

年をとると忘れ、ほくになりますか...

整体号 2月号 推挙 2 ち 2 づ 2

物

忘

れ



誰しも大なり小なり物忘れはあ
ると思います。認知症？と心配に
なりますが、認知症や高次脳機能
障害、脳腫瘍などの病気による物
忘れの大きな特徴は「忘れたこと
への自覚がなく、体験全体を忘れ
て生活に支障をきたす状態」があ
ることです。

人格	幻想	日常生活	学習能力	自覚	範囲
変化はない なることはある	ない	あまり支障がない	新しいことを覚えることができる	物忘れに気づき、思い出そうとする	加齢などの物忘れ
ただし個性が強く 頑固はより頑固に					病気による物忘れ
変化はする 暴言暴力何事にも無関心など	起こることがある	支障をきたす	新しいことを覚えられない	物忘れに気づかない	

厚労省「もし、家族や自分が認知症
の疑いになったら知っておきたい認知症の予防
と対応」

病気による物忘れではない場合、
年のせいと諦めなくても改善や予
防ができるかと中医で考えられ

ています。
心脾腎
心：全身に血を巡らせたり、精神・思考・
判断処理・言語機能を司る。

脾：
胃・小腸で消化された飲食物から栄養
分(水穀の精微)を肺を通じて全身に運ぶ。
気血を生み出す。

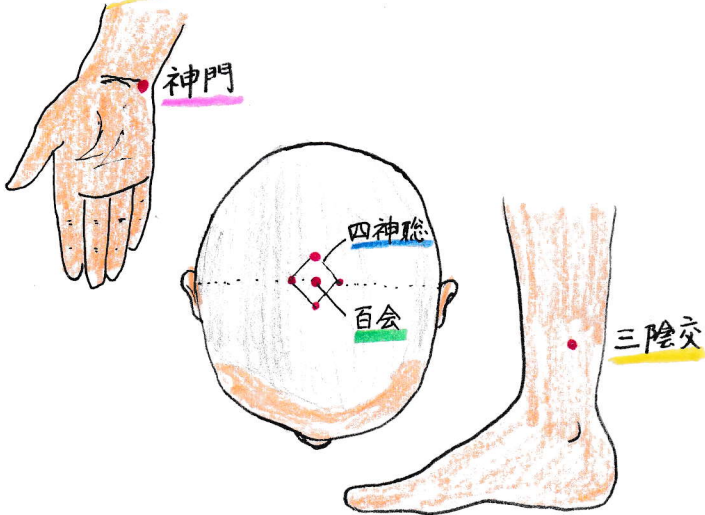
腎：
腎が蓄える精(生命エネルギー)により、
生命力を貯蔵・生殖や成長発育、老化
をコントロール・水分代謝を調節する
という働きがある。

長期の病・生まれもった体質・補腎作用のある
食事で補い、足腰を鍛えていないと弱りやすい。
腎の弱りは脳の衰えとなり、物忘れにつながる。

首こりや肩こりも脳への血
流を阻害する要因になります。
早めのケアが大切ですね。

つぼのツボ

- 神門** (しんもん) ストレスからくる物忘れに
手首の掌側、小指側のしわのところ
- 百会** (ひゃくえ) 健脳、頭部の陽気が集まる場所
耳の上端を親指で押さえ、頭頂部に
中指を伸ばして両手の中指がたがなる中心
- 四神聡** (ししんそう) 脳の働きを活発にさせる
百会の前左右指1本分外
- 三陰交** (さんいんこう) 脾胃の機能を整えることで気血を生み出す
内くるぶしから指4本分外



食材

脾胃の働きを整える

米、大豆製品、かぼちゃ、芋類、しらす、鯛、いちご、小松菜など



心を養い、精神を落ち着かせる

紅茶、コーヒー、ココア、烏龍茶、ジャスミン茶、ゆり根、蓮の実、豚ハツ、わんこん、高麗人蔘など



腎の機能を高める

枸杞の実(妊婦は禁忌)、黒豆、黒米、黒きくらげ、山芋、うなぎ、海老、鱈、海藻類、くるみ、キャバツ、プルーンなど



日常生活で気をつけること

- 物忘れを気にしすぎない
人の名前が思い出せない程度なら、あまり気にしなくて大丈夫。実はみなやめている。心配、悩みすぎは心や脾を傷めます。
- 腫に刺激を与えるような運動をする
椅子などにつかまって、つまさき立ちをし、腫をストンと落とすのを50回くらい繰り返すだけでも良いです。体重の3倍の負荷がかかることで骨芽細胞を活性化するとわかっています。歩くときも腫で着地し、つまさきで地面を蹴りだすことを意識しましょう。
- 補腎の食材・骨を摂る
ガラスープの素などの顆粒だしばかりでなく、煮干し、干しえび、牛骨、豚骨、鶏がらなど骨の成分を丸ごと摂ることで補腎になります。花えびやちりめんじゃこ、うなぎなどでも良いです。
- 日々の睡眠を大切に
考えこみやすく、入眠が難しい人は紙に書き出すことをおすすめします。体もですが、脳もしっかり休まる環境を作るのが大切です。

簡単菜膳 ♪

かぼちゃサラダ

材料(2人分)

かぼちゃ	1/4個
クリームチーズ	40g
マヨネーズ	大さじ1
くるみ)好きなだけ
レーズン)好きなだけ
黒こしょう	少々

- かぼちゃを加熱し、フォークなどでつぶす
- 残りの材料と1を和える