



連載 第七一回

自分らしく暮らす 認知症と私

辰川 和美さん
京都市出身。広島大学教育学部心理学科卒。大学では学習や記憶のメカニズム・感覚とその認識のシステムなどを学ぶ。その後、医療施設の経営やデイサービス・特別養護老人ホームなど介護事業を運営。認知症の人の生活しづらさや、家族の不安・困惑に対する支援を続け、ライフワークとして取り組んでいる。

認知症予防のポイントについて、前号では食事と運動を、今号は脳の活性化について考えます。脳は全ての活動の司令塔。私たちが生活する上で最も大切な臓器の一つです。手や脚の痛みや胃腸の不具合など



は、気になることが多いのですが、脳の機能低下に気付くのは案外難しいもの。歳をとったからとか疲れているから、と見過ごしがちです。認知症の大半を占めるアルツハイマー型認知症は、その原因となるβ-アミロイドが脳に蓄積し始めてから発症までに二〇年以上を要するものもその一因かもしれません。一定の年齢になれば、健康生活の一環として脳を活性化する習慣を持つことは大いに意味があると思います。脳が活性化している状態とは、2つのパターンが考えられます。
(1) 神経のネットワークが広がり情報伝達がスムーズになる
(2) 脳の血流が増えて十分な酸素と栄養が供給される

◆新鮮な刺激を求めて

人間は新しい情報により脳が刺激

新しいことに挑戦し、脳を活性化しよう

を受けると、神経細胞同士をつなぐシナプスが増えて神経ネットワークが拡大します。その際、よりスムーズに情報を伝達しようという働きから脳が活性化するのです。ですから新しいことに興味を持つ、新しい体験をする、知らないことを学ぶなど、常に脳へ新しい知識をインプットすることが重要です。例えばいつもと違う道を通る、初めての店で買い物をする、初挑戦の献立を作る、新しい友達をつくる、旅行の計画を自分で立てるなど、気軽にできることから始めましょう。少しのドキドキやハラハラは脳への大切な刺激です。脳の活性化には社会参加も重要です。誰かと会話をすると、思考や記憶・感情などを司る前頭葉が活発に働き、脳を刺激します。また気の合う人との会話は楽しく、その気持ちは脳に刺激を与え、それも脳を活性化します。他人の立場や気持ちを推測して行動する時にはいつもと違う脳の部位を刺激することになり認知症予防にとっても有効です。

◆自ら地域で活動しよう

地域には、交流館でのさまざまなお集いや学びの場、また百歳体操や

認知症カフェなど定期的に開かれる会合など、社会資源と言われるものがたくさんありますから、しっかりと利用しましょう。さらに「これらの運営に関わる」「会場の準備をするなど、ボランティア活動にも積極的に取り組む」「今までにない集いや催しを企画し運営する」と、脳の活性化にもより一層の効果が有り、地域の人の楽しみや役に立てる達成感も得られます。「しっかりと食べて、運動をサボらず、新しい事を楽しみながら地域のボランティア活動をする」。これが元氣な高齢者の理想的生活スタイルだと考えます。



びんナビ 公式 LINE

友だち募集中

毎週水曜日配信中!

うれしい情報をLINEでお届け

- ★公園、休日当番医の情報
お出かけ先で近くの公園や道の駅の情報がすぐわかる!
- ★週末のお出かけ情報
「今週どこ行こう?」
迷った時にちょっと見てみるといいかも
- ★プレゼント応募がすぐできる
手元にびんまるが無いときでも
LINEから簡単応募

@binnavi

中古住宅・空家

責任を持って買取ります!

早く現金化 秘密厳守 買主につき仲介手数料不要!

査定無料 ☎ 084-921-3232

借家として家賃運用したい
財産分与で早く現金化したい
住み替えの為、売却したい
住宅ローンを無くしたい
相続したが維持が困難

なすなす...

夢をかなえる家づくり、私たちにお任せください。

ダイフクホーム

大福ホーム株式会社
福山市霞町3丁目3番1号