

# お先まっくらにならないマクラ

認知症介護研究・研修東京センター長・群馬大学名誉教授 山口晴保



このたび6回の連載を拝命しました。この連載、担当からは「認知症という病気を読者がポジティブに理解する機会に」というリクエスト。加えて、軽い感じでサツと読め+心に響く事例もあって+最後は川柳で締め+脳科学的な裏付けを加えてほしい、と。なんと、落語家と脳科学者の一人二役、二人羽織という難題。でも私が一般向けに講演するときの芸名は『認知笑(症)亭難題(何たの?)』。この難題、なんとかせねばと、妄想を膨らませましたので、笑顔でお付き合いください。

## 笑いのメカニズムから 脳活性化5原則へ

連載の第1回はマクラです。

落語家が高座に上がると小咄などで客を笑わせてから、羽織を脱いで本題に入ります。この羽織を脱ぐまでの冒頭部がマクラ。この連載は落語調で、という依頼でしたので、第1回はマクラなのです。

私は医学部を卒業して医師になり、アルツハイマー型認知症の脳にどのように病気が出てくるのかを調べる堅物の病理研究者になりました。そのうち認知症が世間の脚光を浴びてあちこちで講演を依頼されるようになると、聴衆にウケようとオヤジギャグを連発してもスベるばかり。そこで、あちこちの寄席に授業料を払って「笑い」の勉強を始めました。さらには、日本笑い学会という真面目な学会の会員になって、笑いのメカニ

ズムを追求しました。すると、ドパミンという神経物質が鍵だとわかりました。そんな研鑽から「脳活性化5原則」をあみ出しました。これは、認知症の人に關わるときの5原則…①快刺激でドパミンをドパッと放出して笑顔に、②双方向コミュニケーションで安心が生まれる、③役割を演じることで生きがい、④褒め合いでやる気アップ、⑤失敗を防ぐ支援で尊厳を守る、です。皆様、ぜひ実践してみてください。

## ポジティブ心理学で 心に幸せ感が持続する

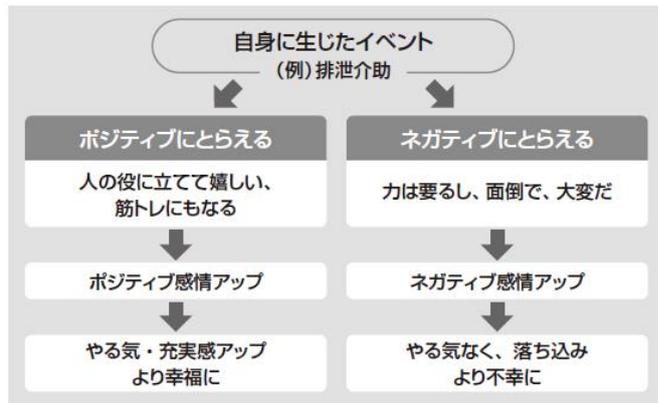
こうしてポジティブ街道を歩み始めた私は、「ポジティブ心理学」にはまり、「認知症を

ポジティブにとらえ、ポジティブにケアするとよい方向に行く」との信念に至りました。従来の心理学は、病的心理状態(たとえばうつ病)の人を健康な心理状態に治療することを研究してきました。一方、ポジティブ心理学は、健康な人がポジティブ感情をたくさん持つことで「心に幸せ感が持続する状態」にする心理学です。ポジティブ心理学では、ポジティブ感情をたくさん持つほど、さらにポジティブ(幸福 well-being)になるという考え方「ポジティブ感情の拡張・形成理論(フレデリクソン)」が基本です。喜び、安らぎ、感謝、希望などのポジティブ感情をたくさん持つほど、精神の働きが拡がり、人生の可能性が広がり、健

### 山口晴保 (やまぐち・はるやす)

2016年9月まで群馬大学大学院保健学研究科教授。日本認知症学会専門医、日本リハビリテーション医学会専門医。認知症の実践医療、認知症の脳活性化リハビリテーション、認知症ケアなどに取り組む。群馬県地域リハビリテーション協議会委員長として、2006年から「介護予防サポーター」の育成を進め、2005年より、ぐんま認知症アカデミーの代表幹事として、群馬県内における認知症ケア研究の向上に尽力。日本認知症学会名誉会員。

図■ ポジティブにとらえて、ポジティブ感情を増やして、幸せに



山口晴保©

この連載を通じて伝え

**認知症ポジティブで  
みんな笑顔に！**

私が2016年から提唱し

康効果もあるという良いことづくめの成果をもたらします。ですから、介護現場で働く皆様のポジティブ感情を少しでも増やしてほしい、ポジティブに幸せに生きてほしいという思いで、この原稿を書き始めています。

ている「認知症ポジティブ」は、①認知症にやさしい地域づくり Dementia-friendly community と、②認知症になっても能力を発揮できる Dementia-capable の二つの概念を合わせたものです。地域の人々が認知症に対する偏見を持たない「認知症にやさしい地域」のなかで、認知症の人が安心して過ごしながら残存能力を発揮して活躍できることをめざしています。認知症の本人も、家族も、そして専門職も、みんな笑顔に！です。

ます。落語家の言うことは信じちゃいけません、私が書くことは信じてください。信じる者は救われますから。えっ、のっけから怪しい？ そんなことを言わず、一つ実行してみてください。

仕事が終わって職場の玄関を出るとき、「今日も一日楽しく働けた！嬉しい」と、おまじないを声にしてください。これで、仕事の疲れが減り、明るい明日が見えてきます。脳は単純なので簡単に騙されます。口に出せばその通りになってしまふのです。声に出す、日記に書くなど、ポジティブな言語化を継続すれば幸せになっていきます。

**同じ仕事をするなら  
ポジティブに楽しむ**

二面性の例を示しましょう。一般的には大変と思われる排泄介助も、①力仕事は大変↓筋トレになる・美ボディになる・老化が遅れる、②面倒↓他者の役

に立って嬉しい・感謝されて嬉しいと、見方を変えようとポジティブにとらえることができ、より幸せに生きられます(図)。同じ仕事をするなら、ネガティブにとらえて「つらい仕事」になるよりも、ポジティブにとらえて「楽しい仕事」にした方がいいのです。

近頃コロナの影響で、こころがネガティブになりがちでは？ チョットへそ曲がりに視点をポジティブに切り替えてみると、いいことが増えていきます。

全6回の連載を読み終えると、皆様が今より幸せになっています。きっと！これで、皆様が「来月号が待ち遠しい」となれば、マクラは成功！めでたし、です。

川柳  
筋疲劣  
美ボディの素  
感謝され