

金剛寶戒寺便り

http://www.houkaiji.jp

平成三十年六月一日発行 第五十一号

檀信徒の皆さま、こんにちは。湿度の高い梅雨の時期がやって参りました。私は少し視点を変えて潤いと恵みの季節と思うようにしています。

五月の講習会は「からだをうごかす ころをうごかす」フレイルつてなあに？」と題して、けんせい歯科クリニック所長の後藤芳枝先生にお話をさせて頂きました。

フレイルとは高齢者の身体機能や認知機能が低下して「虚弱」となった状態を言います。四月号にも書きましたが、その原因として①身体的②精神的③社会的な要素が複合して現れます。フレイル予防として最初にご紹介頂いたのは「起立着席運動」でした。いわゆる椅子を使つてのスクワット運動です。足腰の筋力低下は様々な生活に支障をきたします。この運動は北九州の病院の中でリハビリに取り入れられているそうです。患者さんの回復が良く、病院が赤字になるほど効果が早いそうです。はじめは2〜3回を1セットとして徐々に10回に増やしていきます。毎食前後に行い計6セットが基準となります。先生はこの単調な運動に合わせて歌を唄うことを勧めていました。この動作が困難な場合は身体の前に机などを置き手をつけて支えながらのスクワット運動でも効果があるとの事でした。

また脳の虚弱を防ぐには幸せホルモン「オキシトシン」を出すことが効果的で①スキンシップ②家族団らん③友達と食事をする④友達とカラオケに行く⑤おしゃべり⑥プレゼントを贈る⑥人に料理を作る。等を紹介していました。そしてペットを飼うことは高血圧の薬を服用すること以上に6年後の生存率に大きな影響を与えと言っておられました。特に犬の癒し力は絶大だそうです。お檀家さんの中にも犬や猫を飼いだしてから睡眠導入剤を必要としなくなった方がいらっしやいます。

他にも、かかりつけの歯科医を持ち定期的にメンテナンス（歯石の除去など）をする事により、自力での食事がフレイル予防にとつても重要だと力説をしていました。さらに口呼吸をすると口の中が乾燥してしまい、虫歯や歯周病菌が増加する事。その事がアルツハイマー型認知症や心筋梗塞、脳梗塞とも関連するという研究発表が多くされている事も教えてくれました。それらを防ぐには鼻呼吸が大切だそうです。その事を踏まえて、最後は深い良い呼吸をする為に皆で瞑想をしました。お話をさせて頂いた後藤先生はとても明るく、我々の目線でお話をして下さり、そのお人柄がにじみでる講習会となりました。特に最初に紹介されたスクワット運動などは天候に左右されず、家の中でお金も掛からずに出るフレイル予防です。ぜひ日常に取り入れて下さい。

話は変わりますが皆さんは精神的な落ち込みなどを感じる事がありますか？内科や外科、歯科医に掛かることには抵抗が無くても精神科にお世話になると言うのと抵抗を感じる方もいるかもしれません。しかし心身の相関関係は非常に大きく「こころ」の健康はとても重要です。また「うつ」はこころの風邪とも言われる程の事ですが、精神的フレイルにもつながります。先日、とある講習会で臨床心理士の先生とご縁を頂きましたので7月の講習会でお話をさせて頂きます。

日時	7月8日(日曜日) 14時から
場所	金剛宝戒寺本堂に於いて
講義	「カウンセラーの仕事」
講師	矢頭道三 先生(臨床心理士)

矢頭先生は日本でも比較的早い段階で臨床心理士の資格を取られ、今は生徒指導支援員としてスクールカウンセラーなどのお仕事もされています。これまでの経験やお仕事の中の気づきをお話して頂きます。とても気さくな先生で、日常生活にも役立つお話を沢山して下さると思います。是非お越し下さい。

仏教は「心の科学」とも言われる程、現代の心理学や哲学と共通するところがあります。しかし大きな違いは合理性の科学では証明できない魂にまで至り、そこに救いや救済があることです。そしてその根本は「祈り」であると強く思う今日この頃です。