

D - TIMES

[dementia times] 2023/6

No.20

認知症ケア委員会



笑って！笑って！笑って！



笑うことで元気になる！大事にしたい笑いの効果で認知症を予防しよう

ストレスと免疫機能は密接に関わっていて、ストレスがかかると脳の血流が低下して脳内の炎症などが起こり、認知機能が低下する事が分かっている。免疫機能を担っているのは白血球であり、白血球の働きは重要。しかし、ストレスがかかると、ステロイドホルモンや神経伝達物質が分泌されて交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、この免疫機能を担っている白血球の働きが低下してしまうのである。白血球にはリンパ球、顆粒球、マクロファージの3種類の免疫細胞が存在している。ストレスによって免疫機能が低下すると、体を守る働きが低下や細胞の過剰な活性化による炎症が生じる。つまり、免疫と脳は日常的に相互に作用しており、逆を言えば、免疫を高める事は脳を守ることに繋がるということである。そこで、この免疫を高め、認知機能の低下を予防するのが「笑い」である。漫才や落語などを見て大いに笑った人は脳の血流量が増え、免疫活動性の指標値が正常化に働くことが示されている。また、ほとんど笑わない人はほぼ毎日笑う人に比べて認知機能が低下するリスクは3.61倍高く、よく笑う人は認知機能が低下しにくい可能性も示唆された。

…なんだか難しくてよくわからない🤔でも要は人間のすごい所は何かという事。それは笑うことが出来る！

**そうです！
笑う事は
人間の特権！なんです**



当然、高齢者にとっても笑う事は大事。

◇毎日笑顔で過ごせること



◇レクリエーションを笑顔で楽しむ



認知症ケアの重要な要素なんです。

😄 笑いがもたらす様々な効果 😄



ナチュラルキラー細胞が活性化する 😄

がん細胞や感染症を予防するナチュラルキラー細胞の動きが活発になり、免疫力向上につながる。



血圧が安定する 😄

高齢者は動脈が硬化しやすく、血管の収縮力が低下する事から、血圧が高くなる傾向があるが、笑う事で血管が拡張され、血圧を下げる効果がある。



認知症の予防 😄

脳内の記憶を司る海馬が活発になり、アルファ波が増えて脳がリラックス。認知機能の維持に効果大、認知症予防になる



誤嚥性肺炎の予防 😄

笑うと唾液の分泌量増加。唾液が増えると感染症に強くなるうえ酸化ストレスを除去してドライマウスの改善に繋がります。声を出して笑う、顎の筋肉を動かすことで口腔機能を維持。



血行を良くする 😄

大声で笑うと、自然と腹式呼吸になります。腹式呼吸は、身体に入る酸素量が多くなり、血行改善。



私達は笑顔あふれる
牧野ケアセンターが
大好き



認知症に関しての「困った・・・。」や「どうしよう・・・。」等、なんでもお話しがありましたら、各フロアの委員までどうぞ!!
東、西、ユニット、3F、リハ、身近な有資格者がお待ちしております。