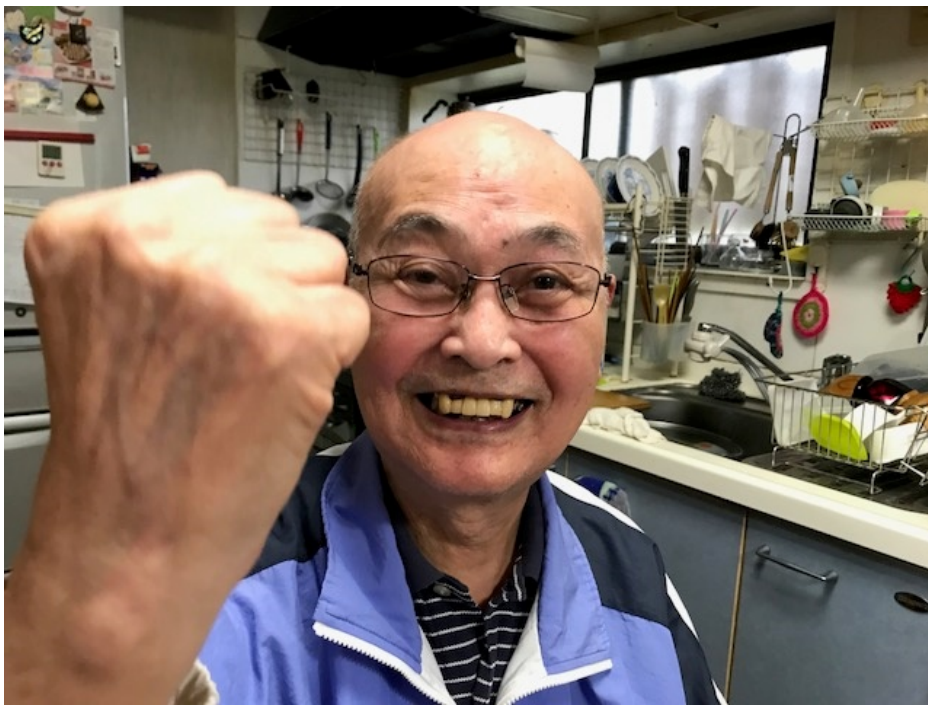


人生も健康も

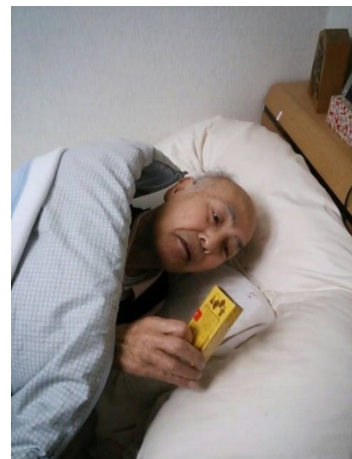
「気分」次第



「このおじいちゃん、誰です？」
はい、東京の義父（83）です。
上京して、約1年半ぶりに会って来ました。

「見るからにお元気そうですね！」
いいえ、5年前から認知症となり、
時間の感覚と自分の歳がわかりません。

右は2年前の写真。
起きている時 = 食べている時で
自宅ではおよそ寝てばかりでした。



「健康にはあれがいいこれがいい」といろんな薬・健康食品・器具などが宣伝されています。一般的にはウォーキングがいいとか、野菜がいいとか。

でも、健康を決める一番の要因は「気分」です！

気分ルンルン の時と気分が沈んでいる時の食事や運動では、その効果は変わってきます。気分は「睡眠の質」にも大きく影響します。誰でも気分が乗らない時には、食事も美味しくないし、ぐっすり眠れませんよね。

つまり、幸せ健康家族になるためには、

「気分づくり」がうまい人。 家族に一人、必要です！

我が家の場合、それが太田東西。あなたのご家族では、きっとあなたです！
気分づくりがうまい人＝ムードメーカーには、人を乗せる“ユーモア”があります。
太田東西薬局は、『ムードメーカー養成所』でもあります。(笑)



私の突然の訪問に、(|||)
かぶっていた帽子を取って(笑)、急いで
起き上がろうとしている写真です。

「私、誰か覚えている？」
そうした質問は認知症の人にはご法度。

「お久しぶり！ さあ～お話しようか」
上手に居間に導きました。

血流計を持参していたので、計ってあげました。



結果・・・血管年齢：マイナス9才
末梢血流健康度：100点！！



「お父さん、100点だよ！ おめでとう！ はい、ガッツポーズして！！」
その時の模様が、表紙の写真なのでした。

同居する家族の話では、日頃はまったく笑顔がない。ほとんどしゃべらない。
しかし、太田東西夫婦との再会では水を得た魚のようにイキイキとなった。
さらに、持参したテルミーをかけてあげました。



義父の背中～胸～腹を見てビックリ！！
女性のような綺麗なスベスベの肌をしていました。胸毛1本、生えていません。
私が
「お父さんはつくづく、毛に縁がない人なんだね～～」
すると・・・
ブツと吹いて笑っているではありませんか！
ちゃんと“オチも”理解していたのです！

さらに20周年記念パーティーで公開した 恋ダンス を放映すると



ナース姿の場面で、声を出して爆笑していました！
気分上々の自分が、自分の脳内ホルモンと血流を改善したのでしょう。

義父と久しぶりに会って「動作」は変わりなかったものの、「反応」はずいぶん良くなっていました。

反応が良くなっているから、こちらからの“刺激”にも反応が良いわけです。なぜ、反応が良くなっているのか？

「デイサービス、ショートステイに出かけているから」だと思いました。

それまでの義父は引きこもりがちで、昭和1桁まれの典型的なプライドの高い男性でしたが、義母や義妹家族の介護負担も大きく、義父を家から出すように（通所させるように）長崎から家族には進言していました。

夫婦いつもいっしょにいるから、義母が夫の言いなりになっているから、どんどん義父の認知症状が進んだと考えられます。

「デイサービスに行きたくないというから仕方がない・・・私が面倒をみないと」義母は最初、そう考えていました。

一見、良妻のようですが、それが夫の引きこもりを助長させていたわけです。夫をショートステイに預け、二人を“別居”させるべく義母を長崎にも呼びました。結果、今では嫌がらずにデイサービスにもショートステイにも出かける義父。反応の改善は、スタッフやヘルパーさんなど周りからの“刺激”のおかげです。

義父の生き方から、改めて学んだことがあります。

認知症になりたくなかったら、健康でいつまでも若々しく生きていきたいなら

自分に“**刺激**”を与え続け、自分の“**気分**”を良くしていく。

そしてもう一つ必要なものが“**感謝の言葉**”“**感謝の心**”です。

人は人との関わりを無くした時から、“刺激”を失い、“気分”を落とし「ありがとう」という“感謝”も失いがちになります。

家族が自分の面倒をみるのは当たり前という独善的閉鎖的な生き方は、周りの家族を振り回し、自分自身の老化も加速させます。

体は老いて病んでも、心は美しかった義父。

社交的になったおかげで「**ありがとう**」の言葉をよく発するようになっていました。

そこで、毛に縁のなかった父にフラダンサーの娘から髪の毛のプレゼント~~~~（笑）

とにかく人生、最期まで

“**刺激**”“**気分**”“**感謝**”です！ \ (^o^) /

