

テーマ：「脳を鍛えて、健康を保ち長生きしましょう」

卓話者：竹村博之会員

担当：竹村・久世



- \* 日本の人口構成が昔と比較して高齢者が30%、若い人が20%ぐらいに変わってきています。当クラブも34名中60歳以上の会員が23名と6割以上を占めています。
- \* 年を取りますと体の運動能力が低下し、脳の能力も低下してきます。  
「人の名前が思い出せない」「メガネを置いたところを忘れた」。こんな経験は誰にもあるはず。もしかしてボケの始まり？中高年になってくると、ふと頭をよぎる不安・・・例えば、今日の昼食に何を食べたか？・・・また1週間前には何を食べたかが思い出せないのは「もの忘れ」であり・・・食べたことさえ思い出せないのが「認知症」です。
- \* ただのもの忘れか？それとも認知症なのか？比較してみると・・・「もの忘れ」は・・・加齢とともにゆっくり進行する。・・・体験した中身を忘れてしまう。・・・もの忘れを本人が自覚している。・・・自分の住んでいる場所、現在の年月日、時間などはわかっている・・・社会的な常識、知識、判断力などはしっかりしている。
- \* 「認知症」は・・・症状が改善されずに、病的に進行を続ける。・・・体験したこと自体を忘れてしまう。・・・もの忘れを本人は全く自覚できない。・・・自分の住んでいる場所、現在の年月日、時間などがわからなくなる。・・・徘徊や暴力などの問題行動や幻視を見たり、性格が大きく変化したりすることもある。
- \* 「もの忘れ」は加齢とともに緩やかに進行しますが、「認知症」の場合、病的に進行し続け、回復は望めません。
- \* 「認知症」にはいくつかの症状がありますが、多くは脳血管性の障害による「脳血管性の認知症」と、原因が良くわからない「アルツハイマー型認知症」で回復がむりになります。「脳血管性の認知症」は、ある程度予防できますので、発病防止を心がけておきたいものです。
- \* 老化防止のために身体を鍛えるように、脳も鍛えれば脳の老化も防止できます。そこで皆さんのボケ防止のために、頭の体操をやってみたいと思います。・・・以下、紙面の都合上「頭の体操の問題」掲載は省略します