

——喜びや好奇心が「何よりの栄養」

- 「脳は使えば使うほど元気に」——ネットワークを張り巡らす 18
散歩はすばらしい「脳トレーニング」——日常の小さな喜び探し 21
「疲れたら、ちょこちょこ一休み」——踊り場を自分でつくる 23
足の裏を刺激する——「素足で過ごす日」をつくってみよう 25
「嫌いなこと」「初めてのこと」を手がけると脳が元気に 28
「悲観的」に考えるほど、脳の働きは衰えてしまう 32
「噛めば噛むほど脳は活性化する」——健康と若返りの秘訣 34
「マゴハヤサシイ」の食品で脳を元気に——和食は健康食 38
便秘を放っておくと、「脳のトラブル」にもつながる？ 41
「集中力の低下」に悩んだら、新聞や本を音読してみよう 43
「翌朝日記」で脳を鍛えよう——昨日を落ち着いて振り返る 46
ゲームを楽しみながら「脳力をアップ」——年齢は関係ない 49
侮れない「しりとり」「連想ゲーム」——やり方次第で様変わり 51
テレビの「だらだら見」はやめる——脳にも怠け癖がつく？ 55
ラジオから「情報」を聴いてみる——想像力や思考が鍛えられる 55
空腹感も脳に大切——「満腹生活」を送らないよう心がける 58
歳を重ねたら「忘れて当たり前」と楽観的に考えてみる 60
「笑い」と「笑み筋体操」で脳の血流をよくしよう 63
カラオケで脳を活性化——「緊張感をつくる」とより効果的
「認知症に似た症状」の病気があるのを知っていますか？ 68
「指先を動かす」趣味をつくる——神経細胞を刺激しよう 70

——できる範囲の「最良の選択」でいい

- 「おいしい」と言って、料理を食べることから始めよう 74
「うつ」「ドカ食い」「食事に無頓着」——孤食から遠ざかる知恵 75
「外食」「ツアー旅行——他人と食事する機会をつくろう 78
「シニアのうつ病」は、現役時代に活躍した人ほど要注意！ 80
「完璧主義」のハードルを下げれば、人生の見え方も変わる 83
「六〇%主義」でいい——体と心のジレンマに悩まないように
「隣の芝生」に惑わされない——他人の人生がよく見える？ 86
「愚痴をこぼせる相手がいますか？」——言葉にすれば楽になる 89
大切な人を失ったとき——「忘れよう」と努めるのは逆効果 91
一人暮らしがよければ、「ペットを友人」にする選択も 94
「どうせ」はネガティブ思考の枕詞——口癖にいませんか？ 97
本当に『つまらない』のはどっち？——再就職の仕事か自分か 99

「三十秒ルール」で心をリセット——自己嫌悪を避けるために	101
心の疲れを取るのは「適度」なアルコールだが……	103
「光」「体温」「食」——質のよい睡眠をとる三つのポイント	107
「眠れないのは年齢相応」と思って深刻に悩まない	110
シニアが「早起き」になるのは当然——生体リズムが前倒しに	112
「昼寝の功罪」を知っておく——過ぎたるは及ばざるがごとし	115
不眠に効く！「お酢とタマネギ」のお手軽な調理法	118
ちょっとした時間に——「簡単ヨガ」で心と体の健康を保つ	119
瞑想でアルファ波を出し、「心の疲れ」を吹き飛ばそう	122
「カチン」と来たら、まず深呼吸で平常心を取り戻そう	124
ストレス耐性を高める「正しい深呼吸」の方法とは？	125
赤色の服や装飾品——色彩のもつ「不思議な力」で心を元気に	128
部屋をきれいに整頓すると、「心の整理」にもつながる	130

