

ヨ一ガ療法研究 第14号 2016年12月25日発行

THE JAPANESE JOURNAL OF YOGA THERAPY

ヨ一ガ療法研究

第14号

一般社団法人日本ヨ一ガ療法学会
JAPAN YOGA THERAPY SOCIETY

クリニックにおける早期認知症とヨーガ療法

工藤 千秋*

座長：小沢アヤ子**

司会：おはようございます。第14回社団法人日本ヨーガ療法学会、高齢者認知症に関する分科会を開催いたします。私は本日の司会を務めさせていただきますヨーガ療法士神道桂と申します。不慣れではございますが、皆様にご協力いただきまして、円滑に会が進められますよう努めさせていただきます。よろしく申し上げます。本日の分科会につきましては関係者以外のビデオ、写真撮影、録音は禁止になっておりますのでご了承下さい。万一お撮りになった場合は消去して下さいますようお願いいたします。座長を紹介いたします。分科会の座長は日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士が務めさせていただきます。この分科会は小沢アヤ子さんをお願いしました。小沢アヤ子さんは北上ヨーガ・ニケタン主宰、日本ヨーガ・ニケタンヨーガ療法士養成講座講師、日本ヨーガ療法学会常任理事、日本アーユルヴェーダ学会理事、北上内観研修所所長、北上市社会福祉協議会の高齢者対象事業触れ合いデイサービスの講師、東日本大震災発生時より岩手県の幹事長として三陸沿岸の多くの避難所でヨーガ療法にてボランティア活動をされています。では小沢さん、よろしくお願い致します。

座長：ご紹介ありがとうございました。皆さんおはようございます。今、ご紹介いただきました岩手の小沢と申します。今日は四つの分科会がある中で、皆さん、この高齢者認知症関連のこの分科会をお選びいただきましてありがとうございます。先ず最初に、この会が始まる前に、九州とか、熊本、大分で大変な災害がありまし

て、私たち本当に東日本大震災を思い出して、本当に心がざわざわしております。私たち認定ヨーガ療法士でありますので、皆さんもいつも唱えておりました「万人への祈り」を唱えてから始めさせていただこうかなと思います。ほんの何十秒間ですから、一緒にどうぞ。

(マントラ)

ありがとうございました。

それでは今日はお三方のご講演をお願いしております。お一人目は工藤千秋先生、そして認定ヨーガ療法士が現場でどのように高齢者とか認知症の方々に実際にヨーガ療法をなされているか、お二方、関さんと和井田さんに、そのお話をいただきたいと思っております。最初に1時間ほど工藤千秋先生のご講演となります。

それでは工藤千秋先生の紹介をさせていただきます。抄録集17ページに詳しく書いてございますので、そちらの方、手元でご覧下さい。工藤千秋先生は1958年、昭和33年のお生まれで長野県の下諏訪にお生まれになりました。ご略歴といたしましてはイギリスのバーミンガム大学に留学されて、それから東京労災病院、それから鹿児島市立病院などで脳神経外科を学ばれ、医学博士であられます。その他に東邦大学の客員教授もなさっておられます。1989年から東京労災病院にて勤務されておられますし、2001年には東京都大田区にくどうちあき脳神経外科クリニックを開設されて、現在に至っておられます。脳神経が専門医であられると共に認知症の認定医、それから指導医でもあられます。病気で苦しむ方々に心に迫る医療をという

工藤千秋*：くどうちあき脳神経外科クリニック

小沢アヤ子**：日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士

ことで、とても患者さんに寄り添った治療をされていると伺っております。学会もたくさん参加されて勉強を常に研鑽されていらっしゃるこのことですので、今日のお話し楽しみにしておりました。先生よろしくお願いたします。

工藤千秋先生：皆様おはようございます。工藤でございます。小沢先生ご紹介ありがとうございました。本日いただきましたテーマは「クリニックにおける早期認知症とヨーガ療法～ヨーガ療法士に望むこと～」という非常に重い演題を理事長からいただきました。私自身はヨーガ療法士ではありませんし、ヨーガをそんなに深めているわけではありませんが、今現場で特に早期認知症の方々にヨーガがどのように役立っているのか、世の中にどのように貢献出来ているのかということのを少し医学的な見地からも話させていただけたらと思います。

最初に認知症のことについて簡単にレビューをさせていただきたいと思いますが、ご存知のように世の中には今、大きな三大認知症と言われるものでアルツハイマー型認知症、血管性認知症、レビー小体型認知症というふうに大きく三つが言われております。アルツハイマー型認知症が圧倒的に多く、6割以上です。

それぞれの特徴ですが、色々な教科書を読みますと山ほど書いてあって何が大事か分からなくなるくらいです。簡単なミニレビューと思って見ていただきたいのですが、認知症ですので、アルツハイマー型認知症でも認知障害、物忘れがあります。それが一気に悪くなるというのがこのアルツハイマー型認知症です。そこにいわゆる周辺症状等々が加わるということです。お年を取ってくると誰でも徐々に記憶力が落ちてくることは確かなんですけども、あるところを境に一気に一直線上に悪くなってしまうというのがこのアルツハイマーの特徴です。認知症ですので、この記憶障害というものが中核症状というものの中で最も大事な症状であると言われてはいますが、中核症状というものにはそれ以外にも、言葉が出てこないとか、服が上手く着れないとか、物が何だか分からないとか、物事を段取りを立てて計画的に実行す

