

今日からできる、脳にいい“3つ”のこと

実は、若年性認知症の平均発症年齢は51.3歳。そのうち3割程度が50歳未満で発症しています。一般的に脳の機能が低下するのは、40代後半からとされています。そろそろ予防を習慣にしておくことが重要です。

実は大事な「耳」のメンテナンス ▶ 難聴の人は認知症になりやすい？

難聴になり、聞くことに神経を集中すると、認知能力が低下します。同時に、言語コミュニケーションの低下により社会とのつながりも疎遠になります。また、聞こえの神経も使用しないと神経が変性し、最終的には脳の萎縮が起こります。難聴によるこれらの悪影響は、認知症の発生につながる可能性があります。補聴器の使用はこのような悪循環を断ち切ることができます。「テレビの音量を大きくすれば、補聴器がなくても不便を感じない」とおっしゃる方もいますが、テレビは一方通行の情報しか入ってきません。認知症の予防に必要なのは、外に出てスポーツやサークル活動などに参加し、他人と会話し体を動かすことです。そうすれば、補聴器を敬遠していた人もその必要性に気づくことにもなります。

医療法人社団 広香会
がんぼクリニック理事長
岸保鉄也先生

早稲田大学理工学部中退、山梨医科大学(現・山梨大学医学部)卒、同大大学院修了。聖マリアンナ医科大学形成外科助手、峡東病院耳鼻咽喉科医長、山梨医科大学耳鼻咽喉科助手勤務を経て、文科省在外研究員として米国ピッツバーグ大学に留学。山梨赤十字病院耳鼻咽喉科医長を経て現職。



生活習慣を見直そう ▶ 地中海料理が認知症の予防におすすめ

認知症には生活習慣が深く関係しています。中でも大切なのが食事で、3食規則正しい時間にバランスのとれた食事をするのが認知症の予防には効果的です。おすすめのメニューは、オリーブオイル・魚・野菜・果物・豆類・ナッツなどを中心とした「地中海料理」で、アルツハイマー型認知症のリスクを最大21%低減する効果があると報告されています。毎食、地中海料理ではなくても、動物性のオイルの代わりにオリーブオイルを使うだけでも、ある程度の効果は期待できそうです。オリーブオイルは、血中の悪玉コレステロールを減らしたり、免疫機能を正常に保つといった働きがあります。



脳に刺激を与えよう

特別じゃない、日常の中で新しいことをする

新しい遊びにチャレンジするのも脳にとってはいい刺激になります。とはいえ、ルールを新たに覚えるのは大変なので、かつて楽しんでいた趣味やレクリエーションを久しぶりに始めてみてはいかがでしょうか。相手との会話を楽しめて、かつ勝ち負けのあるゲーム、たとえば麻雀・囲碁・将棋・チェスなどが認知症の予防には効果的です。また、集団で楽しめるダンスや歌もおすすめです。とにかく他者との会話が脳にとっての一番の刺激になります。高齢男性の中には「僕は普段奥さんと話しているから、大丈夫」とおっしゃる方もいますが、いつもと同じ日常会話は刺激にはなりません。知らない人と話をする機会をなるべく多く持つよう心がけてください。

- 麻雀や囲碁・将棋
- 歌やダンス
- eスポーツ
- ゲートボールなどの集団ゲーム



藤島岳彦さん
(若年性アルツハイマー型認知症 60歳)

57歳の時に若年性認知症と診断された後は、すべて包み隠さずオープンに生きることに決めて、今は仕事の傍ら、認知症の早期診断をアピールする目的で、テレビ出演や講演活動などで情報発信も行っています。認知症だからといって悲観的になる必要はありません。絶対奇跡を起こしてやるというポジティブな気持ちで毎日過ごしています。認知症とうまく付き合っていくコツは隠さないこと。職場でも「これはできるけど、これはできない」とあらかじめ言うことで気がラクになります。あとは好きなことをあきらめないことかな。さすがに車の運転はやめました。マラソンやサイクリングは続けていますし、今年は富士山登山(1合目から)にチャレンジする予定です。

わたしの充実ライフ



八重樫淳子さん
(若年性レビー小体型認知症 62歳)

59歳の秋に病名が確定し、絶望しました。でも、自分に合う薬とその量、合わない薬も分かって、徐々に元気を取り戻し、翌春には散歩も可能に。絶望が希望に変わったのは人との出会いが大きいです。若年性認知症当事者としてメディアでの発信や講演活動もされている、さとうみきさんはずっと寄り添ってくれましたし、情報もいただきました。また、地域社会の中で笑顔でいられるのは地域包括支援センターやボランティアの方々のお力にほかなりません。現在は複数の若年性認知症当事者と家族の集いに参加しています。本人しか分からないことを話し共感する機会は私の大きな支えです。今は体調もよく、お弁当屋さんで働くなど毎日が充実しています。

西東京市でみつけた おすすめスポット



西東京ガーデン 南町6-9-8

ふらっと寄れる憩いの場



散歩の途中や「ちょっと気分転換」に。ソフトクリームや軽食を楽しみながら、ひとりでも誰かとも気軽に過ごせる庭先カフェ。

下保谷四丁目特別緑地保全地区(旧高橋家屋敷林) 下保谷4-7-4



木々に包まれ、深呼吸



保谷駅近くに広がる、街中の小さな森。季節ごとのイベントや珍しい野草との出会いに、何度でも足を運びたい場所。

ハナレイコーヒー 東町4-6-14

花と音楽に癒やされる



花に囲まれて、本格コーヒーでほっとひと息。ドリンクに添えられる小さな花のプレゼントに、心までふっと和むカフェ。