



『認知症を防ぐ』

認知症の原因には、脳血管型とアルツハイマー型の二つがあります。

前者は高血圧や糖尿病などで脳の血管が障害されて、脳の神経細胞が広範囲に障害されるタイプです。後者は原因はよく分かっていませんが、脳の神経細胞が障害され、脳が萎縮するタイプです。これらを予防するには、40代から対策を始めておこなうてはなりません。

脳血管型では、高血圧や糖尿病をしつかり治しておくこと。アルツハイマー型では、脳を鍛えることで、ある程度は予防できることが分かってきました。

東京都健康長寿医療センターでは、認知症予防に役立つ方法をいろいろ研究していますが、低下しやすい認知機能の主な三つの機能、すなわち「エピソード記憶」「注意分割機能」「計画力」について、重点的に鍛える方法を勧めています。

エピソード記憶というのは、比較的最近の出来事や、実際体験したことを覚えていて、その記憶をきちんと思い出すことができるという機能です。この機能を鍛えるには、例えば、昨日の昼食に何を食べたかをはつきり思い出す訓練をするとか、日記を付ける場合、今日の日記ではなく1日前や2日前の日記を書いてみることです。

注意分割機能は、二つや三つの作業を同

時進行しながら、うまく実行できる機能です。たまった新聞や手紙などを手際よくまとめたり仕分けしたりする行動や、二つ以上の料理を同時に作る作業が有効です。

計画力を鍛えるには、例えば複数の店で食品や日用品などの買い物をするとき、どのように移動したら効率的なルートになるか考えてみることです。また、旅行のプランを立てたり、囲碁や将棋、マージャンなどでさまざまな作戦を考えるのも、計画力の鍛錬に役立ちます。

佐久総合病院名誉院長 ● 松島松翠

JAとうかつ中央ホームページ

新着情報 平成30年7月

