくなるのが、報酬系の働きです。そして、報酬系が働くときやる気スイッチが入ります。褒められると嬉しい、そ



してやる気が出る。そして何より、お金をかけずにお金と同じように、やる気が生み出されます。認知症の人だけでなく、子どもでも、同僚でも、部下でも「叱るとやる気をなくし、褒めるとやる気が出る」のです。

褒めた側も嬉しく

褒めることの効用は、褒められた側だけでなく、褒めた側にも生じます。褒めた以上、褒めたという自分の行為を正当化する必要があります。このため、脳は褒めた相手の良い点(褒めた理由)を探そうとします。「Aさんは〇〇が良いから、私が褒めた行為は正しい」と脳は自分の行為を正当化します。一方、Aさんを叱った場合は、「Aさんは△△が悪いから、私が叱った行為は正しい」と、Aさんの悪い点を探して自分の行為を正当化します。口から出る言葉が褒めるか叱るかで、脳は正反対の方向に働くのです。ですから、なるべく前向きな、ポジティブな言葉かけをすることで、脳はうまく働き、さらにお互いの関係性も良好に保たれます。

長寿と認知症はセット販売です。長い人生を歩んできた最後に、認知機能を徐々にお返ししながら赤ちゃんの状態に近づいていき、やがて死を迎えます。そういう認知症の人と笑顔で仲良く暮らすには、『褒めて褒められやる気満々いずれ迎える 最期まで』、『褒め合うこと』こそが極意です。

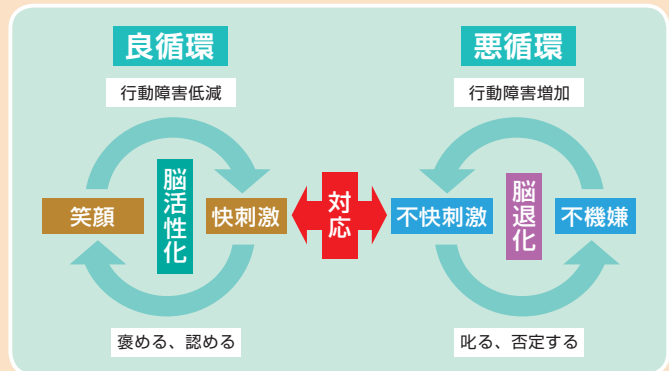


図 快の良循環が脳機能を高める