

# 心の拠りどころと生きがいをつくろう

「これまで何百人もの要介護・要支援者を見てきましたが、介護について相談できる人が周りにいないという人が多いですね。そのため、施設や在宅で具体的にどのような介護サービスが受けられるのかを知らないという人もたくさんいます」と大河内さん。

「家族はもちろんですが、友人や医師など誰でも良いので、自分のことを理解してくれ、何でも相談できる人を持つようにしましょう」

可能な限り自宅で生活したいという人も多いはず。そうなったときに頼りになるのが、近所の人です。地域の活動や集まりに参加するなど、日ごろから地域との関係を築く努力をしてみましょう。

また、QOLが低いといきいきとした幸せな生活は送れません。「社会とのつながりや生きがいを持つことが心身の健康にもつながります。年を取っても続けられる趣味や楽しみがあると良いですね」



## 名古屋市内で見つける! 生きがいづくり、仲間づくりの場

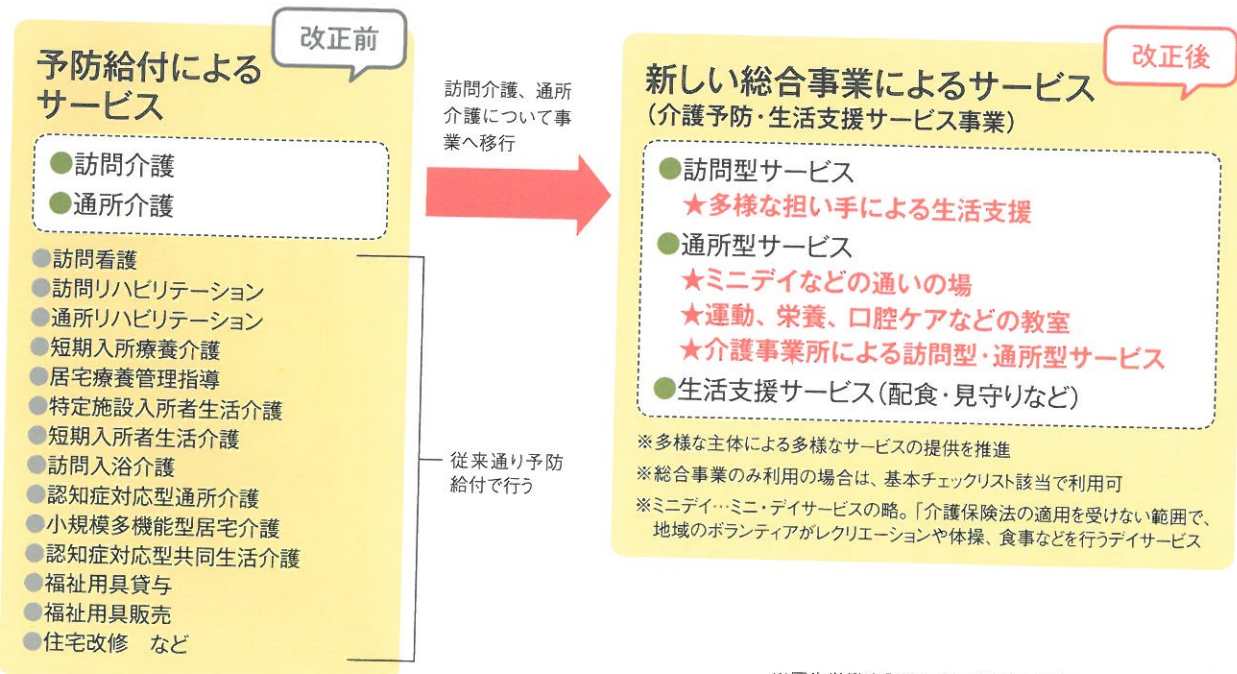
- 各地域にあるコミュニティセンターでのサークル活動など (開催の有無については各地域のコミュニティセンターへ)
- ふれあいいきいきサロン活動(各区の社会福祉協議会)
- 各地域にある生涯学習センターでの講座や大学連携講座 (名古屋市教育委員会)
- いきいき介護予防事業(窓口は各地域のいきいき支援センター)

