

いきいきライフ

落語的リハビリで介護予防！～エアリハ健康術～

全5回シリーズ
第4回
下

公益財団法人SBS 静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」の2018年度シリーズ(全5回)第4回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で行われた。後半はお笑い理学療法士の日向亭葵さんが「落語的リハビリで介護予防!～エアリハ健康術～」と題し講演した。その概要を紹介する。
〈企画・制作/静岡新聞社営業局〉

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター

〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1 電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送

後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市



おしゃべりテーシヨンの会代表、お笑い理学療法士
日向亭 葵さん

ひなたてい・あおい 1968年、奈良県三郷町生まれ。天理大外国語学部英米学科を卒業後、ヨーロッパで1年間ボランティア活動。帰国後7年半の会社員生活を経て、38歳で理学療法士となる。2012年、「おしゃべりテーシヨンの会」を創立し、「お笑い理学療法士」として独立。落語とリハビリを融合させて生み出した独自の運動療法「エアリハ」で著書4冊を出版し、全国で講演も行っている。

筋トレグッズは頭の中にある!

落語を融合した「エアリハ」

私は、落語家と理学療法士の二足のわらじで仕事をしています。その合間に講演活動で全国を回っています。以前は、高齢者施設で落語とリハビリ体操の二つをしていて、もちろんそれも喜んでいただけましたのですが、ある日ふと考えました。落語は何も使わない想像の芸。一方リハビリは、重いや機械、道具を使います。それを一緒にしたらどうだろうか。道具を使うリハビリを、落語みたいに想像だけで体操したらどうなるだろう、と思いついたのです。そこで試行錯誤して始めてみたところ、お年寄りが大変喜んでくださいます。今日はこれをご紹介しますように思います。

まず、新聞紙をクルクルと棒状に丸める想像をしてください。それを両手で握ったつもりで、胸の方に5回引っ張ってください。これは棒体操と言います。ところがこの体操では、筋肉がつきません。筋肉をつけようと思ったら、重さが必要なのです。そこで、ここに落語の想像力を働かせます。強めのゴムチューブを思い描き、ギュッと引っ張る動作をしてください。皆さん「ギ

認知症予防にデュアルタスク

次に転倒の話をしてしよう。自宅で転倒が多い場所はどこだと思いますか。玄関や階段、浴室は慎重になるので、あまり多くありません。実は居間や寝室が圧倒的で、足元の敷居や電化製品のコードなど数々の物に足を引っかけてしまう方が多いのです。コードはせいぜい高さが1センチ以下。なのに、どうしてつまずくのでしょうか。

今日お越しの皆さんは1センチの力をまたぐ足の力はお持ちです。それが年齢とともに弱ります。でも足以外の筋肉が弱っても足は上がらなくなります。今、私たちの肩甲骨は背骨に沿って背中筋の力で貼りついていますが、加齢と共に肩甲骨が「ハの字」になっていきます。すると背中が

丸まって足が上げにくくなるのです。ですから、転倒防止のためにも足だけでなく、肩甲骨周りを鍛えることが大切です。

先ほど紹介したゴムチューブのエアリハは、効果的に肩甲骨を引き締めます。この体操を毎日続けてください。体操は日常生活の中で習慣にすることで継続できます。

加齢とともに懸念される、認知症の予防の話もしましょう。認知症になる手前の軽度認知障害をMCIと言います。この時期にしっかりと認知症予防の対策をすれば、症状の改善が期待できます。その対策の一つとして、一度に二つの行動をする「デュアルタスク」が良いのです。例えば、体

を動かしながら計算問題を行う行動です。

では、挑戦してみましよう。今から私が問題を出します。足踏みをしながら答えてください。3足す2は? 「5」。4足す1は? 「5」。その調子です。6引く1は? 「5」。5ばかりですね。ひろみ? 「郷(ご)」。いいですね!

デュアルタスクでの足し算や引き算はとも脳に良いので、ぜひ試してみてください。家族や友人と散歩しながら、問題を出し合ってもいいですね。ちなみに掛け算はしないほうがいいですよ。九九は、誰もがそらんじていて、口が動くだけで頭の中では計算はしていないのです。ほか、100から3とか7とか中途半端な数字を引き算をしていくのもいいですね。でも1を引き続けるのはいけません。数を数えてるだけになります。運動しながら脳に与える緊張感が、デュアルタスクの効果なのです。エアリハも想像しながら運動しますので転倒予防だけでなく認知症予防にもってこいです。

高齢者が人生で後悔すること

私は仕事から介護状態のお年寄りとお話しする機会が多くあるのですが、「もっとやりたいことをすればよかった」と後悔されている方が少なくないんです。でも今50歳の私は「後悔」というと、過去の失言や失敗など「やってしまった後悔」しか思い浮かびませんが、お年寄りは「まだやっていないことを後悔」されています。

皆さんには、まだまだこれから先も人生があります。その中で、まだやっていないことはありませんか。ぜひ今日を機会に、何か夢を一つ思い返していただき、挑戦してはいかがでしょう。きっと毎日のリズムが変わり、生きがいも生まれます。そしてご自分の人生の終わりが近づいた時「やりたいことは全部やった。思い残すことも後悔することも無い」と、充実感が得られることでしょう。

そしてお年寄りはよく「ありがとう」という言葉を口にされます。年を重ねるうちに、身内や周囲に感謝の思いが出てくるのです。私も気恥ずかしさが出て、嫁さんに「ありがとう」となかなか言えません。私もこれを後悔しないようにしたいですね。

皆さんも、しっかりエアリハ体操とデュアルタスクで頭と体を鍛えて、転倒や認知症を予防し、健康寿命を延ばして、悔いのない人生をぜひ送ってください。

古賀所長の養生術

第4回後半は日向亭葵さんに落語的リハビリや介護予防等について大変魅力的なご講演をいただきました。

さて今回も番外編で、ガンの免疫療法のお話です。ガンを攻撃する重要な免疫細胞のリンパ球も当然、アクセルとブレーキのスイッチを持っているはず。しかし長年、科学者はアクセルの増強ばかり考え、ブレーキに関しては注目していなかったのです。

本庶佑氏の偉大な功績のポイントは3点です。リンパ球上のブレーキのスイッチの存在を発見したこと、さらにそのスイッチをガン細胞がオンにするメカニズムを解明したこと、そしてスイッチをオンにするシグナルをブロックする抗体(オプジーボ)の開発に成功したことです。ブレーキをブロックし、つまり解除することでアクセルが加速されてガン細胞が縮小し、治癒するケースも報告されています。

ただし、この治療に効果があるガンは総じて20~30%程度であります。今後さらにガンの違いによる効果の有無の解明が待たれます。分子標的療法や免疫療法が長寿の手助けになれば喜ばしいことです。今回はこれにて。



古賀 震
SBS静岡健康増進センター所長