ることが出来なくなってしまうというような症状がある。それ以外に、イライラすることとか、暴言だとか、問題になっている徘徊だとか、嫁が私の財布からお金を持っていったとか、妄想だとか、周りを取り囲んでいるのが周辺症状BPSDと言われてはいます。気持ちが落ち込んでしまうというのもここなんです。そんなわけで簡単に覚えていただくために、私は何時も中核症状は5つ、周辺症状が9つありますので、これを悟空の症状と呼んでいます。この悟空の顔を見たら皆さん是非、認知症にも悟空が登場していたということを思い出していただきたいと思えます。

さてそのアルツハイマー型認知症の人はどうなるかというのと、健常な方の脳、よく言われる海馬というのは、鳴門の渦みみたいな格好をしている脳の所が萎縮といって脳が溶けてしまう、この海馬が溶けていってしまう、脳全体がイチョウのように脳が萎縮していってしまうというのが特徴です。実際の脳をMRIで見ますと、健常な方は、海馬がちゃんと残っている。それが正常な状況なんですけれども、歳を取って海馬が萎縮すると黒く抜けていってしまう。それがアルツハイマー型認知症の特徴的な脳なんです。萎縮と言いますと、全体的に見ると、正常な方に比べて約2割の脳が溶けていってしまうということが言われています。

次に多い血管性認知症について簡単に申し上げますけれども、認知症ですので残念ながら物忘れがあるということに加えて、アルツハイマーが一直線だったのに対して段階的に悪くなっていく。皆さんよくまだら痴呆と言われてはいる。これがこの血管性認知症の特徴、良い時と悪い時がある。具体的にどう見るかというのと、先程アルツハイマー型認知症は一気に一直線に落ちていったんですけども、血管性認知症はガクッと、ある時脳梗塞を起こしてしまった、脳出血を起こしてしまった、ガクッと悪くなります。そこでリハビリをする。色々な薬を飲む、血圧を下げる、ある程度良くなって維持出来ます。だけどその後また血の巡りが悪くなって、また夏の暑い日に脱水が起きて、ガクッと血の巡りが悪くなるとまた落ちて、そこで安定して、

中にパッと飛び起きて、空を飛んでしまう。ほんとうに手をバタバタしてベッドの上から床に飛び降りるような行動をする。ご主人が隣に寝ていて、「おい、お前どうした」と言って起こした時、その奥さんはパッと目が覚めるんですが、全然覚えていなくて、「あら私何をしていたのかしら」と、そのうちそれが昂じていってしまっ、窓を開けてマンションから飛び降りようとするとか、実際私も見させていただいている患者さんでも、そういう方がおられて、寝ている間に異常行動を取って、どうしたと言って揺り起こしても、その夢を全く覚えていられない。それがこのレビー小体型認知症です。

この三つの三大認知症のことにについて簡単にお話をさせていただきましたけれども、レビー小体型認知症のレビーという名前が何で付いているのかということですが、このレビー小体という脳の中の、言ってみればゴミですね。これが脳の中にあちこちにバラバラ、バラバラ、付いていってしまう、ここからレビー小体型認知症という名前が付いたのです。海馬は別に溶けているわけでもありません。血管性認知症で先程のように血の巡りが悪くなったとかそういうわけでもなく、脳全体にレビー小体と言われているゴミが付いていってしまうことによって発症するということなのです。そこで皆さんがヨーガ療法士として接する中で、通常のお歳と共に出てくる物忘れと認知症の方とをどうやって見分けたいかということで、よく迷うことがあるかと思うのですが、今日一つだけ覚えていただけたら、それで十分だと思うのですが、あることを忘れていらっちゃった方がいたとしても、皆さんがちょっとヒントを出してあげる。そのヒントによって、ああそうだ、そうだと言って思い出せる方、それは病気ではないのです。お歳と共に物忘れが出てくる。だけどヒントを出しても全然思い出すことが出来ない。これが物忘れの病気、認知症なのです。

例えば、皆さん今日、ここで勉強して、明日、お友達同士電話で話した時に、昨日大宮でこういうことがあって勉強会へ行っってこうだったね、と言った時に、相手の方が「えっ、そんな

勉強会あったっけ」「あの時そういえば工藤先生が来て、こういう話をしたじゃない」と言っても相手の方が「えっ」というふうになった場合には、その方はやはりまずいですね。病気です。でも、そういうヒントを出してお互いに「そうそう、そうだった」と言って思い出した方はお歳と共に物忘れであって心配ないんです。そういうふうにはヒントを出して思い出せるか出せないか。ここが皆さん現場でお話をされたりすると、ああこの人認知症の可能性が高い、いやいやそうじゃなくて、お歳と共に物忘れだという見分け方の最大のポイントだと思っていただけたら良いと思います。

