



～脳の老化～

急速に超高齢長寿社会が進む日本。脳の老化現象である認知症は高齢になればなるほど発症の危険が高まり、認知症患者数は激増(7年前の推計では7人に1人)しています。認知症と生活習慣は大きく関係していると言われ、アルツハイマー型認知症(日本人の約80%がアルツハイマー型)の原因と言われるアミロイドβは発症する25年も前から蓄積が始まります。

現在、認知症の根本的な治療法はありません。若いうちから日々の生活習慣を意識して、認知症を予防しましょう。



認知症になりやすい人

■下記の項目について、当てはまる項目はありますか？当てはまる項目がある人は注意しましょう。

- 高血圧症の人
- 糖尿病の人
- 太りすぎの人(お腹いっぱいまで食べる人)またはやせ過ぎの人
- 運動する習慣がない人
- お酒をよく飲む人
- 肉をよく食べる人
- たばこを吸う人

脳の老化を防ぐには？

▼食事

- ・カロリー制限(腹八分目で食べ過ぎない)
 - ・バランスのよい食事(特にタンパク質を十分に摂る;魚と肉は2:1の割合で魚を多く)
- 〈おすすめ食材〉
大豆製品、青魚、野菜、海藻類、たけのこ



▼身体を動かそう

- ・散歩(少し速歩きでのウォーキング)
- ・朝にラジオ体操
- ・家庭菜園やガーテニング
- ・日曜大工



▼頭を使おう

- ・本を読む
- ・早口言葉を声に出してくり返す
- ・クロスワードパズルを解く
- ・日記を書く



・上記の他に・・・よい香りも脳に刺激を与え、活性化してくれます。ラベンダーやローズマリー、バラなどのアロマオイルをぬるめのお風呂に数滴たらして入浴しましょう。レモンティーやハーブティーを味わうのも効果的です。当院では、待合室に“クロスワードパズル”が置いてあります。待ち時間にクロスワードパズルを解いてみてはいかがですか？また、アルツハイマー型認知症の症状の進行を遅らせる薬がありますので、お気軽にご相談ください。