

# 価値観を 転換し 幸せになろう



お正月休みに良  
い本に出会ったので紹

介します。芥川賞受賞作家であり、  
かつ僧侶の玄侑宗久著『まわりみち  
極楽論』（朝日文庫）です。

前書きに、「幸福という無限の欲求  
を追い求めることは不幸の原因」と  
ありました。たとえば、「月給50万円、  
一戸建てに住み、優しい伴侶とかわ  
いい子どもに囲まれて暮らしたい」  
という幸福像を描き、それを追い求  
める。でも、それが叶えられると、  
さらに上の欲求（目標）が出てくる  
ので、いつまでも満足は得られない。  
将来の幸福像をめざしても、それと  
比べて現実を不幸と思うばかりで、  
決して幸福になれないというのが概  
要です。

西洋的な価値観で「物欲」を人生  
の目標にすると不幸になり、逆に、

東洋的な「諸行無常（人の考えはコ  
ロコロ変わるもの）」、「無我（先入観  
をなくす）」の価値観に立つと日々の  
生活の中に小さな幸せ（極楽）がた  
くさん見えてくるのです。

とはいっても、認知症の介護はと  
ても大変です。そこで、この大変さ  
（介護負担）を軽くする方法を、価値  
観の視点で考えてみましょう。

ストレスの大きさは、加わるストレ  
スの大きさではなく、その人の感じ  
方で大きく変わります。たとえば、  
痛みにも敏感な人と鈍感な人がいる  
ように、介護によるストレスをイヤだ  
と思うとストレスを大きく感じ、実  
際に負担になります。ストレスを人生  
勉強と思つて前向きに捉えれば、実際  
より小さく感じ幸せになれるのです。

人間、考えたことが現実になると  
いう法則があります。これは、「人間  
は自分の考えを正当化する」という  
人間の本性を表しています。「この人  
は嫌な人」と思うと、その人の悪い  
ところばかりが目について、自分の  
考えを正当化します。同じ人でも  
「この人は良い人」と思うと、その人  
の良いところばかりが記憶に残り、  
悪い面を消去してしまうのです。

また、人間誰もが違う価値観を持

って生きています。それを受け入れる  
ことも大切です。次の2つの会話から  
イメージを思い浮かべてください。

**女性** 「どう、この服似合う？」

**男性** 「うん、かわいいね」

幸せなイメージがわきましたか？  
では次の会話です。

**女性** 「どう、この服似合う？」

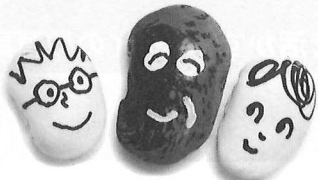
**男性** 「ちよつと安っぽいよ」

本音を言うと不幸な結果がイメー  
ジされませんか？

自分が「不幸だ」と思うと、その  
人が「不幸だ」と感じる出来事ばか  
りの不幸な道を自ら歩むことになり  
ます。一方、他人の考えに共感を示  
して受け入れ、自分が「幸せだ」と  
思うと、日々の生活の中で、小さな  
出会い、小さな会話、小さな思いや  
りに幸せを感じられます。

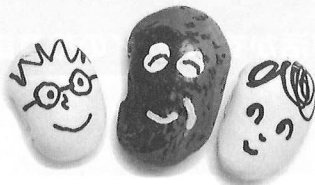
第6回「脳と鏡」でお話したよう  
に人の心は「鏡」です。自分が優し  
くなることで、周りの人も優しくな  
りますます幸せになれるでしょう。

やまぐち・はるやす  
1976年、群馬大学医学部  
卒業。同大学院で神経病理  
学を学び、80年に医学博士  
課程を修得し卒業。93年、  
現職である群馬大学医学部  
保健学科基礎理学療法  
講座教授に就任。群馬県  
地域リハビリテーション連携  
システムづくり、介護予防、  
認知症介護研究の普及に  
尽力。2008年NHK「ため  
してガッテン」に出演。



## 笑顔を生む 認知症ケア

群馬大学医学部保健学科  
山口晴保



群馬大学医学部保健学科  
山口晴保

## 笑顔を生む 認知症ケア

# 第10回 脳活性化 リハビリテーション 笑顔で脳老化防止



第1回「アウトカムは笑顔」と勢いよく始まったこの連載も今回で最終回を迎えることになりました。そこで、最後のテーマは認知症への脳活性化リハビリテーションとします。

脳活性化リハは、①快刺激で笑顔を生み、②褒めることがやる気を生み、③楽しい会話が安心を生み、④認知症の人が役割を演じることで生きがいを生むことを基本原則としています（参考文献）。

脳活性化リハの代表的な手法として、作業回想法があります。たとえば、洗濯板とたらいを使って昔のやり方で洗濯してもらいます。すると、必死に子どもを育ててきた過去をありありと思い出して自信が回復すると

いう回想法本来の効果が見られます。さらに、認知症の人が先生役となつて洗濯板の使い方を若いスタッフに教えるという役割を果たすことによつて、自尊心が高められ、自信を回復し、元気になります。これは認知症の人が役割を与えられ、誉められたことが「快刺激」となるからです。

快刺激によつて笑顔が生み出されると、脳内ではドパミン神経系が活性化され、意欲や学習能力が向上します。また、第3回で触れたように快刺激（褒め言葉）が海馬の能力を高め記憶力を向上させます。認知症になつても、感情を司る情動脳の機能は保たれているので、快刺激は有効なのです。

会話などの「双方向コミュニケーションの極意」（第5回）に示したように、会話では言葉の意味以外の部分が大きな影響を与えます。言い方（声の強さ・高さ・スピード）、ジェスチャーなどで、あなたの気持ちや認知症の人に伝わりやすくなります。相手の一人の人間として大切に思う気持ちを持ち、笑顔で接することが原則です。「笑い」には、免疫力や創傷治療向上などの全身効果もあります。笑顔

は脳にも身体にも良いのです。この時大切なことは、本人だけでなくスタッフも共に楽しいことです。「脳は鏡」であり（第6回）、他者の脳と響き合うことで活性化されるからです。

褒められて楽しく会話しながら役割を果たすという脳活性化リハの原則が守られていれば、介入の方法は問いません。あとは、かかわるスタッフが「この人に良くなつてほしい」という熱い思いを持つことが重要です。リハやケアは人が人にかかわる仕事ですから、スタッフの思いが相手に伝わり、鏡と鏡で万華鏡のように響き合います。

相手を笑顔にするには、まず自分が笑顔になる。そして、相手に笑顔になつてほしいという思いを持つ。これらが欠けては笑顔を生む認知症ケアは達成できないでしょう。

参考文献・山口晴保編著「認知症の正しい理解と包括的医療ケアのポイント〜快〜徹！脳活性化リハビリテーションで進行を防ごう」（協同医書出版・2005）

やまぐち・はるやす  
1976年、群馬大学医学部卒業。同大学院で神経病理学を学び、80年に医学博士課程を修得し卒業。93年、現職である群馬大学医学部保健学科基礎理学療法学講座教授に就任。群馬県の地域リハビリテーション連携システムづくり、介護予防、認知症介護研究の普及に尽力。2008年NHK「ためしてガッテン」に出演。