さて、認知症の総論については、もう一つお話させていただきたいのは「うつ」という状況。これはご高齢であっても、ご高齢でなくてもこのうつというのがあるんですけれども、特にご高齢の方において認知症とうつというのは、一般的には皆さん違う病気であるというふうに考えていることが多いと思います。どうでしょうか。うつ病と言ったら気持ちが落ち込んでいってしまう。もう私は消えて無くなりたい。物忘れの方は全然覚えていない。さっきのように三つのパターンのどれかになることが多いのです。違う病気であるのでしょうか。違うんですね。これは実は全く違うものではなくて共通部分が相当あると言われてます。そして更に、うつ病の方からだんだん認知症の方に移行していってしまう。つまりうつが原因で認知症になっていくという。この関連があるということが最近非常に分かってきています。これは一つの模式図なんです、実際に少し専門的な言葉になるのですが、認知症というものがここにあって、そしてうつ病というものがここにあったとすると、今申し上げたように、ここが完全に線引されるのではなくて、その間にうつからそれが原因で物忘れが出てくる、うつ病性仮性認知症という状態があります。この段階は認知症じゃないので、認知症の薬を飲んでも治らないんです。この方々は気持ちが落ち込んでしまった結果、物忘れが出てくるので、うつ病の治療をすると治ってくるのです。だからこの段階で一生懸命、我々が認知症の薬を出したと

しても全然治らないのです。そしてそれからもう一歩こちらに進んでしまうと、今度はうつ病と違って、本当に認知症が始まってきてしまう。軽度認知障害と言われている、MCIと言われている状況に入ってくる。そして更にそれが進んでいって認知症になってしまう。こういうようにうつ病と認知症のスペクトラムと言って認知症の方へ流れていくことが非常に注目されてきています。勿論全員がこうなるわけではなくて、1年間で数%、3年間で何%とかそういうような率です。でもうつ病から認知症になっていくということが言われています。だから、この認知症の方々にヨーガ療法をして接するだけではなく、こういううつの状態の方にも、そしてまた、その過渡期にある方々にもヨーガ療法がスペクトラムを止めることが出来るというんじゃないかというふうに私たちも考えて、ヨーガ療法を行なってきているということなのです。

さて、このヨーガ療法のヨーガの中にも本体に瞑想というものがあると伺っています。私自身冒頭で申し上げましたようにヨーガ療法に精通しているわけではありませんので、大変失礼なことがあったらお許し願いたいと思いますが、この瞑想というもの、メディテーションというものが脳の活動にどのような効果があるかということを考えて参りたいと思います。これが今日の二つ目の内容です。先ず現状において、このメディテーション、瞑想がストレスというものをコントロールできるかということ、そして脳の活動性に対して瞑想というものが脳の活動をアップさせるのかダウンさせるのか。興奮させるのか沈静化させるのか、そこらの辺のことを医学的な機器を用いまして少しお話をさせていただきたいと思います。よく皆さんが聞かれるようなMRIだとか脳波だとか、脳の血流を見る光トポグラフィーとか、そういうものを用いて私のクリニックでもやっているものについて紹介させていただきます。

先ず皆さん、このストレスというものをヨーガにおける瞑想がコントロールできるかということ、このことについて私自身も十数年学んできたことを少しお話をさせていただきたいのです

が、そもそも瞑想というもの、色々な所から来ていると思うのですが、禅の中にある瞑想というものが経験的にストレスを軽減するという効果があるということが知られていたということ。これは皆さんも十分ご存知だと思うのです。禅、これは日本および東洋から発信されたものでしょうけれども、これを西洋の方々がどう見ていたかということ。私もイギリスにいた時に、色々このことについてディスカッションしたことがあるのですが、結構、ウエスタンの方々はこの禅というものを科学的に見ているという印象がありました。そして、ついに1979年にアメリカのマサチューセッツのメディカルスクールカレッジの先生のジョン・カバット・ジンという先生が、この禅というものを思想としての禅とテクニックとしての禅というものに分離しまして、ストレスを軽減させるテクニックというものをストレス低減法、マインドフルネスという名前を付けて、これをいつも痛くて苦しんでいる慢性疼痛の方とか、うつで苦しんでいる方々のストレスを低減させる治療法として提唱されたということが、この瞑想が脳に対してコントロールする力を持つかどうかということが世の中に一般的になったスタートの所だと考えています。

最近マインドフルネスという言葉が非常に使われてきていますので、お聞きになられたことがあると思いますが、これは、瞑想によってストレスを低減、軽くしてくれる方法であるということの総論だと思っていただいたら良いと思います。ストレス低減法の中に瞑想のテクニックとしてどういうことが出来ているのか、拡散しがちな意識を瞑想によって「今ここ」に集中させる、その方法が三つあると言われてます。これは、そのマインドフルネスという西洋学的に見た先生方から提唱されている言葉ですので、皆さんが学ばれているヨーガの中の瞑想と、どの程度一致しているか分からないですけど、このマインドフルネスの中では調身、調息、もう一つ調心という言葉があって、それぞれが身を整える、息を整える、心を整えるという意味で、日本語に訳されています。

身を整えるというのは正に姿勢を正すという

こと。一般的に言う猫背になってしまっていて、呼吸が出来なくなって、息が出来ない。酸素が入らない。脳に酸素が行かない。決して良いことではないことは想像が容易だと思います。ですのでまず、グッと背中を伸ばして、力を入れてストンと落としてあげる。簡単に言うと、この調身というのはそういうふうに肩の力を抜いてストンと落としてあげて背中を伸ばしていこうということ、これがマインドフルネスの一番、姿勢を正す調身です。

