

目次

はじめに 2

序章 認知症を遠ざけ、「ハツラツ脳」で愉快的な人生

「ボケても、ボケなくても上機嫌で生きていく」ために…14 認知症を正しく理解する…17
認知症を遠ざける、進行を遅らせる…20

第1章 あなたは本当に認知症のことを理解しているか

「認知症になったら人生終わり」という大ウソ…24

認知症は人格が崩れるような病気ではない…24

なぜ認知症の人を都会の街では見かけないのか…28

子どもたちが「遠巻きに見ていた人」の真実…28 認知症の人でもちゃんと「労働力」を維持している

…30 先人が証明「認知症でも仕事は従来通り続けられる」…32

「危ない高齢者」という偏見に惑わされてはいけないが…34

理性的判断、理性的行動をどう保つか…34 イチローさんの言葉に表れた「頭の柔らかさ」…36

認知症を増加させている「引きこもり」…39

認知症にならないための簡単メソッド…39

その「物忘れ」、認知症ではありません！…43

認知症の脳には、そもそも新しい情報が入りにくい…43 「ゆっくり進行」が特徴のアルツハイマー

型認知症…45 70代の認知症、発症は50代だった!?…46

「朗化」が「老化」を遅らせる…50

愛される人の壁…50 忘れることは、それほど悲しいことですか…52

ストレスになりかねない「お仕着せの脳トレ」…55

数独、漢字ドリルの効果は疑わしい…55 脳を元気にして若返らせる「やりたいこと、好きなこと」

…57

第2章 「ボケる」を遠ざけるためにできることはこんなにある

- 認知症は「親も心配だけど、自分も心配」な病気…60
- 高齢者が3人いたら1人は認知症の時代に…60 がんよりもずっと認知症患者のほうが多い…62
- 「脳を悩ませる」が認知症回避のキーワード…63 「楽しい勉強」で「脳を悩ませる」…65
- 「いまできることは続ける」が効果的なワケ…70
- 認知症の人の多くは、人と争わない…70 「認知症＝頭が弱い」と思い込んでいるバカがいる…72
- 認知症予防の決め手は「人とのコミュニケーション」…74
- 人と触れ合う時間が生み出す「幸せ認知症」…74 認知症の人が家に「隠れてしまう」実態…77
- 人と会い、話せば「脳の衰え」は遅らせられる…78
- 「最近の若者」との交流こそ、認知症回避のキーワード…80
- 「頑固オヤジ」は周りに迷惑なだけではない…80 会話を増やすだけでも認知症予防になる…84
- ITに親しもう…87
- 未知の体験が脳を活性化させる…87
- 「ネットサーフィン」をルーティン化する…91

