

<p>第7号 平成21年5月</p>	<h1 style="text-align: center;">もう一つの道</h1> <p>情報は、うのみにせず、注意深く徐々に試してください。</p>	<p>山田整骨院 熊本市出水4-25-1 096-364-7611 http://yamadasu.com/ E-mail:yamadasu@opal.ocn.ne.jp</p>
------------------------	---	--

ア レ ば と っ て ! ん ー ん ?
ア レ 、 ア レ 、 ア レ た い !

アレが出れば認知症の始まり?
今回は認知症について書いてみました。

認知症は脳内血流の低下で起きる

認知症の患者さんには脳萎縮が生じています。脳萎縮とは脳が小さくなったということ、栄養が十分来なかった、つまり脳内血流が低下したということです。

脳内血流を良くする方法は

1. 全身の血液循環を良くする…つまり血液サラサラにする。生野菜食、煮ぼし、トロコンプ等を取り、油っこいもの、アルコール、タバコ、甘い物を少なくする。
 2. 頭皮マッサージ
 3. 頭の微震動運動
 4. 頭の温冷浴
 5. パタカラという器具を使って口輪筋運動
 6. 早口言葉の練習…早口言葉は簡単に脳内血流を良くすることができます。十分に効果を出すため、多めですが例文を出しておきます。毎日、二度ずつ練習してください。必ず滑舌も頭も良くなります。
- ・ 坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた
 - ・ 隣の客はよく柿食う客だ
 - ・ シカもカモシカもシカだが、しかしアシカは確かシカでない
 - ・ この竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったから 竹立てかけたのです
 - ・ お綾や親にお謝り お綾や八百屋にお謝りとお言い

- ・拒食症の教祖と競争する高所恐怖症の高僧
- ・どじょうによろによろ三によろによろ 合わせてによろによろ六によろによろ
- ・瓜売りが 瓜売りに来て瓜売り残し 売り売りかえる 瓜売りの声
- ・書きかけ書こうか、かけっこか、買い食いか、危険危険今日が期限だ書きかけ書こうか
- ・伝染病、予防病院 予防病室 伝染病予防法
- ・うちのツルベは潰れたツルベ、隣のツルベは潰れぬツルベ 潰れたツルベと潰れぬツルベ
- ・へっぴり腰の平兵衛さん へべれけに酔っ払ってへなへなへばった
- ・とろろ芋をとる苦労より とろろ芋から とろっとするとろろ汁を取る苦労の方が大変だ
- ・棒もいろいろ 無謀乱暴泥棒ごぼう 武蔵坊やら朝寝坊、天秤棒やらけちん坊
- ・歌うたいが歌うたえと言うが 歌うたいのように歌えれば 歌うたうけれども 歌うたいのように歌うたえぬから 歌うたわぬ
- ・かんかん尽くしを言おうなら みかん 金柑 酒に爛 子どもに羊かん やりや泣かん 親のせっかん 子が聞かん
- ・天の宮のお宮の前の飴屋に あんまと尼が雨宿り 雨やむまであんまももうとあんまが申す あんま尼もみ 尼あんまもむ あんまうまいか 尼うまいか あんまも尼もみなうまい あんまもおもみやれ、尼もおもみやれ

ご参考に

私の父は50才の頃、有吉佐和子の「恍惚の人」を読んで突然日本舞踊、三味線、ダンスを始めました。ボケの恐さを知り頭を柔軟にする必要を感じたためでした。囲碁や中国語の勉強もしていました。80才の時、脳いっ血で倒れ集中治療室で危機を脱した後、久留米の愛康内科で断食、洗腸、生野菜食を行ない、洗面器いっぱい排便があつて後、右半身不随に伴う言語障害がなくなりました。88才で亡くなるまで頭脳、言語は正常でした。以前の努力の甲斐があつたと思われれます。なお尊厳死協会の会員でしたので無用な延命措置は断りました。余談ですが、いきなりだんごは今熊本の代表的銘菓になっています。昔はメリケン粉とから芋だけで作っていました。父が間にあんこをはさんだらどうだろうかと始めて、今のいきなりだんごになりました。熊本の昔からのおやつが基ですから、熊本のどこでも製造販売できるよう特許はとりませんでした。