



#### ◆認知症にはなりたくない

シニアの一番の心配事は、病気や孤独になること以上に認知症になることではないでしょうか。脳が死ぬまで発達すると分かっても、脳の病気である認知症はまだ完全な治療法が分っていないのが現状です。記憶機能の障害が認知症に目立つ症状ですが、これを予防する生活習慣や環境整備の研究が次第に明らかになってきています。もし、認知症の発症を遅らせることができれば、個人だけではなく社会にとっても大きな負担の軽減と恩恵をもたらすはずです。

#### ◆記憶のメカニズムを知ろう

認知症になると最近の出来事が分からなくなりますが、これは前頭葉機能が低下するためです。記憶は目や耳から情報を取り込んで脳にエピソード記憶として書き込みます。その短期記憶のエピソード記憶を引き出す時、前頭前野が指令を出すのです。他にも海馬や扁桃体が記憶強化に関係しますが、前頭葉機能を鍛えることが脳の衰えを予防することにつながります。

#### ◆認知症にならないための生活習慣

前頭葉機能とは、①ものごとを考えて創り出す、②情報を整理し企画や計画をする、③集中力、④命令を出す、④意思決定、⑤コミュニケーションなどで日常的な知的活動が大切といえます。手や指を使い何かを作ることや、読み書き計算、2つのことを同時にするという「ながら作業」なども認知機能を鍛えることができます。

例えば料理は調理しながら調味料を加えたり、盛りつけを考えたりする作業で、脳を鍛えるには最適でしょう。一つ終わってから次をやるのではなく両方を同時に扱う自分に適した「ながら作業」をやるのが大切です。この時、できれば楽しくやれると脳がさらに活性化します。

地域活動で最も理想的な活動は演劇ではないでしょうか。ストーリーを考え理解し、相手の感情を読み、音楽や情景を感じて言葉で表現するなど、脳を鍛えるには効果的な活動です。

#### ◆脳を元気にする食事のポイント

野菜や果物に含まれるビタミンB群やビタミンEをよく摂っている人は、認知症にならない割合が高かったという報告があります。中でもほうれん草やモロヘイヤなどの緑黄野菜やアブラナ科野菜のブロッコリーや菜の花には抗酸化作用があり、認知症予防の効果があります。

また、サンマやサバ、シジミ、牡蠣などのビタミンB12が多く含まれる魚のDHA、EPAなどが認知症予防によいとされています。赤ワインのポリフェノールも注目されています。

#### ◆有酸素運動で脳の血流が増加

ウォーキングやダンスのような有酸素運動を続けている人はアルツハイマーの原因であるアミロイドβを分解する酵素を増やして認知症の発症率が約半分になるというデータがあります。運動と知的活動が組み合わせられた趣味活動をするると脳の血流が増加し、記憶力や集中力がさらにアップします。

#### ◆地域の仲間と楽しく活動する

脳が活性化するための環境としてお勧めは、信頼できる仲間と地域活動をするでしょう。仲間と一緒にいると、くつろげて安心できる環境は、前頭葉の機能が活かされて記憶力が良くなったり、血圧が下がるという効果をもたらします。また、回想法として昔のことを思い出して話すことも脳の活性化になると報告されていますが、懐かしいと思うことで心が喜びます。

楽しいことをやることで脳が活性化し意欲的にもなるものです。いろいろな人とコミュニケーションを取ることは、何よりの認知症予防になります。

