

今回は認知症になると落ちてしまう**3つの能力**について勉強していきたいと思います。

前回は認知症を予防する対策の1つ『**認知症になりにくい生活習慣**』の勉強をしましたが、今回はもう1つの対策『**認知症の初期に低下する3つの能力**』を鍛える簡単なトレーニングについて勉強していきましょう。

3つの能力とは、「**エピソード記憶、注意分割機能、計画力**」のことです。聞きなれない機能ですが普段できる簡単なことで、これらの機能を鍛えることで**認知症の予防**につながるといわれています。

エピソード記憶

「エピソード記憶」とは、『昨日の晩ご飯は誰と何を食べたか』『去年どこに旅行に行ったか』など、**自分の体験を記憶して思い出す機能**です。記憶を正確に思い出すことより、**忘れないようにしよう・思い出そうと脳を意識**することが重要です。

この能力を鍛えるためには

- ・2日遅れ、3日遅れの日記をつける
- ・レシートを見ないで、思い出して家計簿をつける



注意分割機能

「注意分割機能」とは、『煮物料理をしながら魚を焼く』・『複数の人と会話する』など、**2つ以上のことに同時に注意を配る機能**です。

「～ながら」を積極的に行うことで、前頭葉全体が活性化すると考えられており、**脳の若返り効果**が期待できます。

この能力を鍛えるためには

- ・料理を作るときに、一度に何品か同時進行で作る
- ・人と話をするとき、相手の表情や気持ちに注意を向けながら話す
- ・仕事や計算をテキパキと行う



計画力

「計画力」とは、新しいことをするとき、段取りを考えて実行する能力 や目的にあわせて**手順を考え効率よく作業を進める力**です。『料理のレシピを考える』『旅行の計画をたてる』・『将棋や麻雀など頭を使うゲームをする』など、**段取りを考えて実行**することが脳のトレーニングになります。



この能力を鍛えるためには

- ・ 効率の良い買い物の計画を立てる
- ・ 旅行の計画を立てる 頭を使うゲーム（囲碁・将棋・マージャン等）をする
- ・ やり慣れたことでなく新しいことをする

有酸素運動が脳の機能低下を防ぐ!!

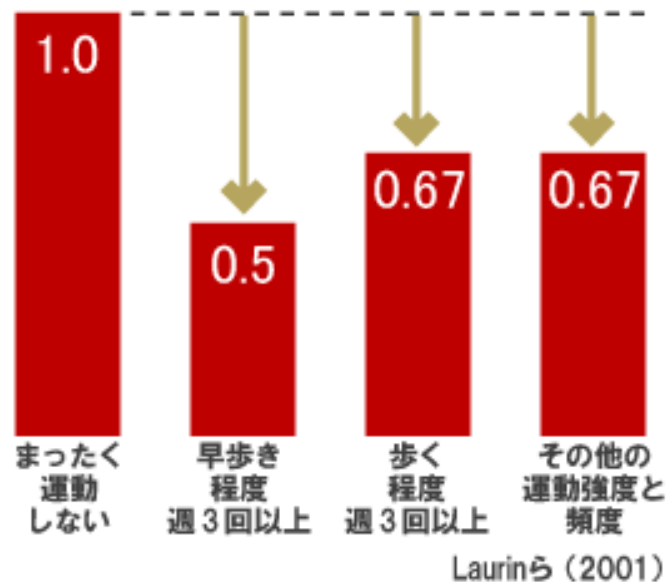
3つの能力を鍛えるのにプラスして、**有酸素運動**をすると、全身の血流を促進し、脳に十分な**酸素や栄養**を送ることができ、**脳の活性化**につながります

右のグラフからわかるように、実際に**よく歩く人**は、運動習慣がない人に比べ、アルツハイマー型の認知症の**危険度がかなり低く**なることがわかります。



さらにウォーキングは、セロトニンという脳内ホルモンの働きを活性化させ、**心身のバランス**も整えてくれます。足腰が丈夫になり転倒防止にも役立ちます。特に**朝日を浴びて歩く**と効果が高いで、明日から、**毎日午前中に10分以上**歩いてみませんか？

● 運動習慣とアルツハイマー型認知症の危険度



せがわ薬局

石川県七尾市鍛冶町50番地

TEL 53-0810 FAX 53-3557

<http://www.segawa-pharmacy.com/>

文責：林 美樹