



健康生活を送るための

お役立ち

メモ

物忘れが  
多い...

こんなこと

人の名前が  
思い出せない...

多くなったような気がしませんか？

「最近、物忘れがひどくて…」「ひょっとして、ボケがもう始まっているんじゃないか…」と不安になっている方はいませんか？

たしかに、中年といわれる年齢になると、人の名前が思い出せなかったり、今やろうとしていたことを忘れてしまったりなど、“<sup>のう</sup>脳の老化”が心配になることがいろいろ起きてきます。



「物忘れ」には、<sup>かれい</sup>加齢が原因で起きる“心配のないもの”と、<sup>ちほうしょう</sup>痴呆症の初期症状が疑われる“**要注意のもの**”の2つがあります。

では、この違いをどう区別するか？ わかりやすい実例をみてみましょう。

## “心配な物忘れ”と“そうでない物忘れ”は、ここで見分けてみましょう

例えば、つい最近あったパーティーなのに、そこで紹介された人を1人や2人忘れてしまっても、これは加齢による自然な生理現象なので心配はいりません。でも、パーティーに出席したこと自体を忘れてしまっているとしたら、これは痴呆症の初期症状の可能性もあります。

また、買い物に行って、あれこれ買うつもりだった中でマヨネーズを買い忘れてしまったとしても、問題はありません。しかし、買い物に行くたびにマヨネーズを買い込み、冷蔵庫がマヨネーズだらけになってしまうとなると、やはり痴呆症の疑いが出てきます。

こういった痴呆症を防ぐには、脳を活性化させる以外に方法はありませんが、恐ろしいことに、人間の脳は“20歳ごろ”に発達のパークを迎えた後、<sup>おとろ</sup>どんどん衰えていき、なんと“1日に20万個もの脳神経細胞（ニューロン）が無くなっていく”というのです。

また、ワクワクしたり、リラックスしたりという適度な刺激がないと、「ドーパミン」や「セロトニン」といった脳の神経を伝える物質が減っていき、脳の老化に拍車をかけてしまうそうです。

しかし、最近の脳科学では、適度な刺激と安らぎを与えてやれば、ニューロンは復活・新生することが明らかになっています。

そして、「ニューロン」と「脳内神経伝達物質」を増やすためには、“**食事・運動・休養**”が不可欠で、何より“**心地よい感動**”が特効薬になるようなので、“**趣味などの生きがいを感じられるものを存分に楽しむ**”ようにしましょう。

### 手を使うことは“ボケ防止”になる

また、「手を使う人はボケない」とよく言われますが、これは医学的にも証明されています。

例えば、背中や太ももなどの筋肉を動かす場合、脳は1つか2つの指令を出せば済んでしましますが、手を使う細かい作業となると、脳は指先をうまく動かすため、手にある約30もの関節、50もの筋肉に的確な指示を与えなければなりません。ですから、手の細かい作業は脳を活性化させるのです。

「脳の老化防止」にもっと“**手先・指先**”を使いましょう！

