

だれもがなりうる認知症

医療ソーシャルワーカー 長牛 広高

認知症自体は病気ではなく、アルツハイマー病などほかのさまざまな病気などによって引き起こされる一連の症状、状態の事を指します。主な症状としては、「もの忘れ」・「季節や曜日の感覚が分からなくなる」・「あれをすればこうなる、といった事象が分からなくなる」・「怒りっぽくなる」などなどです。

年を取れば誰だって思いがちですが、今から予防していくこともできます。バランスの良い食事によって高血圧や高血糖を防ぐことが、認知症予防にもつながります。毎日のんびり散歩をするのもいいですが、たまには思いっきり体を動かすと脳にもとても良いそうです。

一人暮らしの人も増えている現代ですが、まわりの人とコミュニケーションを取ることは、認知機能を鍛える最良の方法です。過ぎた日の事を「思い出す」ということ、文字を書くということ、日記を書き留めるなどが、認知症予防にもつながります。毎日のように笑っている人のほうが認知機能が低下していないとの研究もあるようです。

認知症は誰でもがなりうるとはいえ、誰でも予防できるものです。今日から予防法を取り入れてみてはいかがでしょうか？

