

横須賀市上町第2地区社会福祉協議会講習会・講演要旨

テーマ:「ツボを使った認知症対策」

講師:

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長

神奈川県歯科大学 特任教授

兵頭明

【講演要旨】

高血圧の人は脳血管性認知症の発症リスクが 3.4 倍になり、糖尿病の人はアルツハイマー型認知症の発症リスクが 4.6 倍になるとされています。また、アルツハイマー型認知症の発症や進行には、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が大きなリスクになっていることも、疫学研究などで明らかになりつつあります。このように認知症と生活習慣病の間には、とても密接な関係があり、生活習慣病の予防対策が、認知症の予防対策にもつながることがわかってきました。

東洋医学の角度から考えると、生活習慣病の予防、認知症の予防の極意は、「体内や脳内や血管内にゴミを作らないこと、ゴミをためないこと、たまったゴミは取り除くこと!」、「インナービューティー・トータルビューティー」の実践、すなわち美容対策がその極意なのです。美容対策ということであれば、誰でも長期にわたって取り組むことができるでしょう!

- (1) 本日は、まず東洋医学の考え方にもとづいて、「ツボを使った認知症対策」を美容対策、生活習慣病対策と連動させながら、紹介させていただきます。
- (2) 次に、内臓は体のエンジンだと思ってください。脳の働きを保つためにも、内臓(エンジン)の役割は大きいのです。加齢とともに内臓の機能は一般的には低下していきます。ツボを使って弱っている内臓の機能を活性化させるため、呼吸法と連動させたツボ刺激の仕方をご紹介します。
- (3) また加齢に伴い男女とも 70 歳になると、15 歳の時に比べ脳血流量が 30%以上減少するという研究報告があります。最後に、内臓の機能の活性化をベースとして、脳血流量の改善(健脳)を目的としたツボの刺激の仕方についても一緒に実践してみたいと思っております。