

重度症状から奇跡の回復 伊藤佳也

「認知症予防」の第一人者
十本誌取材班

「社交ダンス」で母に笑顔が！

かなり症状が進んでしま
った認知症患者が、家族の
勧めで社交ダンスを始めた
ところ、症状が劇的に改善
した例がある。

認知症にやさしい社会を
作ろうと活動するNPO法
人「ハート・リング運動」
の事務局長高田雅美氏は、
自身の母がアルツハイマー
型、脳血管性と並んで、三
大認知症、と呼ばれる重度
のレビー小体型認知症を患
っている。早田氏が話す。

「母はパーキンソン病も併
発しており、運動することに
がまるでなくなっていました
ました。通っているデイサ
ービスでも、体操や体を使
うレクリエーションなど

に、まったく関心を示さな
いような状況でした。
ところがある日、車内の
ラジオから流れてきたタン
ゴの曲に反応を見せたので
す。リハビリでは何の音楽
にも反応しませんでしたし、
パーキンソン病のせいで
体に硬直もありません。で
すがトントンと指先でリズム
を取っていたのです。本
当に驚きました」

早田氏は、母親が「学生
時代は社交ダンスが趣味だ
った」と話していたことを
思い出し、さっそくダンス
教室に連れて行った。いく
つかのダンス教室では、「介
護施設ではない」「責任が
持てない」などと断られ、

「異性とのスキンシップ」
によって心をとくめさせる
ことも認知症予防では非常
に重要だという。

前出の北條氏は、十年ほ
ど前から県内の老人クラブ
で無料ダンス講習会を開催
しているが、参加者が異性
を意識し、変わっていく様
子がよくわかるという。

「参加者を見てみると、社
交ダンスの芸術性を通し
て、忘れていたときめきや
憧れといった感情を思い出
しているようです。みなさ
ん段々と身だしなみに気を
つけたら、女性はお化粧を

たどり着いたのが神奈川県
鎌倉市にある北條俊彦氏の
ダンス教室だった。

北條氏は県の介護予防事
業として、老人クラブなど
で社交ダンス教室を開催し
ている。「神奈川県45ダンス
連合」の代表理事でもある。
「北條先生に背中を抱きか
かえるようにリードしても
らい、安心感もあったので
しょう。母はびっくりして
すが半歩、一歩と足を進
め、タンゴやルンバを踊り

「異性とのスキンシップも重要
その後もダンス教室に通
う度に、重篤だった症状に
改善が見られた。介護施設

始めたのです。自宅では一
人でトイレにも行けない状
況でしたが、ダンスをはじ
めると少しずつ足が出るよ
うになりました。モニュー
化されたりハビリ体操のと
きよりダンスのほうが、ず
っと体が動いている。話す
ことも出来なくなっていた
母が笑顔を浮かべて、本当
に嬉しそうに踊っているの
です。その姿を見てみると
こみ上げてくるものがあり
ました」（前出・早田氏）

さらに、楽しい音楽に合わ
せて身体を動かすことや、
表現する楽しさ、踊れた時
の達成感といったものは脳
を刺激することにつながり
ますし、なにより気分が良
くなります」（北條氏）

「社交ダンスをやっている
人は、高齢になっても認知
症になる人が少ないという
話はよく聞きます。まず運
動をしながら、ダンスのス
テップを思い出す必要があ
ります。こうした活動は、
脳の運動野だけでなく、記
憶を司る海馬や、大脳皮質
など多くの部分を使うこと
になり、脳を活性化させる範
囲が広がることになりました」
本連載の読者はすでにお
気付きだと思いが、複雑な
ステップを思い出しながら
踊るといって「記憶の呼び起
こし」や、ペアを組んだ相
手に合わせるために常に動
きを予想し考えながら踊る
といったことは、認知症に
おいて最も効果的だと言わ
れる。デュアルタスクの
作業となる。有酸素運動を
しながらアタマを動かす社

このステップから 覚えよう

NPO法人 西宮認知症予防会「いっしょに踊ろう」より



イラスト 平井さくら
「いっしょに
踊ろう」とい
うダンスであ
る。認知症の
予防、症状改
善を目的とし
たものだ。
「ダンスの種
験がまったく
無くては始め
が手軽に始め
られ、さらに

予防にも、症状改善にも
有効と、いいことづくめの
社交ダンスだが、読者の中
には、「私はダンスなんて
無理。ちよっと恥ずかし
いし……」という方も多
い。そこで、おす
すめなのが、
関西医科大学
の三宅真理講
師が考案した
「いっしょに
踊ろう」とい
うダンスであ
る。認知症の
予防、症状改
善を目的とし
たものだ。
「ダンスの種
験がまったく
無くては始め
が手軽に始め
られ、さらに

「社交ダンスをやっている
人は、高齢になっても認知
症になる人が少ないという
話はよく聞きます。まず運
動をしながら、ダンスのス
テップを思い出す必要があ
ります。こうした活動は、
脳の運動野だけでなく、記
憶を司る海馬や、大脳皮質
など多くの部分を使うこと
になり、脳を活性化させる範
囲が広がることになりました」
本連載の読者はすでにお
気付きだと思いが、複雑な
ステップを思い出しながら
踊るといって「記憶の呼び起
こし」や、ペアを組んだ相
手に合わせるために常に動
きを予想し考えながら踊る
といったことは、認知症に
おいて最も効果的だと言わ
れる。デュアルタスクの
作業となる。有酸素運動を
しながらアタマを動かす社

「社交ダンスには、このデュ
アルタスクの要素がたっぷり
と詰まっています。まさに
「いいこと取り」なのだ。
それだけではない。高齢
者になると、歩く際につま
先が上がりづらくなり、転
倒事故が増える。骨
折等で寝たきりになると、
社会との交流が減り、やは
り認知症のリスクが高まっ
ていく。だが、社交ダンス
はつま先を上げる動きがと
ても多く、転倒予防効果も
あるのだ。

「真田の日」も喜ばせるように



本連載についてのご意見やご質問、あなたの体験談を募集します。
お葉書もしくはEメールで、 i-weekly@bunshun.co.jp