

高齢者のための「マインドフルネス心の健康体操」

= 高齢者のメンタルヘルス、自殺予防、介護予防

ある地方都市の高齢者福祉施設で行っていた「高齢者のためのマインドフルネス心の健康体操」。うつ病、生活不活発病、介護予防などのための心得の学習、呼吸法、脳トレ、室内運動などを行います。

自分でできる予防対策を理解して、できるだけ生活の中で予防の実践をしようというものです。

次のような資料を配布して、テーマ別に 高齢者にありがちな病気の予防の講話、呼吸法と自己洞察、手足指体操、脳トレーニング、ゲーム、動作法、フリフリグッパ 体操などを行いました。

こうしたマインドフルネス心の健康体操を、各地で開催していただければありがたいと思います。さらに、被災地 でのうつ病、生活不活発病、PTSD、介護予防のためになれるように編集し直すことも できるでしょう。

第1回 = 自律神経失調症

- 01-自律神経失調症 (図) 自律神経系の失調
- 02-ゆっくり呼吸法 (図) ゆっくり呼吸
- 03-脳トレーニング フリフリグッパ体操 脳トレーニング図1 図2 図3

第2回 = 生活不活発病

- 04-衝動的行動と意志的行動 <図> 衝動的行動と意志的行動
- 05-生活不活発病
- 06-足のポンプ・静脈弁 <図> 足にあるポンプ・静脈弁
- 07-呼吸法の効果 <グラフ> うつ病とパニック障害 (不安障害)

第3回 = 認知症の予防

- 08-注意の分配 <図L-s2-1> 注意の分配
- 09-運動・智的活動は認知症を予防 <図F-3a> 運動や知的活動と認知症発症の関係
- 10-糖尿病から 認知症になりやすい <図F-3b> 糖尿病と認知症
 - 糖尿病:運動で死亡リスク2分の1 >
- 11-脳トレで認知症を予防 <図F-3c> ●脳トレーニング
- 12-認知症の予防法 <図F-3d> ●NHK・認知症の予防

第4回＝うつ病の予防

- 13-心のプロセス (図4) 種々の心理現象・作用
- 14-なぜうつ病になるか (図1) 2つのストレス反応
- 15-高齢期のうつ病 (図H-3a) 高齢者の危機
- 16-うつ病の見分け方 うつ病は治ります
- 17-うつ病の予防法 (図F-3f) うつ病の予防法

第5回＝不安を乗り越える

- 18-不安の仕組み(E-1a2) (図E-1a)不安の仕組み・脳神経
- 19-不安を乗り越える(E-2a) (図E-2)不安の克服・脳神経生理を考慮
- 20-セロトニン神経 (「こころの健康クラブ」52号) <図>セロトニンの分泌量
- 21-不安・イライラをしずめる動作法
- 22-不安・衝動的欲求を 観察受容する呼吸法【洞察実践⑨】 (図L-s3-j9)感情衝動を観察

第6回＝怒りやストレスによる病気の予防＝血管系の病気、心臓系の病気、怒り、その他の心身症

- 23- (図3-b2) 怒り・イライラの克服 (図3-b) 怒りの克服
- 24-心理的ストレスで痛み (図) ストレスで痛みが増強
- 25-会報40号 (図) 深呼吸とプロスタグランジンI2
深い呼吸法、プロスタグランジンI2、血管の病気を予防
- 26-呼吸法は痛みを軽くする (図) 改善効果・痛み
- 27-呼吸法/考えられた自己の解放 (図) 考えられた自分

第7回＝生きがい・価値

- <図> ⑦心豊かに生きる (図M-3a)豊かに生きたい
- 28-生きがい (図M-1)生きがいの発見
- 29-自己実現・3つの価値実現 (図M-2)生きる意味・価値の発見
- 30-価値・生きがいの マインドフルネス (意志作用・価値の枠に「生きがい」「自己実現」を)
(図2)意志的行動 (価値＝生きがいのために)
- 31-フリフリグッパ―体操 (図) フリフリグッパ―体操の効果
- 32-呼吸法の効果 (表) 呼吸法の効果

第8回 = 「今ここ」を全力で生きる

- <図>⑧「今ここ」を全力で生きる ⇒参考書
☆心の健康クラブのすすめ
- 33-自分のことの執着と解放 (図S2-3)自己執着と自己解放
- 34-生きる意味を見つける
(図M-2a)高齢者・生きがい ⇒7回・フランクフル3つの価値
- 35-本当の自分は奥にある (図S9-1) どこまでも深い自己存在