

# 高齢者の心と体

山本孝之

## I 病いは気から

プロ野球の監督は負けがこんでくると胃が痛くなりますし、私達も心配事があると食が進みませんし、揉めごとが解決しないとぐっすり眠れません。

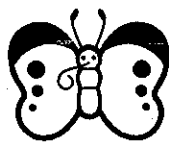
このように、心と体は密接に関わっていますから、病気も気の持ちようでも良くも悪くもなります。心と体がこのような深い相関関係を持つている理由は、自律神経、内分泌そして概日リズムなどで中心的役割を果たしている脳の視床下部と、感情の中核である大脳辺縁系とが、絶えず密接な連携を保って働いている上に、さまざまな内臓や免疫系と脳との間には、共通の情報伝達系があつて、お互いに影響を及ぼしあっているからです。

## II 老化と心身相関

どんなに環境が変わろうとも、はたまた、何が起ろうとも、いつも体の中を一定の状態に保つことが、健康保持に最も必要なことです。

しかし、年をとるとともに、内臓の働きを担当する実質細胞の数が減ってきますから、すべての臓器の力が弱くなり、変化に適應する能力がどんどん低下してきます。

従つて、老化が進むと、体に異常が起ると心の病いも発生し、悲しい出来事にあうと体の病気にもなりやすいのです。例えば、脳卒中にかかるとうつ病を併発することが多く、妻を亡くした夫はしばしば呆けてきます。



## III 心身両面から健康を

老人の健康を守るには、心身両面からの対策が必要です。

### 体の健康

#### (1) 食事

腹八分目で、バランスのとれた栄養をとること。

#### (2) 運動

運動は両刃の剣ですから、必ず、主治医の指示に従つて行うように。

食後1時間半頃に軽い運動を1回に20分、1日2回するのが、原則です。

運動中に少しでも苦しくなったらすぐにやめること。やめないと心臓がどんどん悪くなります。

#### (3) 規則正しく

毎日規律正しい生活をする、癌、心臓病、脳卒中などを防ぐことができますから、できれば日課表を作り、それに従つて規則正しく暮すように務めましょう。

いつも同じ時刻に起き、いつも同じ時刻に寝床に入るだけで、熟睡できるものです。

朝日を浴びながらの散歩も、夜の睡眠を良くする効果があります。

起床時と就寝前に血圧を測り、特に高い時(年齢十百以上)には、降圧剤を飲んで血圧の調整をします。

午後2時頃に30分間だけ昼寝をすると、夜よく眠れるようになります。

1日1合の晩酌は、その日の憂さを晴らし、老化を防ぎます。

毎日寝る前に歯を磨き、排便してから、ぬるめの風呂にのんびり入るのが、長生きの秘訣です。ぬるい湯は血圧を下げ、熱い湯は血圧を上げます。

### 心の健康

#### (1) 役割を

社会に役立つ貢献をしている人は、何度誕生日を迎えても老化せず、いつまでも若々しく、元気で長生きできます。

社会奉仕をしている人は、しない人の二倍半長生きすると言う統計がアメリカで報告されています。

周りの人々から役立たずと思われることほど辛く悲しいことはありません。



せん。たとえ、寝たきりでも呆けていても、今、その人ができることで、まわりの人に役立つ働きを見出してやっていたらどうでしょうか。

まして、元気に動ける人なら、今まで身につけた学識や技術を活かして、家族や地域社会に役立つ働きを積極的にしましょう。例えば、お祭りや町内行事の世話役とか、福祉施設のボランティアなどなど。

### (2) いつも楽しく

笑いは百薬の長でして、笑うことは、ストレスを分散させるだけでなく、免疫力を高め癌や感染症を予防する効果もあります。テレビの寄席番組や踊るさんま御殿などをみて、大いに笑いましょう。

ユーモアは怒りや敵意を和らげ、ストレス解消にも役立ちます。友人や家族との会話にも、なるべくジョークや駄洒落を飛ばして、ユーモアを楽しみましょう。

### (3) 趣味

趣味を楽しむ人は、心身とも老化せず、元気で長生きできますから、今まで忙しくつてご無沙汰していた趣味を復活させたり、或いは、時代に合わせて新しい趣味に挑戦するの、とてもよいことです。

### (4) 良い家族関係を

一生幸せに暮らせるかどうかは、自分の作る家族の善し悪しによって決定されます。なかでも、夫婦仲よくが最も重要な要因です。

子供には干渉せず、その才能を自由にのびのびと伸ばさせてやり、老後は子供に頼らず、夫婦で互いに、或いは、近所の人々とお互いに、助け合って暮らすように心がけましょう。

### 本人の対応

#### (1) 発想の転換で

お隣の旦那が月末に、「ちよっと五万円貸して、来月必ず返すから。」と言われて貸してあげたのに、何年たっても全く返す気配がない時、頭から湯気を出して怒っていますと、却って、こちらが病気になるますから、「金は天下の回りもの、あれはもう私のお金ではない。」と考えてニコニコしてれば、老化もせずに元気で暮らせます。

#### (2) 病気にも感謝を

不愉快なことや嫌なことは、発想の転換でなるべく早く忘れて、いつまでもよくよくなるように。なぜ自分だけがこんな病気になったんだろうとふさぎこんでいますと、病気も悪くなるばかりです。

#### まわりの人の対応

##### (1) 受けいれて

お年寄りの手を握ったり肩を抱いたりしながら、訴えによく耳を傾け、甘えや依存も、決して拒絶しないで、一回はそれを受けとめてから、徐々に自立度を高めるようにしむけてゆきましょう。

##### (2) 支えて

情緒的な支えは、高齢者の生きる意欲を高める効果があります。老人はひとりだけにしておかないで、いつも傍にいて支えてあげるようにしましょう。

##### (3) 明るい希望を

特に引越しや入院は、老人にとつては非常に大きなストレスですから、本人が新しい環境に慣れるまでは十二分に支える必要があります。本人が訴える様々な症状が、なぜ起こったのかをよく説明をして、治療すれば必ず良くなることを理解させ、希望を持たせることも大切です。

### ストレスへの対応

ストレスは受けとめ方によって、その影響は良くも悪くもなります。