二つ目、息を整える調息、これも呼吸を整える文字どおりですけれども、ウエスタンの方でやっている方法を逆輸入して日本にも入っている方法のようですが、5秒くらいかけて鼻から息を吸いまして、その2、3倍の時間10秒～15秒くらいをかけてゆっくりと息を吐き出す。これも皆さんのヨーガの世界でおやりになっている方法に似ているのかもしれませんが如何でしょうか。ゆっくり鼻から息を吸って、ちょっと息を止めて、ふっというふうに吐いていく。これは医学的に見て何故良いのかということですが、過呼吸という状態がありますよね。あれは5秒くらいかけて息を吸って2、3倍の時間を掛けて息を吐き出すことの正反対なのですね。2、3秒で吸って吐いて、吸って吐いて、吸って吐いてとやることによって体の中の酸素、二酸化炭素のバランスが崩れていってしまって、そして息苦しくなって、心臓がドキドキ、ドキドキしていってしまう。心が乱れていく。それをイメージしていただくと、過呼吸をイメージしていただくと、この調息、如何にゆっくり息を吸って、ゆっくり吐いていったら良いのかということがイメージ出来ると思います。過呼吸と全く反対の効果がこれで引っ張り出せる。そこがこの調息と言われていることのようにです。そして三つ目、心を整える、こっちの調心は注意をコントロールする。その方法に集中瞑想と観察瞑想という言葉があるようですが、注意をコントロールする。最初の目的のように今ここに意識を集中させるために、この心を整える。それがこの調心だと思っていただいたら良いと思います。姿勢を正して、そして呼吸を整えた後、やっと今ここに集中させるための方法、集

中瞑想と観察瞑想というものがあると考えて下さい。では集中瞑想とは何でしょうか。目の前にあるものとか、自分の呼吸の在り方などを自分の正に目の前にある一つ一つの対象物に注意を集中していくこと、その結果この集中力とか、記憶力とか、意志決定などの認知力がアップしてくると言われています。具体的にどうでしょうか。目の前にあるもの例えば、りんごでもいいと思います。自分のお家のお部屋に掛かっている絵でもいいと思います。それをじっと眺めていくことによって、それが何であるのか、どんな色であるのかということは考えなくていいんです。一つのを集中してずっと見ていくことによって、その対象物に視力、頭の中の思考回路が全部集中していくことから、頭の中の雑念というものが消えていく。その為に目の前にあるものに集中していくことが良いんだよということを言っていると思っていただいたら良いと思います。集中瞑想、それによって記憶力、意思決定力までもアップしていくと言われています。

もう一つ、この調心にあった観察瞑想、これは何だということ。今度は今、集中して見ていたりんご、掛かっている絵、今度はその掛かっている絵、りんごについて色々考え始める。例えば、りんごだったら自分が幼い頃、田舎の野山を駆け巡って、それで成っているりんごを取っちゃった、食べちゃった。僕なんか信州の出身ですので、子供の頃、諏訪なんですけれども、野球をやって帰る頃、お腹がすいて、そこにあつたリンゴの木から実をもらって食べておじさんに怒られたとか、そういう色々な思い出がある。そのりんごはとても甘かった、とても蜜が入っていておいしかった、怒られながら美味しいよと言ったら、「いいよ、ぼく、もっと食べていいよ」と言われたんで嬉しかった。というようなそうした自分の記憶だとか、そういうものが色々、湧き上がってくる。そういうものを一生懸命、今度は考えていいのです。そうするとその中で、色々な記憶の整理が出てくる。そして今苦しい現状にあつたとしても、その感情がコントロールできるようになってくる。あの頃の楽しかったこと、苦しかったこと、湧き

上がってくるでしょう、でもその中から色々なまた新たな気づきがあって、精神的な安定に繋がっていくということが言われています。発想だとか、ひらめきだとか、瞑想中に色々考えている事の中で出てくるというふうにも言われています。

では何故、このように安静時に色々なことが言えるのか、瞑想した時に言えるのかということをやっと科学的に考えてみたいと思うのですが、皆さん、この脳というものはご自分が何も考えないでぼーっとしている時と今日のこのように一生懸命勉強している時、それではどっちが脳が活動しているというふうにイメージされるでしょうか。ぼーっとしている時の方が何も考えなくていい、脳のスイッチがオフになっている、だから非常に脳が休んでいるんだというふうに考える。一生懸命勉強している時の方が脳が活発に活動しているというふうに思える。当然ですよ。ところが皆さん、その考え方が今違ってきているということが世界中で言われてきているのです。実は、従来は脳活動というのは頭を使っている時に最大に働いているというふうに考えられていたのですが、今は違うのです。安静時、瞑想や寝ている時が最も脳が活動している。それで何か勉強している時とか、プラスアルファのことが入った時には、わずかに5%の脳の活動がアップしているに過ぎない。つまり逆に言いますと安静時でじっとしている、何も考えない、ぼーっとしている。もっと言うと寝ていらっしゃる時でも脳は95%位活動している。言い換えるとアイドリング現象に入っているとされているのです。だから、何か物音がカタカタとした時にパッと目が覚めて次の活動に移れる。もし完全に脳がスイッチがオフになって寝ていたとしたら、外でガタガタと音がしても、それが一体何であるのかとか、パッと目が覚めるわけがないんですよ。ということでこの安静時、脳が95%、100のうち95を常に動いているんだと、そして会話をしたとか、頭を使った時には5%しか脳が活動していないということなので、この瞑想とか、寝ている時、この時を如何に脳をアイドリング現象にさせていったらいいのか、出来