——感謝の気持ち」があなたを元気に

隣人との人間関係——「友人は選べるが、隣人は選べない？」	134
「ありがとうリスト」で、いつも苦手な人に感謝してみる	136
夫婦にも「休日」をつくってみる——週に一日ではいかが？	139
「一方通行」の夫婦——思っているだけでは相手に伝わらない	142
「年上と格上は違う」「あらゆる関係は対等」と肝に銘じる	144
過去の栄光にすがらず、「現在と未来」を見つめよう	147
シニアになってから、「八方美人」では疲れてしまいます	150
「私は絶対に正しい」？ 歳をとると自己スキーマが強まる	153
「自分がいちばん不運」という言葉は、自己愛的な発想	155
楽観的に生きたいなら、「幸せの基準」を低く設定してみよう	158
「幸せ上手」は感謝と満足を知っている！——毎日の習慣にする	160
「カタルシス効果」——愚痴を聞いてもらうなら女性がいちばん	163
同じ不安や悩み——今からでも「頼れる友達」をつくろう	166
一歩先んじて行動を——「人づきあいの種」を自分からまく	169
近所の助けを「大丈夫です」と断らない——明日はわからない	171
一人であきらめる前に——「ダメもと」で行政に相談してみる	173
「人に手をさしのべる」と、自分も元気に幸せでいられる	175

——「こまめに」「ほどほど」が何より大事

「一日のリズムを整える」朝の散歩——充実した一日の始まり	180
「シャワーだけ」で過ごしていると心身が弱ってしまう	182
血行がよくなる——「ストレッチ」で気力を少しずつ回復	184

高価な健康食品より、まずは「白湯」を試してみませんか？	186
「これは効く！」——自分なりの“元気が出る料理”を決める	189
無理なく「計るだけ」健康法——数値を見れば行動が変わる	191
夜間高血圧の心配も——早起きで「体内時計の乱れ」をリセット	194
早起きと「いきなり起き」は違います——シニアは要注意	196
“小原庄助、さんを見習うなら、朝酒ではなく「朝湯」を	198
「ここ一番！」で頑張るときに欠かせない“丹田呼吸法、	201
「骨の健康」を保つ——効率よくカルシウムを吸収するには？	204
激しい運動より「ウォーキング」——両手に杖をもってもOK	206
焦って駆け込まない——「自分が思うほど」足が動かない	208
家事は何よりの「健康増進運動」 ——ジム通いにも負けない	209
「緑茶」で活性酸素を撃退する——不足する抗酸化酵素を補う	212
「脱水症」「ドロドロ血」—— シニアは意識的に水分摂取しよう	214
一用事一歩き——認知症予防に「ちょこちょこ運動」の勧め	217
ちょっと疲れたら、自分でできる「一分間マッサージ」を	219
食材の色を見るだけ——「五色バランス健康法」で正しい食生活	221
「筋力低下」「やる気減退」——肉類の控えすぎは健康を害する	224
「毎日の便通」のため 腸の働きを活発にさせるコツとは？	227
食生活の最適化——調理器具や食器の「ダウンサイジング」を	228
「体によい日光浴」もほどほどに——シニアは紫外線に弱くなる	231
「自分から自分へ」——配達サービスを利用して身軽に外出を	233
「入院準備」を常にしておき、回復することだけに専念しよう	236

——「シニア世代」から急増する病気も

病気との上手な付き合い方——「気に病む」のが一番いけない	242
「アロマセラピー」でストレス解消——自己暗示にもつながる	244
体調変化を察知——信頼できる「かかりつけ医」を見つけよう	247
歯周病は「生活習慣病」です——歯の手入れは命にかかわる	249
歯を大切にしないことは、「介護生活」への可能性を高める	252
「腹八分目が健康寿命を延ばす」——現役時代の食習慣を捨てる	254
一日だけの「プチ断食」で老廃物と毒素を体外へ排出しよう	256
失明することもある「恐ろしい糖尿病」——シニア世代で急増	259
「足腰が弱った」ではすまない？——生活不活発病に要注意	262
「片足で立ったまま靴下をはけますか？」——ロコモの可能性	264
「エクササイズ」と「正しい姿勢」でロコモを撃退しよう	266
冬場はとくに危険——浴室での「ヒートショック」を防ごう	269
薬は「服用チェック表」があれば、万が一のときにも役立つ	271
緊急事態のとき——「救急車の呼び方」を頭に入れておこう	273
「ワンメーターの距離内」で鍵を預けられる友人をつくる	276

実はこうした症状は、一般的な認知症ではなく、**特発性正常圧水頭症**のケースもあります。水頭症とは、何らかの異常によって髄液が頭蓋骨内に溜まり、脳圧が高くなってしまふ病気です。しかし、多くの患者がいながら、診断や治療法はあまり進んでいません。

