



## 脳を働かせて認知症予防

日本の65歳以上の高齢者の約15%が、認知症です。増えている身近な病気です。認知症の原因の約6割を占めるアルツハイマー型認知症の発症には、生活を取り巻く環境の影響が大きく関わっていると分かってきています。

アルツハイマー型は脳の中にβアミロイドたんぱく質が蓄積して脳神経に障害を起こします。四十代では数%だったのが七十代では約半数の方にアミロイドβの沈着があります。しかし、神経細胞が死んでも、人との会話や新しい学習をすることで、新しい脳神経の経路ができ、神経網が充実してくるといふ認知的予備力仮説があります。

認知機能の低下する前の状態で予防するには、生理的・認知的予防法があります。

生理的予防法ではバランスのとれた健康によい和食・地中海食が良いと言われています。魚（特にサバなどの青魚）・野菜・果物・赤ワインは予防に良い栄養素が含まれています。

魚を食べない人は毎日魚を摂取している人の約五倍、アルツハイマー型の認知症の危険度があるというデータ

もあります。

また、ウォーキングなど有酸素運動も予防に効果があります。一週間に二回のウォーキングプログラムに多く出席した参加者は一年後に記憶力が向上したというデータもあります。

認知的予防法は脳神経のネットワークを強化することです。歳を重ねると、想像力・記憶力・注意力が落ちていきます。対人接触を行うことや知的行動習慣を意識した日々をすごすことが重要だと言われています。

週一回以上家族・友人と満足の行く交流が乏しい人は、充分な人の八倍の認知症発症率になります。

外出は足腰を鍛え、頭を活性化させます。人に会う時に、約束の時間迄に出掛けるには何時に出発するのか、乗り物を利用しようか、持って行く物は、身なりはと考えることで脳は動きます。相手の話を聞き、それに対する確かな答えを返す。また人を気遣い配慮するなど、上手く人とコミュニケーションを取る事が、認知症予防になります。

脳が働いている時には、たくさん血液が流れ、脳の機能の低下を防ぎます。反対に、脳を働かせていないと、血流も悪くなり、脳の栄養である酸素や糖が運ばれず、認知機能も低下してしまうとい

う事になります。認知機能の低下は、認知症に繋がるので、認知症予防や認知症の症状悪化を防ぐためにも、脳を働かせるという事は大事な事です。

高齢になっても認知機能は訓練で向上します。計算をする・読み書きをする・麻雀・囲碁・将棋・オセロ・トランプなどのゲーム・新しいことを学習するなどを、難しく嫌だと思いつながらするのはなく楽しく行うという事が、脳の活性化に繋がります。

年を重ねて、記憶力・情報処理のスピード低下します。

しかし、『知識力』は九十歳を目前にしても、四十歳よりも高得点なのです。年を重ねることによって、人生経験を重ねることによって成熟していく知的な能力があることが分かってきました。高齢になっても、『知識力』を大切に伸ばしていくことは、幸せに年を重ねていくために、とても重要なことだと考えられます。

### 「毎日、楽しいね」

片目は失明していますが、オセロやカメラ、パソコン・習字を親しむ百歳過ぎた男性がいます。できることに喜びを感じて笑顔で生活されています。

十年先も楽しく過ごせるように 前向きに積極的に社会と関わりが大切ですね。