ていったら良いのかということ、これから考えると脳を元気にさせる方法のヒントがあると思います。

三つの脳のアイドリング現象があると言われていのですが、難しい言葉になりますが、簡単に説明していききたいと思います。先づ先程のように目の前にあることに集中していく集中瞑想を行いますとエクゼクティブ・モードのネットワークというものが活動すると言われていいます。これは脳の中の何処かと言いますと、おでこの奥のこら辺だとか、後ろ頭の後頭葉のこら辺が、物に集中して見ていくことによって活性化されていくということが言われています。

ぼーっとしている、何もしないことから、その次にずっと観察瞑想、思い出のことを記憶を整理する。あの時はどうだったんだ。この絵はどうだったんだ。あの時のりんごはどうだったっけというふうに考えると、今度はそれ以外の所が活動を始める。例えば、海馬も活動を始めます。人間の感情を司っている扁桃体というところも活動を始めていく。何も考えない時には更にここの部位の活動が高まってくるということでアイドリング現象が一番最たるものがデフォルト・モード・ネットワークとされているもので、逆に言いますとぼーっとしている、寝ている時、皆さんが瞑想されている時は脳の青く写っている所が活動しているんだということなんですね。ぼーっとしている時ほど皆さん、発想がぼーっと湧くというじゃないですか、ある時何かぼーっとしていたら突然閃きがきた。あれは何で起きてくるのかということ、この海馬、記憶を整理している海馬だとか、感情を司っている扁桃体だとか、ここが常にネットワークで動いていることによってぼーっとしていた時に限って、ここからの活動性が高まって、あっとアイデアが湧いてくる。何もしていない時にアイデアが湧くというのは、やはり何処かの脳が活動しているからだということから、脳の活動性が高まっているということが分かったのです。

今度はうつの方々とか、アパシーと言われていて外界に対してぼーっとしちゃうって何も反

応しない。お顔がじーっと1点を見ていて、物忘れはないのですけれども、気持ちだけが全然活気が湧かなくてぼーっとしている方々、そして本当に気持ちが落ち込んでいっちゃって、この世から去りたいという気持ちが強くなっている方々では、何もしていない場所の活動性がちょっと変わってくるのですね。今度はサリエンス・モード・ネットワーク、難しい言葉ですけども、脳の黄色くなっている辺りの活動性が変わってくる。うつの方々は黄色くなっている所あたりが非常に活動性が高まってくる。アパシーと言われていて、外に対してぼーっとして何の活気も出てこない方々は、ここの黄色くなっている辺りの活動性が下がってくると言われている。こういうふうにも何もしていない時にも脳はきちっと活動が上がったり下がったり、刻々と変化をしているということが言われています。

今度はヨーガ療法によって脳の活動がどのように変わってくるかということをお話について調べていきたいと思います。今までのお話はMRIを使った話ですけども、一言で言うと、瞑想をして何も考えていない時でも脳はアイドリング現象に入っていて非常に活動をしているということです。だから、その瞑想によって色々気持ちを整えることによってふっと良い発想が湧いてくることが多い。瞑想している時でも皆さん、我々の脳はきちっと働いている、そこが今までのお話でした。今度はこのヨーガ療法をやることによって脳がどのくらい元気になるのか、または活動性が整ってくるのか、興奮してくるのか、落ち込んでくるのかを脳波によって見ようということをお話したいと思います。

脳波と聞くとちょっと難しいように思うのですが、皆さん先ず脳波ということについて簡単に触れますけれども、いつも皆さんの脳からは電気が内側から外側に向かって噴出している。脳の中から電気が吹き出しているという。このイメージ湧きますでしょうか。皆さん今ここに座っていらっしゃる、ご自分の手を頭に当ててみると手の中にご自分の脳から電気が飛び

出しているんですね。感じますか？ 感じないですよ。感じたらちょっと異常なんです。この飛び出してきた脳の電気を測定するのが簡単に言うと脳波なのです。脳波というのは色々な種類があります。精神状態によって刻々と変わってきます。それぞれの波形によってガンマ波、ベータ波、アルファ波、シータ波、デルタ波というふうになんか名前が付けられています。特にアルファ波というのが心身共に落ち着いてリラックスしてる時、閉眼、安静時に最もよく現われてくる脳波、そしてもっともっとリラックスして寝てしまう方に行くときシータ波とか、デルタ波とか、その真ん中がアルファ波なんですけれども、波がだんだん大きく揺らいでくると眠りが深くなっていく、リラックスしているのがこのくらいなのです。それに対して興奮したり強い不安感があったりした時、緊張したりストレスがあった時というのは、ここにあるように物凄く波が荒くクチュクチュ、クチュクチュ、クチュクチュというふうな電気が乱れてくる。これによって脳波を我々が見ると、ああこの方は非常に今リラックスしていらっしゃる、この方は非常に今、落ち込んでイライラしていらっしゃるというのがある程度、脳波でも分かるのです。そして脳波というのは今、言ったように色々な波の形で見てきたのです。この波が正常なのか異常なのかというのは専門家じゃないと判別が付かないということが言われていました。

