

お元気ですか？

## ～保健師さんの健康チェック～

1月

# もの忘れを防ごう ～脳を鍛える生活習慣～

滝宮総合病院 保健師 青木 珠実さん

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い(一列)

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる 例)朝ごはんのメニュー	すべてを忘れている 例)朝ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	ある	ない
探し物に対して	(自分で)努力して 見つけようとする	誰かが盗ったなどと、他人の せいにするところがある
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	進行する

〔政府広報オンライン 暮らしのお役立ち情報〕より

『何を取りにきたのが忘れてしまっ』『有名な名前が思い出せない』…

こんな経験したことありませんか？ 年齢を重ねていくと体が衰えていくと同じで脳も衰えていきます。多くの場合は脳の老化による「もの忘れ」です。しかし、その「もの忘れ」を加齢のせいにするのは危険です。「もの忘れ」の原因の多くは「加齢」と「病気」があり、区別はつきにくいですがそれぞれの違いを知っておくことが大切です。

脳の老化を治療することは難しいですが、生活習慣を改善することで脳の老化を遅らせることがわかってきました。日常生活を工夫して、脳を鍛える生活習慣を心がけましょう。

## 脳がよるごぶごぶの生活習慣

脳力アップ

運動：ウォーキング等。運動は脳の血流量が増え、脳力アップ・ストレス発散効果がある。

睡眠：起きる時間を一定にして、体内時計を整える。(長時間の昼寝は注意)

食事：バランスよい食事。大豆、青魚(DHA・EPA)、ビタミンE、ビタミンCがよい。

生活習慣病の予防：血管の老化に関わる高血圧、糖尿病など生活習慣病の予防。禁煙等。

知的生活を心がける：日記、新聞や本で新しい情報を得る、歌や楽器演奏、囲碁や将棋等、脳トレーニング。  
人とのコミュニケーションは、脳の刺激になる。