



痛み&認知症に効く！「癒やしホルモン」の驚きパワー

2016年06月01日放送



今回の番組について

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！



今回のお役立ち情報

背中をなでるタッチケア

日常のストレスや不安の軽減、慢性の痛みの軽減や、認知症の周辺症状の改

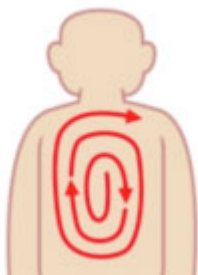
善などに効果が期待できます。



- 1) いすの背やテーブルにもたれて、楽な姿勢をとります
- 2) 両手のひらを背中にぴったりつけ、全体をなでます

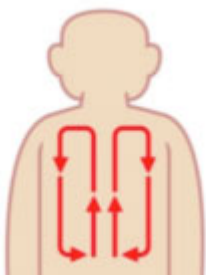
なで方①

背中の中の真ん中から弧を描くように、背中全体をまんべんなくなでる



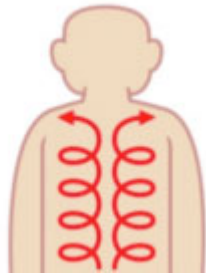
なで方②

肩、背中の一番外側のラインに沿ってなでる



なで方③

腰の位置から首に向かって、ハートを描くようになでる



ポイントは、1秒間に5センチ程度のゆっくりとした動き。手のひらでアイロンをかけるようなイメージです。目安は1回10分程度。なでる側の人にも、オキシトシンが出るのが期待できます。ぜひお互いに、なでっこしてみてください。

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。



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.
許可なく転載することを禁じます。