中高年期から何かを新しくはじめた人は認知症になりにくい…91 「脳トレ」よりも、もっと効果的なことがある…92

頭を使えばネットで「オモシロ情報」に出会える…96

情報の「入力と出力」で脳を活性化…96 ネットを使った新しいツールを試してみる…98

「子どもたちがゲームにハマる」には理由がある…102

ゲームをバカにしてはいけません…102 勉強を継続させる三要素…103

アイデアを生かしウォーキングで足腰を鍛えよう!…106

トライに立派な動機など必要ない…106 外に出ないと筋肉量はげっそり落ちる…108

とにかく外に出ましょ!…109

第3章 こんなに簡単! 認知症対策メソッド

ストレスは確実に認知症発症と関係がある…114

いま感じているストレスを書き出してみる…114 ストレスの「種」をはっきりさせる…116

脳の仕組みに叶っている「音読」の有効性…120

本は「声に出して読みたい」もの…120 認知症予防だけでなく、いろいろいるメリットがある…123

「栄光の過去」を語るのは、ほどほどでやめる…125

「昔話」自慢話を繰り返すようになったら要注意…125 なにごとも「ほどほど」がいちばん…128

「同じ話」に気づいたら、すぐにやめる…132

「同じ話を繰り返している」といわれたら認知症の黄信号！…132 なぜ高齢者は同じ話を何度もするのか…134

散歩をするとき写真を撮る…137

「感情の老化」をほっておくとボケやすくなる…137 日記に書き出すことから始める…139

運動は「昔とった杵柄」がいい…142

運動習慣は早いうちにつけておく…142 「若いころのアレ」をまたやってみよう…145

エピソード記憶を書き出す…147

脳にとっていいのは、「既製品の脳下」ではない…147 すべての記憶は蘇らないが…149

「記憶力」の復活には受験勉強のリトライが効く…152

普通のもの忘れと認知症のもの忘れは違う…152 「記憶力」復活も昔取った杵柄で…153

「睡眠」を大切にしましょう…157

睡眠不足と認知症は切っても切れない関係…157 よい睡眠こそ健康、長生きへの近道…160

「脚力」は認知症発症と深い関係がある…163

若い頃から絶対にやってほしい…163 朝の散歩は楽しんで習慣にしていこう…166

第4章 高齢者の健康をスポイルし、生きにくくしている世の中

「上機嫌なまま逝く」に立ちふさがる壁…170

「汁」は筋肉量を落とし「寝たきり」になる！…170 おいしい物が「上機嫌」をつくる…172

健康を求める「我慢の生活」が認知症の引き金に！…174

食べることまで「我慢」がいまの風潮…174 暮らしの中にこんなにたくさんある「我慢」…176

「健康な数字」をクリアして認知症になる愚かさ…178

気分をアゲ、脳も元気にさせる「食」とは…178 「我慢」はしばしば生きる楽しみを奪う…180

- スティックよりエビキュリアン …… 182
- 高血圧の人が対面する「塩分の壁」 …… 184
- すべての弊害は「メタボ健診」から始まった …… 184 年々、減少している日本人の塩分摂取量 …… 186
- 「意識障害」を起こす「せん妄」の実態とは? …… 188
- 寝とぼけた状態、「せん妄」とは …… 188 「せん妄は治る病気」を知っておこう …… 189
- 習慣的に服用している薬が「引き金」になることも …… 190
- 「せん妄」の危険性を高めている「多過ぎる薬」 …… 192
- 多量の薬と一緒に暮らしている日本の高齢者 …… 192 暴走事故の原因は薬の多用ではないのか? …… 194
- 「認知症の扉を開けてしまう」毎日の薬 …… 196
- 頭がボーッとするのは「副作用です!」 …… 196 日本の薬は信頼できるエビデンスが稀薄 …… 198
- 高齢者の「できないこと」を人為的に増やした免許自主返納 …… 200
- 高齢者ドライバーの事故報道は偏見と無知の産物 …… 200 事故の検証から抜け落ちてくる重大な「視点」 …… 202
- 理不尽な「免許返納」は高齢者の意欲をそぐ! …… 204
- 同調圧力という風潮を考えてみよう …… 204 老化を防ぐには「いまできることを続ける」 …… 206
- 第5章 ボケても、ボケなくてもニコニコ大往生**
- 「謙虚」「誠実」が愛されるポイント …… 210
- 「素直にお願いすることが出来ますか?」 …… 210 「ボケカ」を上手に使いこなす …… 213
- 「新しいこと」を「毎日ひとつ」やる …… 216
- 「まあ、いいや」をつづけていると脳は衰える …… 216 「想定外」は脳活性化の栄養源 …… 219
- いつもニコニコの「幸せ認知症」もある …… 223
- 孫の顔を見ているだけで上機嫌な高齢者 …… 223 ニコニコ暮らせる「認知症のメリット」 …… 225
- 認知症を公言した蛭子能収さんのニコニコ顔 …… 227
- 「ニコニコソロリ」を目指しましょう! …… 229
- 「ニコニコソロリ」に集まった批判 …… 229 ニコニコソロリ達成まで生き抜こう! …… 231

たくさんの楽しい思い出と一緒に「いざサラバ」… 233

「アルバムの幸せ」が人をニコニコさせる… 233 積極的にニコニコづくりに挑戦しよう！… 235

幸せホルモンが出やすい人になる… 237

幸せホルモンが増えると前向きな気分… 237 やる気が出てくるドーパミン… 239 腸内環境を整えることも悪くない… 240 善玉菌優位の腸内環境にするために効果的な食事… 241

サヨナラの日まで「幸福人」で生きていく… 243

87歳でも、ひとりの暮らしを愉しむ… 243 幸せな老後のためのヒント 245

序章

認知症を遠ざけ、 「ハツラツ脳」で愉快的な人生