

認知症予防には、心を元気にする「思考」と「活動」が効果的です。心と脳機能には密接な関係があり、心の健康を保つことが認知機能の低下を防ぎ、ひいては認知症の予防につながると言われています。

心を元気にするための考え方ですが、①ストレスをためずプラス思考②嫌なことを引きずらない③過去や他の人と比較して落ち込まない④いつでも今が自分の適齢期と思い、自ら老け込まない⑤新しいことへの挑戦などがあげられます。

そのための生活習慣としては、人と積極的に交流することが大切です。顔と顔の人づきあいは、言葉による会話はもちろんのこと、相手の反応をみながら言葉の感覚をときすまし細やかな心配りや感情のコミュニケーション能力が働くことで、脳機能が活性化されます。人との交

▶ 認知症予防には心の健康を！



流によって伝達能力が鍛えられるとともに、楽しいことや辛いことなどを体験することさまざまな感情を抱き、それが脳へのさらなる刺激となるのです。実際に人と会うことは身だしなみにも配慮することとなり、この若さとおしゃれ心を発揮する動機が認知症予防に一役買っています。

もうひとつ心を元気にする生活習慣は、いろいろなことに興味や好奇心を発揮して趣味や生きがいを持つことです。本当の若さとは実年齢で決まるものではない

ありません。チャレンジ精神なのです。もう年だからとあきらめては、できることもできなくなってしまう。自分ではできないといった消極的な思考は、認知力も身体能力も低下させると言われています。私たちはどの年齢でも自身を高めて成長することができます。確かに年齢に比例して記憶力は多少落ちてきますが、好きな何かを見つけて挑戦することは、過去よりも豊かな人生経験を積み重ねる体験となり、認知症の発症や進行を抑えることを可能とします。

実は、多くの脳科学者は脳機能の観点から、興味や好奇心を持つて生活することとは、加齢による神経細胞の減少よりも細胞間のネットワークを強化する効果が補って余りあると提言しています。私ももうじき実年齢では高齢者の仲間入りですが、これからも何かワクワクすることを探求しつつ楽しみながら、日々邁進していきたいと思います。皆さんも新しいことに興味を持ってチャレンジすることをお忘れず楽しんでください。

(亀田北病院院長)