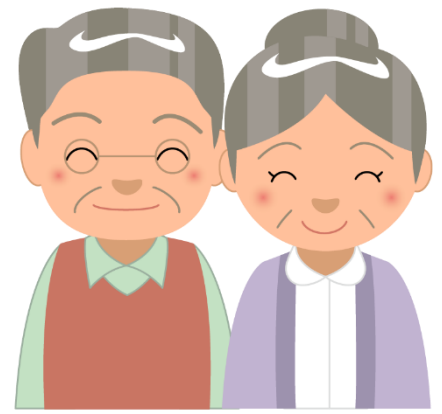


# 加寿多ねっとレターNo.2

痛み&認知症に効く！



## 「癒やしホルモン」の驚きパワー

体の痛みが驚くほど軽くなったり、認知症の症状がピタリと止まったり。それを実現してくれるのは、あなたの体の中の「癒やしホルモン」です。

そのホルモンの名前は「オキシトシン」。親しい人に体に触れられた時などに、脳から出てきます。

その癒やし効果は大変大きく、関節の痛みや日ごろのストレスを大きく緩和することが分かっています。そのためスウェーデンや日本では、痛みやストレスを抱える患者さんを対象に背中などをさすってあげる「タッチケア」を行っている医療機関が多くあります。ほかにも、認知症の徘徊が減ったり、血圧が下がるなど、触れることで出るホルモン「オキシトシン」の可能性は計り知れません。

番組では、タッチケアの詳しいやり方や、1人暮らしの方でもオキシトシンを出す方法などを紹介しました。ぜひやってみてください！

こんな時期、人に会って背中に触れ合うこともできません。でも～、これならできますよね。

## 抱き枕を抱きながら電話

家族や安心できる人と電話で話すことで、オキシトシンが出て、安心できたりストレスが軽減できたりすることがわかっています。しかし、声を聞くだけよりも、抱き枕など抱えて抱き心地が加わると、より相手の存在を強く感じるため、安心の効果が大きくなるという研究結果があります。抱き枕や手触りのいいクッションなどを使って、抱き心地を感じながら電話してみてください。



2016年6月1日放送より

文京区フレイルトレーナー NPO 法人地域ネットワークとらいあんぐる代表 大和田裕美(モーリン)作