

【タイトル】 新年賀詞交歓会

【担当委員会名】 研修委員会・総務委員会

【日時】 平成23年1月21日（金）

【場所】 アンフェリシオン

【演題】 「脳を活性化する方法」

【講師】 米山公啓氏（医師）



【概要】 平成23年の年頭を飾る新春講演会が1月21日アンフェリシオンにおいて他団体の会員も含めて総勢220名が参加して、講師に作家・医師の米山公啓氏を迎え「脳を活性化する方法」と題して行われた。

ここ4、5年は「脳ブーム」で、その契機となったのが**認知症**である。

認知症は治る病気ではなく進行性のもので、7割はアルツハイマー病。原因は不明で脳の神経細胞が壊れてしまう。そして残りの3割は脳卒中で、特に脳梗塞によって脳の血管がつまってボケてしまう。

認知症は、ある日突然、症状が出て、その後半年ぐらいは正常な状態に戻り、その後、また症状が出る。

あとから考えれば、あの頃がおかしかったと家族が気づくのが一般的で、初期症状を掴むのがむずかしい病気である。



認知症になりやすい人は、わがまま、頑固、非協調的、友人がいないなどの人で、人間の脳はストレスに弱く、心配事や不安事を抱えている人に多いというデータがある。

そこで、最も重要なのは予防であるが、まず運動面では、ウォーキング。歩くことで脳への血流が良くなり、脳血流が増えると脳細胞に酸素とブドウ糖が沢山いくので、神経細胞が元気になる。

食事面では、緑黄色野菜が良い。人間の体は酸素を取り込んでエネルギーを作る時に、細胞毒を作ってしまう。それを体の中で壊そうとするのが抗酸化物質であり、緑黄色野菜に含まれているビタミンCには抗酸化物質がある。

その他の予防法では睡眠。眠ると脳血流が増え、ウォーキングと同じ効果が得られる。また、前向きな思考も良い。明るく考えることによって脳の神経細胞が増えることがわかっている。

さらには新しい体験をする。人間の脳はやりなれない体験をすることによって活性化する。旅行などがよい例で見たこともなく、言ったこともない所へ旅行をするのも効果的である。

最後に、認知症の予防は、例えば誕生日からや年が明けてからなど、先延ばしにせず、今日からやるようにしてリスクを減少させることが大事と、講演を締めくくった。

講演会終了後は、江東東税務署管内の税務6団体で構成する江東東税務親和会の主催による新年賀詞交歓会が開かれ、来賓および6団体会員とが和やかに歓談の後、終了した。