



》》 特集:「笑い」と健康・長寿

「笑い」は、健康・長寿にどのような影響を及ぼすのでしょうか。

「笑い」と高齢者の身体的、精神的側面にあてはめて考えてみます。

高齢者は一般的に、呼吸筋や横隔膜筋などが加齢によって弱くなることから、呼吸効率が低下し、肺気量減少、ガス交換効率も低下するため、健康な成人（青年期など）よりも、血液中の酸素飽和度※が低くなることが考えられています。

※(酸素飽和度は体に輸送される酸素量の指標の一つで、特に肺に関して体に十分な酸素を供給できているかの指標となります。)

しかし、大笑いすることで呼吸に必要な筋肉が大きく動かされ、息をしっかりと吸ってしっかりと吐くことができるようになるため、一時的とはいえ、呼吸能力が高まることが考えられます。

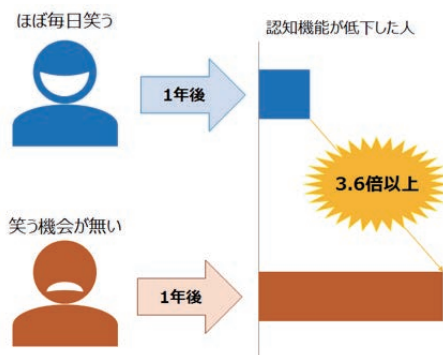
また、高齢者は加齢に伴い動脈は硬化し、血管の収縮力が低下しているため、血圧が変動しやすいとされています。しかし、笑うことによって血管が拡張され、血圧を下げることができます。そのため、高血圧や動脈硬化のある高齢者では、声を出して笑うという行為を積極的に行うことが望ましいと考えられます。

さらに高齢者は一般的に、定年退職、配偶者の死、身体面の老化といった社会的、心理的、身体的な喪失体験を多く経験する年代であり、その反動によって抑うつ状態となる人も少なくありません。抑うつ状態になると心身ともに疲弊し、否定的な思考となり笑うことも少なくなります。さまざまな喪失体験によって笑う機会を失ってしまう高齢者も多くいます。

しかし、笑うことで気分がすっきりし、肯定的な意見、ポジティブな意見を述べる高齢者が多くいたとする研究結果も出ており、気分や感情をいい方向に転換させるためにも、笑いは一役買っているといえるでしょう。

さらに、大阪府立健康科学センターが行った笑いの頻度と1年後の認知機能との関連についての横断・縦断研究の結果、「ほぼ毎日笑う人」と「ほとんど笑わない人」では、後者のほうが1年後の認知機能の低下が大きいという調査結果が出ています。

「笑い」による認知機能の変化



これは、脳の機能が関係しているのではないかとされていますが、よく笑う人が全く認知症にならないというわけではなく、追加の研究が検討されています。

これらのことから、笑うという行為は、身体的にも心理的にも、高齢者の健康長寿に対してよい影響を与えているということがわかります。

「笑い」は生活習慣病の予防、あるいは改善に対しても多大な効果が期待できます。もちろん、笑いのみですべてを解決するという事は難しいですが、笑いは生活習慣病の予防や改善の手助けとなってくれることから、これからの健康・長寿に向け、補助的に「笑い」を利用してみると良いのではないのでしょうか。



リハビリ室より

「ストレッチについて」

寒さがきつくなり、筋肉が硬くなって、「肩が凝ったり、こむら返りが起きたりする」という声をよく耳にします。このような症状や、外出時の散歩、運動をした際の身体の痛みやケガの原因のひとつに柔軟性の低下があります。筋肉の柔軟性を維持・向上させる方法として、体操をしたり、アキレス腱を伸ばしたり、屈伸をしたりする、「ストレッチ」があります。

「ストレッチ」には、主に①動的ストレッチ、②静的ストレッチの2種類があります。

①動的ストレッチ

ラジオ体操や反動をつけて行うものです。

一般的には、運動のパフォーマンスを向上させるために行うものとされています。

②静的ストレッチ

反動をつけず、筋肉を伸ばした状態で静止し、ゆっくりと伸ばすものです。筋肉の長さの増大、可動域の拡大を目的に行うものです。

動的ストレッチも大切ですが、普段から時間をかけて筋肉を伸ばす静的ストレッチを行うことで、筋肉の柔軟性を維持して、身体のケアをしっかりと行い、寒い冬を乗り越えましょう。



通所リハビリテーションより

「買い物リハビリテーション」

「買い物リハビリテーション」

今年度から通所リハビリテーションでは、買い物リハビリテーションを再度取り入れたリハビリを行っております。「買い物には行きたいけど、なかなか怖くて行けない」「長時間歩くことに不安がある」など感じている方も多いのではないのでしょうか？スタッフと利用者様とで目標を決め、買い物を通して日常生活の不安を解消できるよう生活環境に対する相談や自宅での自主トレの提案もしております。

★★★ 目的(買い物編) ★★★

- 1.時間をかけて広い店内を歩行する → 持久力の向上、足の筋力強化、心肺機能の強化
 - 2.立った状態で、棚の上・下・横の商品に手を伸ばす → バランスの練習や強化
 - 3.計画立てた商品の選択や支払い → 物事を想像しながらの動作 → 脳の活性化・計算能力や記憶力の活性化
- ご興味のある方は田中外科2階、通所リハビリテーションまでお気軽にお問合せ下さい。



デイサービスリハボより

「季節イベント」

リハボでは1年に1回ですが季節に合わせたイベントを開催しています。

昨年度は夏のイベントということで「夏祭り」を実施し射的やコイン落としなどを利用者様にご体験頂き、今年度は秋イベントということで「運動会」実施しました。

機能訓練と並行しての実施なので、種目数は玉入れと輪っかリレーの2種目だけでしたが各曜日にご利用の皆様が必死に?いや、楽しそうに行われていました。

昨年度は「夏」、今年度は「秋」、でしたので、来年度は「春」or「冬」?



医療法人 田中外科 枚方市中宮本町17-10

田中外科 TEL072-848-8623 FAX072-849-9617

通所リハビリテーション TEL072-805-3553 FAX072-805-3511

訪問リハビリテーション TEL072-898-3551 FAX072-898-3555

ホームページアドレス <http://www.tanakageka.com>

編集部のつぶやき

「平成」も最後の年になりました。これで私は「昭和」「平成」「新元号」と3世代を生きることになります。これから「笑い」を生きがいにおやじギャグを連発し、健康長寿に努めたいと思います。