

## うつ治療にお手玉! 認知症予防にも効果

「読売新聞」に中原和彦医師  
(日本のお手玉の会:顧問)  
が登場

「読売新聞」の西部本社版の平成25年3月10日付け特集『よみうり生活本舗』に、日本のお手玉の会顧問の中原和彦医学博士が、「うつ治療にお手玉」認知症防止にも効果」として紹介されています。(下記読んでみてください。ここに紹介されている「ヨーヨーお手玉」やダンスの情報は、次のホームページを参照してください。

ヘルスアートクリニックくまもと

http://www.healthart-clinic.net/

THE YOMIURI SHIMBUN

### 読売新聞

2013年(平成25年)  
3月10日 日曜日

平成25年3月10日  
読売新聞掲載記事よりご紹介

ジャグリングで気分がすっきりするのは、物を投げて捕る動作によって脳の血流が良くなるからだそう。熊本市の医師、中原和彦さん(69)はその仕組みを研究し、うつや不安状態を訴える患者の治療にお手玉を取り入れている。

中原さんは産婦人科の勤務医だった約20年前、産後のうつや更年期障害で心身の不調を訴える患者を担当。様々な療法を試みるなかで、お手玉の効用に気づいた。

2005年に「ヘルスアートクリニックくまもと」を開院。数珠つなぎにした輪ゴムの先にお手玉を付けた「ヨーヨーお手玉」を考案し、患者にやり方を教えている。歌やダンスに合わせてヨーヨーのように動かす遊びを、暮らしの中で続けてもらう。「指先に神経を集中することで、脳が活性化し、幸せを感じさせる脳内物質「セロトニン」が増える。記憶力が増し、認知症防止にもつながりますよ」

鹿児島大学病院心身医療科と共

## うつ治療にお手玉

### 認知症防止にも効果

同で行った研究でも、不安障害の患者にお手玉を続けてもらったところ、不安感や抑うつ感が改善する傾向が見られたという。

一般の人にも楽しんでもらおうと、愛好サークル「熊本おじゃめの会」を結成。約100人のメンバーには患者も加わり、学校や公民館で普及活動に取り組み。「ヨーヨーお手玉」はクリニックで販売している。「落とす心配がなく、お年寄りや体の不自由な方でも楽しめる。健康増進に役立ててほしい」



女性の患者(右)とヨーヨーお手玉をする中原さん(熊本市で)