

【あなたにもあなたの家族にも関係のあるお話】

『なぜ水を飲むだけで「認知症」が改善するのか』

尊敬する山下哲司さんの新しい本を読ませて頂きました。

著者の山下哲司さんは、日本の超高齢社会で自分に何ができるかを真剣に考えた結果、要介護になったお年寄りが元気になる「リハプライド」というリハビリ施設を全国展開され、現在 200 以上の施設で、お年寄りの健康の向上に貢献されている方です。

現在、日本は世界のトップを走る超高齢社会です。
(2018 年の時点で 65 歳以上の人口が総人口の 28.1%)
その中で、自分が介護を受ける身になったり、
家族が要介護になる可能性は限りなく高くなります。

その中で「介護を受けない身体をつくる」一番大事なことがこの本に書かれています。

それが『水』！！

毎日 1.5 リットルの水を摂取することが、いかに要介護を減らし、人間の尊厳を守るか。

人間の尊厳とは、
身体的な尊厳：不快・苦痛・危険・障害・病気から身を守り、
精神的な尊厳：プライド（人としての誇り）が尊重され、
社会的な尊厳：家族や地域から孤立せず、対等な人間関係や集団での役割を果たせること。
その人間の尊厳を守るために知っておくための
「ほんのちょっとしたこと」＝「水を飲むこと」の大事さ、効用、実例、工夫が、散りばめられた、将来高齢者になる予定の人全員に読んでほしい本となっています。

また、最後の章には「歯」と「認知症」の深い関係について詳しく書いてあり、私も関わらせて頂いている「前歯でも噛める入れ歯研究会」「自立支援歯科」の紹介もあります。

私もひとまず 10 冊買って、これは！と思う方には差し上げています^^
(ひとまず、スタッフ全員と私の母と奥さんの両親、他)

将来、介護を受けなくて済む可能性が高くなるこの知識はプライスレスです！！

自分や家族が、おじいちゃん、おばあちゃんになっても、元気ハツラツで人生を謳歌したい方は、是非是非読んだり配ったりすることをオススメいたします。^^

元島 道信さん(歯科医師)の Facebook より

【※原文ママ】