1924年に初めて脳波というものが作られて、今やっと100年近くなる所でありますが、もうちょっと簡単にこの脳の活動、脳の電気によって脳の中の働きが見れる方法がないかというふうを考えてきて技術はだいぶ進化しています。脳波というものは、皆さんも昔、病院でやられたことがあるかもしれませんが、昔の脳波というのは皮膚に鍼を刺して、30分じっとしている。はい、動かない、動いちゃ駄目と言われながら頭から血を流しながら、やっていた、本当に痛かったのです。これだと例えば、お子さんも、ご高齢の認知症の方々も、耐えられない。だから痛くなくて30分もかからず簡単に出来る脳波の方法がないかということで、

今私の所でもやっているのは、ヘルメットに穴を開けて、何か怪獣とか、昆虫のようなものなんですけど、ヘルメットを被って、ここに21極の飛び出したピンを当てます。この先の方はフェルトで出来た柔らかいもので、皮膚に当てると電気が吸い取れるようなシステムになっているので、全然痛くない。そして、測定も大体5分位、座ったままで出来る。だから不安を抱えて落ち着いてられない方、それから物忘れが少し出てきて落ち着けない方、お子さんも、血を流さずに5分で直ぐ分かるものですので、簡単に出来てしまう。そして解析もインターネットを通じて2～3分で出来てしまうというので、あつという間で誰でも脳の乱れが有るかどうかが分かる。専門家だけではなくて、皆さんご家族、患者さんにも、こうですよということをパッと見て分かる方法がこれなのです。

原理としましては正常の方は α 波というのは等高線上に綺麗に並んでいるのですが、認知症になってきてしまうと、これが乱れる。この乱れの程度をピックアップしているのがこのNAT解析というものなのです。一言で言いますと、波で見るのではなくてMRIを見ているような、こういう三次元的な形で脳を見ている。そして脳のある場所、グリーンというのが最も正常な状況ですけれども、青くなればなるほど脳の活動性が穏やかになって沈静化しているということを我々は言っています。それに対して脳がオレンジから赤くなればなるほど、その場所の脳が興奮しているというふうに見れるんです。つまり先のように、ガンマー波だとか、シータ波の見方で見ていきますと、色々な波があったのですが、こういう色の变化で脳の活動性が見られる。ブルーになればなるほど脳の活動が沈静化していく。赤くなればなるほど脳が興奮してきているんだと、この脳波から視覚的に誰でも分かる、脳の何処が興奮しているのか落ち着いているのかが分かる。そして今言ったようにあつという間に出来る。痛くない。血を流さない。座ったまま出来る。

さて、84歳の女性です。私の所に来ていただいている方なのですが、ヨガを開始して、現在5ヵ月、これは2014年のデータです。あつ

という間の5ヵ月後のデータなんですが、ヨガをする前、ヨガをした直後、そしてその差を取ったものですが、ブルーだったところがグリーンに変わってます。つまり落ち込んでいたのが、正常な状態に戻ってきた。どのくらい良くなってきたかという、こんなに赤く変わってきたので、非常に良くなっている。逆にこの部分というのは、そんなに変化が無いように見えますけれども、黄色かった所がグリーンになっている。つまり活動があった所が落ち着いてきたということで差を取ると、こういうふうになる。ブルーになっている。ヨガ治療、ヨガ療法、ヨガ、治療でなくても結構です。一般的に皆さんがおやりになっているヨガのピフォア、アフターで見えますと脳が赤くなればなるほど、そこの脳が元気になってきた、活動性がアップしたと考えていいですね。逆にヨガの後、ブルーになってきた所が目立れば目立つほど、脳のその部位というのは活動が沈静化して落ち着いてきたというふうを考えていただいて良いと思います。この方、認知症がありました。でもこのヨガをやっただいぶ元気になってきたということも私も現場で臨床で感じております。

その次、79歳女性、今日この会場にも来ていただいている私の患者さんのお一人です。最初ご主人のご不幸がありまして、気持ちが落ち込んでしまったということで、これは前頭葉の所がブルーであった。そして右の側頭葉、左の頭頂葉あたりが非常に興奮している、イライラしてしまう。私のところにお見えになった時、早く主人の所に行きたいわと仰っておられた。今日ここにいらっしゃる方のお一人です。でもヨガを一生懸命やって、2013年の9月から毎朝、DVDの実習をして下さっていると伺っております。どうでしょうか、1年経った時、ずっとブルーが多くなっている。今では非常にニコニコして下さることが多くなって、私の外来に来て、もうちょっと頑張ってみたいわ。そういうふうには仰って下さっている。どうでしょうか、ヨガのこれは長期的に見た効果を見ています。先程の方はピフォア、アフターの前、直後でした。これは長期的です。

そして、次ぎ82歳の女性、この方はくも膜下出血の後、右半身麻痺になって、少し物忘れが出てきてしまった。先程の血管性認知症の部類に属する方です。ヨーガを開始した直後、非常に落ち込んでいました。そして1年位経てくると、気持ち的にも非常にアップして笑顔が出てきました。3年後どうでしょうか、赤いところが随分出てきました。ヨーガをやって本当に良かったわと、この方も仰っておられる。笑顔が非常に増えています。この辺のことについては次席演者の関ヨーガ療法士から、もっと詳しい経過説明があるかと思いますが、こういうように脳波を使うことによって脳の活動性がどう変化したかということが見えるということ。実際にヨーガをやって良かったわと仰った方、脳が元気になっている。そして沈静化しているところがあるということ、それぞれの対象の方、それぞれの患者さんによって、これはケースバイケースなので、何処がどうだったということは一概には言えませんけども、ヨーガをやってどのくらい変化があったかということも、こうやって脳波で見れるのですね。

