



第45回 横須賀市市民大学講座

東洋医学で実践する“健康の秘訣”

<第2回>

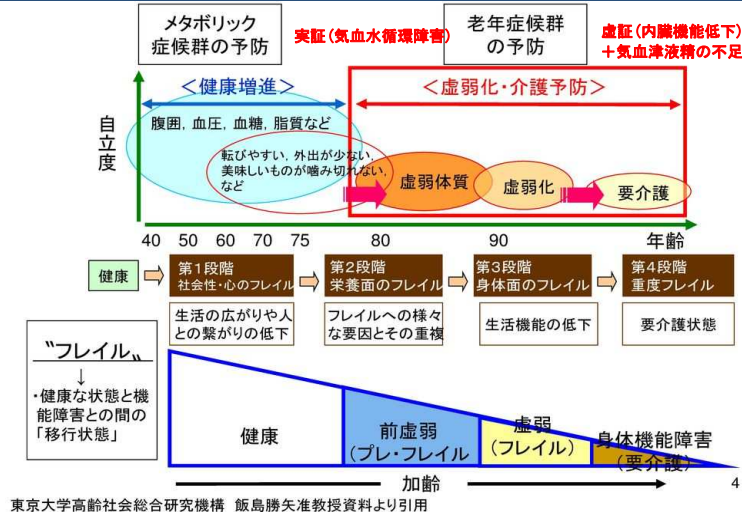
東洋医学による認知症の予防と実践

～健康・健美・健寿・健脳のためのツボというスイッチの使い方～

神奈川県衛生学園専門学校 中医学教育臨床支援センター センター長
天津中医薬大学 客員教授
兵頭 明



認知症予防(生活習慣病予防)とフレイル予防(介護予防)



認知症予防のポイントは、何ですか？

認知症予防のポイントは、体内にゴミをためない！

- ① 健康管理(セルフケア)
- ② 体調管理(セルフメディケーション)
- ③ メンタルヘルスケア(ストレス対策)
- ④ 生活習慣病の予防(ゴミを作らない！ゴミをためない！)
- ⑤ 生活習慣病の改善(ゴミをとりのぞく！)

↓ キーワード: 健美(インナービューティー)

健康・健食・健美・健脳・健寿 ⇔ 健康長寿、健康寿命の延伸



「人生100年時代」「健康」「健寿」「健脳」を支える「健美」志向の果たす役割と可能性

【健美の基本的コンセプト】

- ・健康を支え維持する力「健康力」は、「正気の力」によるもの(≒生理的予備能に相当)
- ・顔や皮膚、肌、髪の色、艶、張り、潤いは「気血津液精」の現れ
- ・五臓の働きを調え、気血津液精の生成と循環のサポートが、「健美」につながる
- ・老化曲線を決定しているのは、体内の生理物質X(≒精(先天の精、後天の精))
- ・精の充実をはかることがアンチエイジング、ウェルエイジングの最大テーマ

【老化に伴うトラブル】

- ・五臓のトラブルによる気血水の循環障害は、生活習慣病の引き金となる。
- ・生活習慣病は認知症に関与する。
- ・加齢とともに臓器予備能、エネルギー予備能が低下すると、フレイル状態となる。

【健美志向の役割と可能性】健美による健康・健寿・健脳のサポート

- ・インナービューティー、トータルビューティーの考え方による生活習慣病の予防・改善
- ・健美志向を活用 ⇒フレイルの予防・改善による健康長寿、健康寿命の延伸をサポート
- ・健美志向を活用 ⇒生活習慣病の予防・改善による認知症の予防・改善