

現代 ことば

湯川 夏子

料理を作ることを通して認知症の改善や体力向上をめざすデイサービスが、全国各地に広がっている。その一つ、徳島市の「つだまちキッチン」では、専用のキッチンで、高齢の利用者が、スタッフとともに、当日の昼食とデザート作りをしていた。

長年料理をしていた慣れた手つきで、すいすいと料理を作っていく。以前すし職人をしていたという男性は、私たちが見学者がいるというところで、急ぎ、ニンジンを花形に切って料理を飾り付けてくれた。また近所の小学生が訪問してくるときは、料理作りもがせん張り切られるという。要介護で認知症であるとは思えない様子であった。

現在、認知症予防も高い関

料理で認知症予防



脳の血流が増え、前頭前野が活性化することを明らかにしている。

新しいこと(や新しいメニュー)にチャレンジし、脳を活性化できる「料理作り」はこれまで料理経験のなかった男性の方にとっても格好の認知症予防といえる。実際、介護予防・認知症予防を意識した料理教室も増加している。

な人と、ワイワイとおしゃべりすることによって脳が活性化する。もう一つ認知症予防で大事なことは「役割があること」である。冒頭のデイサービスでも、人のために料理を作る「一緒に料理を食べて、「おいしかった」とほめてもらうことや、友人や家族に「作ってくれてありがとう」と感謝してもらおうこと」によって自分が人に役立つことを実感して、さらに料理のやる気がアップするのだ。

心事の一つである。認知症予防には、栄養バランスのとれた食事や適度な運動など、生活習慣病予防が重要だとわかってきている。また、創造的な趣味を持つ、新しいことにチャレンジする、などが有効だ。

大阪方の山下満智子さんと東北大の川島隆太教授の共同研究では、料理中には人の

さらに、料理教室などでは、人とのコミュニケーションの増加もメリットだ。認知症予防に有効なことの「一つに「適度に緊張しておしゃべりする」がある。いつも会話をしている家族だけでなく、多様

さらに日常的に料理を作ることに健康への関心も高くなり、

長年家庭で料理を担ってきた主婦・主夫の方は、「料理を作ってきたから、もうやめたい」または「1人や2人の少数人数分を作るのは今更面倒くさい」と思われるかもしれない。しかし、料理作りは、自分のために、ぜひ生涯現役で続けてほしい。そして、そのためには家族や友人は「おいしかったね」「ありがとう」という感謝の言葉を忘れず伝えたいと思う。

(京都教育大准教授・食物学)