※名古屋市以外の取り組みについては、各市町村に問い合わせ



## 今からチェック 介護保険改正後の介護予防サービス

要支援と認定されたら、介護保険の「予防給付」のサービスが受けられます。介護保険が改正される2015年以降から、内容が変わるので、今から違いを知っておきましょう。



※厚生労働省「第52回社会保障審議会介護保険部会」より

## コミュニケーションをとることで予防!

# 笑顔でアタマ・ココロ・カラダをハッピーに

豊かで幸せな人生を送るためには人とのつながりが欠かせません。そのカギとなる笑顔や生きがいの場のつくり方について専門家に尋ねました。



「年を重ねると、驚いたり刺激を受けることが少なくなってきました。そうなる、感情を表に出すことが少なくなり、笑顔になる機会も減っていきま」とケアクリエーターの大河内さん。

人間の脳と体は繋がっています。表情の形がやがて脳への影響となり、脳の老化は、認知症、うつ病などのリスクを高める原因となるそう。

「自分が普段からどういった表情をしているのか意識して、『自分が笑うきっかけは何だろう?』と考えながら日常を過ごすだけでも、刺激的で楽しい時間が増えてきます」とアドバイス。

「笑う時間を増やすことで、脳の老化を防ぎ、若々しい気持ちを保てます。若々しい気持ちであれば、見た目だけでなく、体の中の老化も防ぐことができます、

QOLの向上にもつながります。実は笑いは手軽な介護予防法なんですよ」

大河内さんの言葉を裏付けるように「笑顔になると幸福ホルモンと呼ばれる「セロトニン」や、免疫力を高める「ナチュラルキラー(NK)細胞」が分泌されます」と話すのは、生活習慣病の予防などに「笑いヨガ」を取り入れている西田メディカルクリニックの西田元彦先生。

笑いは体や心にうれしいポイントがたくさんありますが、何もないのに笑うことは難しいはず。そこで試してほしいのが「作り笑い」です。「笑いの健康効果を調べた研究で、作り笑いでも脳は自然の笑いと同じように、楽しいと勘違いすることが分かりました。まずは、作り笑いから始めてみましょう」

### 笑いは周りにも良い影響が!

脳の前頭葉にあるミラーニューロンという神経の働きで、笑っているときの楽しい感情が周りの人に伝染します。「素敵な笑顔を手につけて笑いの力を周りの人に広げて下さい」と西田先生。



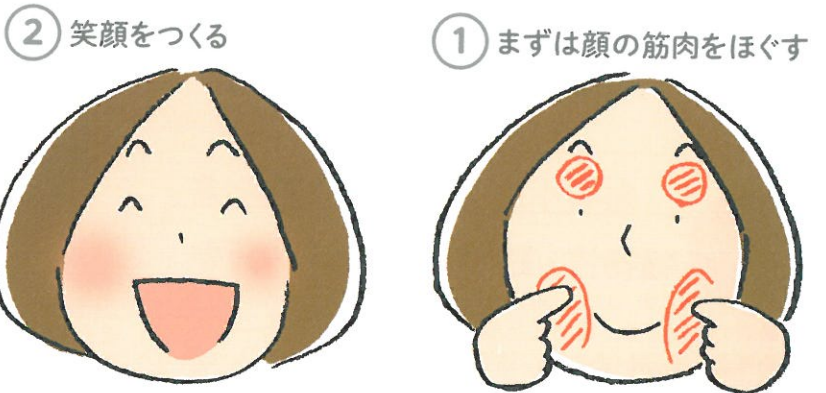
**取材協力**

● 西田メディカルクリニック 理事長 西田元彦さん

病气予防という観点から、西洋医学だけではなく東洋医学や代替医療を取り入れた、「笑い療法」などに取り組んでいる

豊橋市吉川町225-1 ☎0532(34)5566

## 幸福ホルモン「セロトニン」を分泌させる 笑顔のつくり方



- 笑いの力を高める3つのポイント
- 左右対称に笑う
  - 眉と眉の間を広げる
  - 口角を上げる
- 眉の下と口の横を親指と人差し指で挟み、ひっぱるようにマッサージをする。このとき、力をいれすぎないように注意。