さて三つ目の話題ですけれども、この脳血流、血の巡りへの影響というものを光ポトグラフィーという方法を使って見てみたいと思います。光ポトグラフィーもこういうふうに帽子を被ってやるので、血を流さずに、痛くなくて、大体10分か15分で終わります。これの原理というのは光を当てますと、頭蓋骨から脳の中に入っていくと、その光が反射してくる。この3cmの距離を置いたところで、この近赤外線、こういうふうに手を当ててみると、皆さんの手からも分かるんですけれども、赤外線が検出できます。その原理を使って、この3cm離れたところで光を解析しようというのが、この方法です。こうしてやってみますと、ちょっと難しいように光トポグラフィーは見えるんですけれども、例えば、今のような帽子を被って貰って、あいうえお、あいうえお、かきくけこ、かきくけこと、最初30秒位言っていただいて、その次に施術者の方から、じゃ、工藤さん「あ」の付く言葉を5個言って下さい。次に「お」の付く言葉を5個言って下さい。というのを60秒間で色々言

葉で喋っていただく。そしてそれが終わった後、また70秒間、あいうえお、かきくけこと言って貰って、色々脳の血流量の変化を見ているのですけれども、実際、私のところでもNIRS、この光トポグラフィーを使って、ピフォアです。そしてヨーガをやっていただく。DVDを使って見て貰う。そしてまたこの測定をする。どうなったかと言いますと健常者、これは大体30歳位の方ですけれども、ピフォア、プレの段階ではおでこの奥の血の巡りがこのくらいだった、赤く成れば成るほど血の巡りが良くなる。ヨーガが終わって10分後、見てみますと前頭葉のこの所が真っ赤っかになっている。血の巡りが非常にこのところが良くなってきているのですね。じゃ今度、軽度認知症の方はどうかというふうに見てみますと、やはり健常者ほどではないのですが、赤さが増ってきている。このブルー、血の巡りが悪かった前頭葉というところが全体的に血の巡りが良くなってきているのだということが分かっています。今までヨーガによって、脳の血流が良くなっているのか良くなっていないのかという報告は、誰もしていらっしやらなかった。だけど我々の所で、まだほんのわずかな症例ですけれども、こうやって実際にやってみると、健常者だけではなくて認知症の方でも血の巡りがおでこの奥、確かに良くなってきているんだということが分かっています。ヨーガをやることによって、脳波を見ると脳の活動性、電気の流れも良くなっている。光トポグラフィーというので測定するとヨーガをやることによって、おでこの奥の血の巡りも良くなるんだということが分かってきたということがこの話です。

さて、先程の最初の与えられたテーマですけれども、ヨーガ療法士に望むことということで、今度は認知症に対する医療におけることについて、手当ということをご皆さんに少しお話をさせていただきたいと思います。そもそも手当というのは医の原点と言われています。エーゲ海に浮かぶギリシャの沖にコス島というところがあります。私もここへ行って写真を撮っているのですが、ここにヒポクラテスという医聖という医者のもっと基になった大先生ヒ

ポクラテス先生の像があります。このヒポクラテスがそもそも患者さんに手を当てるということで、医療というものは手を当てる、手当が原点であるということが言われ始めたものなのです。それから、時が経ってイエスキリスト、目が見えない方に手を当て、そして視力を回復させたという有名なお話があります。お釈迦様もそうです。「ただ願わくば如来よ、手を我が身に触れ、我をして安きを得しめよ」手を当てることの重要性を東洋のお釈迦さんも言っていた。現代に近づいてみますとマザーテレサ、この方もそうでした。手を当てて子どもたちや恵まれない方たちを治していこうということを提唱されました。日常の世界では今どうでしょうか、お孫さんがおばあちゃんの肩もみをする。頭が痛い子共にお母さんが手を当てて、痛い痛い飛んでいけと言っているあれ、そしてアロマセラピーだとか、タクティールとか、リフレクソロジーもそうでしょうけれども、これが皆、横一線に並んでいる日常における手当ではないかと私のクリニックでは考えております。

ではヨーガ療法というのはどうかということ、手当かどうか、これは僕が白衣を着てヨーガをしているところをスケッチされたところなんです、ずっとこの姿勢を直す。ヨーガ療法は手当でしょうか？ 手当なんですね。心に手を当てる、これがヨーガ療法そのものじゃないかと思えます。たくさんの人生経験から生まれる清算出来ない感情を、心の押し入れに仕舞ってしまっパパンに詰め込んでしまう。それが心や肉体に不具合を生じているのだ。ヨーガの知恵を通じて心を清算すること、感情を昇華させること、この方法を伝えること。ヨーガ療法のこれは正に手を当てる真髓の言葉ではないかと思えます。我がクリニックでは、この認知症対応型デイケア、「元気だ 脳！」というものを9年前から始めています。毎週木曜日ヨーガの先生に来ていただいてやっていますが、初代インストラクター、木村理事長からのご推薦をいただきました岡持公代さん、そして現代2代目として関松美ヨーガ療法士に担当していただきましたけれども、日々このような気持ちでやってきております。この「元気だ

