

「認知症予防について ～正しく知り、予防する～」 文＝ 上田 千歌子 (保健師)

認知症とは

脳は、私たちのあらゆる活動をコントロールしている司令塔です。「認知症」とは、何らかの病因により脳の神経細胞が壊れ、司令塔の働きに不都合が生じ、さまざまな障害が起こり、生活するうえで支障をきたしている状態をいいます。



もの忘れと認知症のちがい

加齢による「もの忘れ」と、認知症の「記憶障害」とは違います。

もの忘れ		記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない	⇔	経験したこと全体を忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	⇔	目の前の人が誰なのかわからない
物の置き場所を思い出せないことがある	⇔	置き忘れ、紛失が何度もある
何を食べたか思い出せない	⇔	食べたこと自体を忘れている
もの覚えが悪くなったように感じる	⇔	数分前の記憶が残っていない
曜日や日付をまちがえることがある	⇔	月や季節がわからない

なぜ記憶障害はおきるのか

脳の中には、記憶をつかさどる「海馬(かいば)」という器官があります。海馬は、主に目や耳から入ってくる新しい情報を整理整頓して保存する仕事をしています。

この海馬に「アミロイドβ」という不要なタンパク質がたくさん溜まり、神経細胞がダメージを受けると、脳が萎縮して新しい情報が記憶できなくなります。

認知症予防についての考え方

認知症の発症を完全に予防することは困難ですが、日々の生活習慣(運動や食事)に気を配り、脳の活性化を図る活動が、発症や進行を遅らせると言われています。

脳の活性化には色々な方法がありますが、最も効果的なのは「仲間と一緒に楽しく」過ごすことです。散歩やラジオ体操などの運動も良いですし、計算やパズル、囲碁や麻雀などのゲームも良いでしょう。

これらの方法を一人で黙々と行うのではなく、家族や仲間と一緒に行きましょう。人との交流が脳の刺激になり、楽しい気持ちや心地良さが、症状の軽減や進行を遅らせることにつながります。

羽幌町の医療と介護を知る講演会 いつまでも心豊かに健康で人生を送るためには ～ひとりひとりが元気に暮らせる町づくり～

北海道立羽幌病院副院長の佐々尾 航 先生を講師に迎えて講演会を開催します。参加は無料です。住み慣れた羽幌町で、元気に暮らせる町づくりについて一緒に考えてみませんか？

【開催日と会場】

- ① 7月20日(木) (羽幌町老人福祉センター)
- ② 8月22日(火) (北海道立羽幌病院)
- ③ 9月21日(木) (幸町コミュニティセンター)
- ④ 10月24日(火) (中央公民館小ホール)

会場ごとに定員があります。詳しくは、お問合せください。