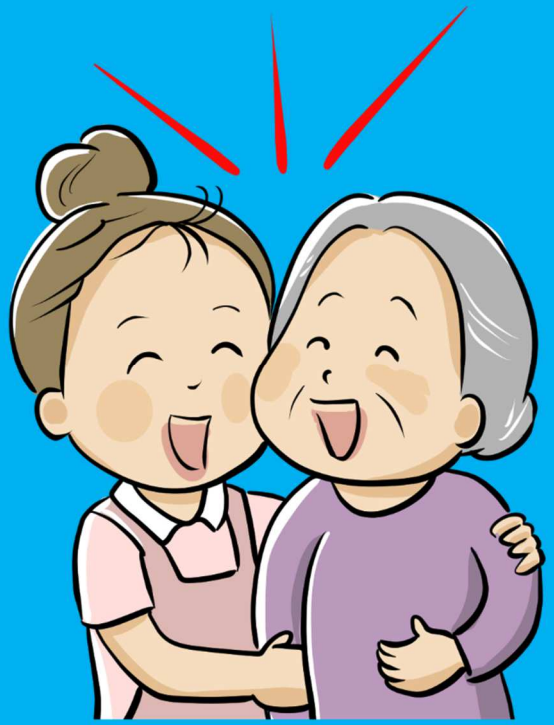
理事長コラムシリーズ　“健康維持のために今できる事”
第５回　令和８年（２０２６年）９月
「高齢の方は他の人とよく会話をして１日に数回は笑いましょう」

高齢の方が要介護となる疾患の主なものの一つが、認知症です。認知症の半分近くは、修正可能な要因の改善で防げるのではないかと考えられています。その一つが社会的孤立を防ぐことです。お年寄りの一人暮らしや家族と暮らされていてもほとんど外出されない方は、社会との接点が少なくなり、次第に活動水準が落ち認知症になりやすいのではないかと考えられています。



仕事やボランティア活動に参加されている方は、周りの方とよく会話をし、話題によってはよく笑い、また自身の存在意義を自覚することができるため、認知機能も保たれやすいと考えられます。

人と会話をすること、会話の中で笑うことは脳に刺激を与える、脳を花に例えると水をやっているようなものだと思ってください。



まだ体が元気で、平地なら1時間程度歩ける人は、家から積極的に外出して地域の活動、ボランティア、ウォーキングの集まりに参加し、体を動かしながらお友達を作り、よく会話をし、楽しい会話で笑うことをお勧めします。

一人暮らしの高齢者や、家族といるが日中は一人で過ごす方（特に歩行が困難な方、物忘れのある方、外出がおっくうに感じる方）等は、持病等でかかりつけ医に通院しているケースが多く見られます。このような場合は、介護サービスを利用し、週1，2回程度デイサービスへ通うことで会話や笑う機会が増えるため、お勧めです。

病院やクリニックで相談し、かかりつけの先生に介護サービスを受けることを御検討ください。



デイサービスでは御自身と同じような年齢の方が大勢いらっしゃり、その中で御自身の健康の程度を自覚でき、また介護士の方との会話や作業でかなり脳が活性化され、元気になる方も多いです。

高齢の方は積極的にお出かけをして、他の方との会話を楽しんで、そのなかでよく笑うことが脳の健康を守る秘けつだと思います。

次回は「聴こえづらくなったら早めに補聴器を」というタイトルで解説しましょう。