ただ、知識として知っておいてほしいのは、**最初に現れるのが多い症状が歩行障害**ということです。

歩幅が極端に小さくなった、転びやすくなった、足を開いて歩くようになった、すり足になった、最初の一步が出しにくくなった、などの症状がほぼ全員に現れます。思い当たるようなら、必ず専門医に相談してください。

赤い色には自律神経を活発にする働きがあり、アドレナリンの分泌を促してくれます。アドレナリンと言えば、心臓の収縮を活発にして血圧を上昇させることが知られていますが、それ以外にも、人を「元気」にする働きがあります。

・・・

東洋医学では、赤い下着をはくと「丹田」というツボが刺激され、エネルギーを補う効果があると考えられています。また西洋医学でも、赤い下着をはくと交感神経の働きが活発になり、元気が出るとされています。

資格を取得する

努力をし、それを活用できれば、現役時代から失ってしまった社会的承認欲求を再び満たすことができるかもしれません。

お勧めは、「シニア情報生活アドバイザー」の資格です。これは、主にボランティアで地域のシニアにパソコンやインターネットの使い方などをアドバイスするための資格で、養成講座を受講すれば取得できます。目的がボランティアですから、地域への社会貢献にもなるわけです。

~~~~~

シニア情報生活アドバイザー

<http://www.nmda.or.jp/mellow/adviser/index.html>

受講料 3 万円+教材費 2,500 円、計 32,500 円です。

1 講義 3 時間を 8 回、計 24 時間です。

~~~~~

「自己スキーマ」という考え方を知っていますか？

自分自身に対してもっているイメージ——、たとえば「私は他人思いだ」「私はお金儲けがうまい」などで、自分の性格を分析して相手に伝えたり、**自分自身の行動がもたらす結果を予測するために**利用されます。つまり、自分を客観的に判断するためにとっても重要な考え方なのです。

しかし、これがあまり強くなりすぎると、どんな場合でも「何がなんでも自分が正しい」「相手の言っていることが間違っている」と考えがちになります。

「シニアは頑固」というイメージがありますが、これは、歳を重ねるにしたがって自己スキーマが強くなっていくことと関係しています。

~~~~~

自己スキーマ（英語: self-schema）とは、個人の特定分野における行動行為についての信念、経験、一般的分類の集合体であり、長期的で安定した自己記憶セットである。人は、ある側面が自分の自己定義にとって重要であるとする限り、身体的特徴、人格特性、興味などといった人の側面に基づいた自己スキーマを持つ。

schema 図式、図表、図解、概要、大要

~~~~~

自己スキーマが強くなっているとわかったら、「私は絶対に正しい」という気持ちを捨てる努力をしてください。「私は不完全な人間」「相手の言うことのほうが正しいかも」と考える習慣をつければ、**反論を受けても感情的にならずにすむ**はずです。

「いろいろ不平不満もあるだろうが、生きているだけで十分じゃないか！ **命があるだけでもありがたい**と思わなければ」というすこぶる前向きなこの言葉は、失敗や不運など落ち込んだときに「気持ちを切り替えられる、便利な言葉ですから、大いに使ってみてください。

日本人は、「**カウンセリング＝求めている答えを得られるもの**」と考えがちですが、**カウンセラーが答えを示すことは滅多にありません**。カウンセラーはときどきクライアントを促しながら、ただ話を聴くだけです。

ストレッチには、半身浴や足湯と同じように、全身の血行をよくする働きがあります。また、**就寝前にストレッチを**すると眠りの質も改善されるため、働きが衰えている脳を活性化し、気力を取り戻すことができるのです。

このとき「いきなり起き」をしてしまうと、交感神経の働きが急激に活発になり、血圧が急上昇したり、心臓の鼓動が激しくなります。このままの状態トイレなどに行くと、気温差（とくに冬）などでさらに血圧が高くなって、脳卒中や心筋梗塞などで倒れたりするのです。シニアは十分に気をつけてください。

面倒と言われるのが風呂の掃除ですが、本当は家事の中でも、いちばん運動になります。浴槽だけでなく、洗い場、壁まできれいにすれば、あっという間に三十分は過ぎてしまいます。消費カロリーも多く、四十五分で一五〇キロカロリーも消費します。ジョギングの場合、一五〇キロカロリーを消費するには約三キロ走ることが必要です。

