

健康脳を維持するには 早期からの予防が大切

2015年1月厚生労働省により、2025年時点の認知症の人は、現状の約1.5倍となる700万人を超えるとの推計が発表されました。これにMCI（※）を有する人の数を加えると、約1,300万人となり、65歳以上の3人に1人が認知症またはその予備軍であり、誰もがなりうる可能性をもっているといえます。

人間の脳は40代から機能低下が顕在化します。定期的に認知機能をチェックすることで、仮にMCIの疑いありと判定されても、そこからすぐに予防行動をとれば認知症の発症を防ぐ可能性が高まります。気づいた時にはもう発症していた、では手遅れです。健康なうちから定期的なチェックを行い、予防のために行動することをお勧めします。

※軽度認知障害（MCI：Mild Cognitive Impairment）

という言葉が認知症の前駆段階（予備群）を意味する状態という意味で使われるようになってきました。

「MCIは、社会生活は自立しているが年齢や学習経験年数だけでは説明できない認知機能の低下がみられる状態とされ、認知機能低下の要因となるリスク要因が長期に放置された場合、健常な状態のグループと比べ高い確率で認知機能低下が進み認知症へと重篤化しやすいハイリスク・グループとされています。

でも、MCIの段階で予防対策を講じれば、認知症への移行を遅らせたり、正常に戻すことができるのです。

MCIを疑う兆候

- 認知症のように日常生活や社会生活に支障が出るほどではないけれど、以前にくらべて物忘れが増えてきた。
 - 記憶やしゃべりはしっかりしているけど、家の権利書を持ち歩くようになった異常に細かいことにこだわるようになったり、怒りっぽくなってきた。
- その他に、においがわからなくなってきた。急に部屋が散らかるようになってきた。

脳の状態を良好に保つためには

食習慣や運動習慣を変えることも重要ですが、認知機能を重点的に使うためには対人接触を行うことや知的行動習慣を意識した日々を過ごすことが重要だと言われています。

健康脳を維持するには 早期からの予防が大切

脳の状態を良好に保つためには

食習慣や運動習慣を変えることも重要ですが、認知機能を重点的に使うためには対人接触を行うことや知的行動習慣を意識した日々を過ごすことが重要だと言われています。

1.食習慣	野菜・果物(ビタミンC、E、βカロチン)をよく食べる。 魚(DHA、EPA)をよく食べる。赤ワイン(ポリフェノール)を飲む
2.運動習慣	週3日以上の有酸素運動をする。(ウォーキング等)
3.対人接触	人とよくお付き合いをしている。定期的に他者と交流を図っている。
4.知的行動習慣	文章を書く、本を読む、ゲームをする、脳トレ、博物館に行くなど
5.睡眠習慣	30分未満の昼寝 起床後2時間以内に太陽の光を浴びる

「認知症で初期に落ちる3つの能力の鍛え方

認知症という病気に至る前の段階では、通常の老化とは異なる認知機能の低下がみられます。この時期に最初に低下する認知機能が、「エピソード記憶、注意分割機能、計画力」です。

機能	内容	鍛え方
エピソード記憶	体験したことを記憶として思い出す	2日遅れの日記をつける
注意分割機能	複数の事を同時に行う時、適切に注意を配る機能	料理を作るとき、一度に何品か同時進行で作る
計画力	新しいことをするとき、段取りを考えて実行する能力	効率の良い買い物計画を立てる 旅行の計画を立てる

引用：<https://info.ninchisho.net/mci/k60>

発行：㈱シンケア 2018027