脳！」で実践してきた手当というのはまさに認知症の方々だけではなく、うつの方々だけではなく、移行期の方々にも、手当ということをやってきたと思います。

早期認知症を施術する時にヨーガ療法士さんに望むこと、特に手当のためにという見地から考えて、先ず早期認知症の方々というのは、早期に限らず認知症の方々はそうなんですけれども、よく言われるのが真っ暗闇の中、足元をご自分で電灯を持って足元を照らして、足元だけを歩いていく、ご自分が何処から来たのか、これから何処へ行くのかも分からなくなってしまっている。そういう方々を皆さん認知症の方々としてイメージしてみてください。皆さん真っ暗な夜中、懐中電灯だけで足元を照らし歩いて、足がどうなってるかなと思って歩いている時に、突然後ろから大きな声で、「大丈夫ですか？」突然前から歩いて来た方が「元気ですか？」そう言われるとビックリしますよね。認知症の方々をイメージする時は常に皆さん真っ暗闇の中で今言ったように前屈みで足元だけを懐中電灯で照らしているご自分をイメージして下さい。そうすると自ずとしてヨーガ療法士としてその方々にヨーガを施術する時、どういことをやったら良いのか分かります。先ず安心出来る環境を作る、それを心がける。お話をする時にはその方の目線に合わせて目を見てお話をしようということ、そしてやさしい口調ではっきりとお話すること、決して後ろから急に声を掛けないということ、前に回って行ってご高齢の方でしたら少しひざまずくような感じで、上を見ながらでもいいですから、そのご高齢の方の目を見て喋っていただく、そしてやさしい口調でゆっくりとはっきりと話すこと、その時に恐らく、そのご高齢の方もうんうんと言いながら何かを仰って下さっているはず。小声になっている方もいるでしょう。言葉がはっきりしゃべれない方もいると思います。でもちょうど外国人が日本に来て、何か片言の日本語を喋った時、我々は大体この方が何を言いたいのか分かるじゃないですか。それと同じように認知症の方、言葉が半分しゃべれなくなってしまう血管性の障害のある方、

それからパーキンソン症状で言葉が小さくなってはっきりしゃべれない方でもその方が発した一言、二言を耳に入れて、何を話しているのか考えてゆっくり対応していただきたい。そして、少し肩に手を当ててあげる。背中に手を当ててあげるでも結構です。手を握ってあげるでもいいんです。スキンシップ。月並みな内容なのかもしれませんが心、心の4つというものを是非やっていただきたいと思います。安心出来る環境を作っていただくということが大事だと思います。

そしてもう一つヨーガ療法士の皆さんにお願いしたいこと、望みたいこと、この医療現場では見返りを求めない。ヨーガ療法の技術を持って例えば、企業だとか、そういうところに行けば、恐らく時給いくらだとか、非常にお金が高くいただけます。だけど、医療現場っていうのは、やはり利益を求める場所ではないということ、です。です。である程度それなりのお金しかいただけないかもしれませんが、でもその中で我々は、こういう認知症の方々、困っている方々に接して我々自身も元気を貰えるということ、そういうことで、決して金銭的なことだけの見返りを求めないで進んでいっていただけたらと思います。

心を純化し創造主の視点で自分を観ると人生の様々な良し悪しも、何もかも超えてゆけるヨガの知識にはそれが全て含まれている。だからヨガの知識を通じそれらを皆さんにお伝え出来ればと思って取り組んできました。と次席演者の関松美ヨーガ療法士のエッセイからいただいた言葉です。どうもありがとうございました。頑張ってくださいました。この言葉、是非皆さんも非常に良い言葉だと私は思います。沢山の人生の中から生まれる話、ヨーガの知識を通じて心を清算する。感情を昇華させることを伝える。これも関さんのエッセイからいただいた言葉なんです。まさにこの9年間の、我がクリニックの中で実践してくれてきたヨーガ療法士の体験の中から出てきている、これは生きている言葉だと私は感じています。本日お話をいたしましたNATと言われている脳波の解析の方法については、このぱーそん書房から私がまとめさせてい

ただいて、出版していますが、その中にヨーガ療法の部分、木村理事長に総論を書いていただきまして、関ヨーガ療法士に実技をやっていただきまして、私がこの脳波を解析している本が出ていますので、もしよかったら皆さん、本の展示場にありますので、お手にとって見ていただけたらと思います。大変1時間と長い時間をいただきましたけども、私の話は以上です。とにかくヨーガ療法というものを通じて脳が元気になる、心が元気なる、心に手を当てる一つの方法であるということ、皆さん医学的にも実証されてきている時代に入っていますので、どうぞ自信を持って、この現場で早期に認知症の方々、また心を病んでいらっしゃるの方々にも、皆さんのパワーを与え続けてあげていって下さいと私はお願い申し上げて私の講演に代えさせていただきます。ご清聴ありがとうございました。

座長：工藤千秋先生、大変ありがとうございました。何か本当に聞いていて胸が一杯になって、自分は高齢者の中に入っていますので、今おっしゃられたことは多分、普通の方々にも大切なことかなと、常にヨーガ療法士は心に手を当てるということをしていくことになると思いますので、本当に今日は大変専門的なところも含めて、お勉強させていただきました。もう一度、先生に拍手を、ありがとうございました。

質問は後ほどまとめて質疑応答の時間がございますので、皆さんご用意下さい。