

「幸せ」のパンデミック！

脳活性化リハ5原則は伝染病？ いや、伝染笑！

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



このシリーズ、いよいよ最終回です。そこで、私が15年にわたって提唱している「認知症の脳活性化リハビリテーション5原則」を取り上げます。これを考案した背景は、リハビリテーション病棟で、認知症がある人はリハに乗らないという声でした。

脳活性化リハ5原則とは

いつもは冗談みたいな書き出しで始まる原稿ですが、今回は本気モードで始めましたね。でもここからは落語家が漫才師に変身です。

指示が通らない、やってくれない、続かないと。そこで、認知症があつてもリハを受けられるよう、リハに関わる療法士が心がけるべき5原則を提唱しました。でも、この5原則は、リハ

弟子…脳活性化リハ5原則の意図するところを教えてください。

室だけでなく、認知症に関わる全ての職種の人、さらには家族・友人・仕事の同僚との間でも有用な、絆を作る5原則です。

山口…イトですね。最近老眼で、針穴に糸を通せないんです。

な、絆を作る5原則です。

弟子…ズコッ！ 先生、そっちのイトでなく、開発の意図です。

な、絆を作る5原則です。

山口…認知症の人がリハにやる気を出してほしい。それにはどんな関わり方がよいか、一生懸命考えました。

な、絆を作る5原則です。

弟子…認知症の人は、どうしてリハに取り組むのが難しいのでしょうか？

ハに取り組むのが難しいのでしょうか？

山口…人間、モチベーションが上がらないと動かない。認知症になつた人は、後からいいことがあるよつていう、後出しのご褒美では動かない。だから、その時その時が楽しい、そして褒められる、役割がある、うまくできるといった条件が揃わないと動いてくれな

い。そこで、5原則の出番です。その5つとは、①快感、②コミュニケーション、③役割、④褒め合い、⑤失敗を防ぐ支援です。

弟子…5原則の1番目は「快感」ですね。

山口…そうですね！ で、カイカ

ンって、今日何時に開くの？

弟子…ズルッ！ 気持ちいいの

快感、快刺激の方です。

山口…快刺激、いいですね。サイコーですね。ノリノリになります。

弟子…先生、悪乗りしないで。でも、快刺激、乗っちゃいますね。山口…それでいいんだよ。脳のヤル物質がパミン出まくりだよ。

弟子…5原則の2番目は「コミュニケーション」ですね。

山口…笑顔の双方向コミュニケーションが大切だね。二人が同じ気持ちになる。そして同じ気持ちを持っていると絆が生まれるんだ。

弟子…赤い糸ですね。

山口…いや、私の意図するところは、認知症の人の気持ちに働きかけるってことなんだ。

弟子…先生、急に真面目になつ

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。

て、ずるい。

山口…はい、私はいつも真面目に漫才やっています。

弟子…仕切り直して3番目の原則は「役割」ですね。

山口…そうだね、役割。ところで、あなたの今日の役割は何なの？

弟子…先生をおだてることですかね。

山口…えらいね。人間役割を持つと、モチベーションが上がるんだ。どんな役割だっていいけど、人から頼られるとすごくいい。

弟子…だったら先生頼っちゃおう。

山口…いいね、早速コツを掴んだね。その調子だ。ぐんぐん伸びるね。

弟子…伸びてるのは先生の鼻の下だけです。

山口…アジャ！

弟子…4番目の法則は「褒め合い」ですね。人を褒めるってなかなか難しいけどどうしたらいい？

山口…そうだね。いいところを見つけて褒めようとするとうむずかしい。だから、超簡単な方法を伝授



しよう。それは存在を褒める・感謝すること。目の前に居たら、

「居てくれてありがとう」って。話したら「話してくれてありがとう」でいい。褒めようとするとき、

難しい。だからおまじないでいい。南無阿弥陀仏と念仏を唱えるのと一緒。意味は考えないでいい。そしたら、誰に対してでも言える。そして、両方が笑顔になる。両方の脳でドパミンが出る。褒めた方もヤル気アップだ。

弟子…これって最高ですね。いよいよ最後の5番目は「失敗を防ぐ支援」ですね。

山口…認知症になると、当たり前

にできることも失敗するようになる。そして、失敗すると、人は落ち込む。だから、失敗を予防する。それもさりげなく支援して。こうすることで、認知症の人の尊厳が守られますよ。

弟子…先生、素晴らしい。たしかに、こんなこともできないのって態度で支援するとうまくいきませぬね。

山口…上手におだてて乗せるね。うまいね。

弟子…いいえ、さほどでも。

山口…口がうまいってこと。

弟子…ガクッ！ 先生は乗せておいて、はしごを外するのが得意ですね。

山口…なんてったって、医者もできる漫才師だからね。みなさん、脳活性化リハ5原則、明日からの認知症ケアに活かしてくださいね。

☆

この文章を読んで笑えた人、ちよっぴり幸せになったはずです。その笑顔で認知症の人を笑顔

にしましょうね。でも、それだけにとどまらず、この5原則を活用して家族・友人・同僚にも笑顔が伝染することを期待しています。まずは近くの人に言ってください。「あなたが居てくれて嬉しい」と。これで伝染笑拡大！

医者から落語家を経て最後は漫才師に变身した筆者自身が楽しい6か月でした。ぜひ皆さんも遊び心でポジティブ感情を増やしてください。ポジティブ感情が増えるほど「幸せ」になるのですから。そして、その幸せを周囲の人に伝染させましょう。目指せ「幸せ」のパンデミック！です。

もっとスキルアップしたい方、拙著『認知症ポジティブ』（協同医書出版）をお読みください。

川柳
誰とでも
共に笑顔に！
五原則