一日に摂取すべき水分量のうち、飲料として摂る量は一・二リットルです。つまり、一般的なコップで六杯程度。起きている時間を十五時間とすれば、だいたい二時間半ごとにコップ一杯、または大きめの湯飲み一杯分の水分を摂取すればいいことになります

まずは、疲れた頭をもみほぐします。両手を野球ボールを握ったような形にして、そのまま頭に指をあてます。こうして、軽い力でまんべんなく頭全体を圧します。いわゆる頭皮マッサージですね。

こうすると頭皮の血行が促進され、健康な髪になると同時に、頭蓋骨の下にも刺激が伝わって、脳を活性化させてくれます。一、二分くらいのマッサージで、脳はすっきりするはずですよ。

サルコペニアとは、筋肉と筋力が一定量以下になって、立ち上がりや歩行といった日常生活に欠かせない動作さえ難しくなる状態です。

七十五歳以上の高齢者の二割以上がサルコペニアという推計もありますから、日常生活で頻繁につまずくようになった、立ち上がる時に手をつくことが多くなったという人は、肉類の摂取が不足している可能性も考えられます。

便通をよくするコツをいくつか紹介しておきましょう。

まず、朝起きたらコップ一杯ほどの水を飲むこと。これで腸の働きが促されます。また、腸の蠕動運動のためには、腸に食べ物が入っていくことが重要。排便のためには、とくに朝食が大切なわけですよ。

朝は食事の用意が面倒という人は、食物繊維が多く、脳のエネルギーにもなる

バナナ一本でもいいので、口にするようにしましょう。

「もったいない」という気持ちは大切ですが、その結果、食中毒にかかって苦しみ、病院通いをする羽目になったのでは割に合いません。しかも、ノロウイルスのように感染力の強い菌が原因の場合には、本人だけではなく家族にまで感染が及ぶ可能性が高いため、**料理はできる限り早めに食べ切りましょう。**

日光角化症は、強い紫外線が皮膚のDNAを傷つけることで発症します。露出しがちな顔や首、手の甲などに発症することが多く、直径数センチの範囲で皮膚の表面がカサカサしたり、まだら状のシミが現れます。

痛みやかゆみなどがほとんどないので気にしない人が多いようですが、DNAが傷つけられ、皮膚ガンに移行する場合があります。最近では、**早期にはよく効く塗り薬がある**ため、特徴的なカサカサやシミに気がいたら、必ず病院へ行って診断を仰ぐようにしてください。

アロマセラピーには、専用のアロマポットやアロマランプなどを用意する必要があります……とされていますが、そんな出費をしなくても大丈夫です。

アロマの精油以外に必要なのはマグカップ一つだけ。ただし、アロマセラピーに使ったマグカップには香りが付いてしまうため、安価でよいので専用のものを用意してくださいね。

マグカップの中に熱いお湯を注ぎ、アロマの精油を一、二滴たらしめます。すると、精油が気化して香りが部屋中に漂い始めます。

就寝時にアロマセラピーを利用すると、安眠できると言われます。

ジャスミン
ゼラニウム
レモングラス
ローズ
ローズマリー

五十五歳

を過ぎると歯周病が五五%を超えます。しかも、**歯周病にかかっている人の割合は、五十五～六十四歳でなんと八割以上に及びます。**

・・・

そもそも、歯周病はあまり病気というイメージがないようですが、細菌の感染

によって起きるれっきとした「生活習慣病」です。しかも、歯周病の原因となっている細菌とそれらが作り出す毒素は、心臓にも悪影響を与えるとわかっています。

シニアは歯周病などが原因で歯ぐきが下がり、歯の根元部分が露出しやすくなっています。この部分には、エナメル質という固い防護壁がないので、むし歯になりやすく進行も早いのが特徴です。これを「根面(こんめん)う蝕」と呼びます。この根面う蝕を防ぐために、歯の根元部分を念入りに磨くようにしてください。

実は私も、六十歳になったのを機に、意識して炭水化物を避けるようにしました。具体的には、ご飯やパン、うどんなどの摂取量を減らし、**肉や魚などのたんぱく質と野菜中心の食事に変えた**のです。その結果、血糖値が落ちただけではなく、心までスッキリしたような気がします。

たとえば、膝を曲げ伸ばして行うスクワットは、体の中でも最も大きな筋肉である大腿筋を鍛えるのですが、それと同時にバランス感覚も養えるため、ロコモ対策に最適の筋トレとされています。