

認知症になりやすい人の共通点

- ① 若い頃から仕事にも遊びにも熱中できず、怠惰な生活を送ってきた人
- ② 覇気がなくおとなしく、家庭でも軽く見られていた人
- ③ 仕事一辺倒で趣味、ゲーム、スポーツなどに無関心だった人
- ④ 非社会的で親しい友人のいない人
- ⑤ 性格的には暗く頑固な人
- ⑥ 経済的には困っていないが、生き甲斐のない人
- ⑦ 一般的には大家族より核家族

認知症予防のライフスタイル

- ① 頭と筋肉は使えば使うほど強くなる。
- ② 趣味を持つ
- ③ 字を書く、新聞、テレビを見る。ニュース、スポーツの番組を好む。
- ④ 気を若く持つ
- ⑤ 運動をする(肥満防止、足腰鍛錬、筋肉の萎縮防止、脳の血流を増やし代謝促進)
- ⑥ 脳卒中を防ぐ
- ⑦ 便秘を防ぐ
- ⑧ 健脳食を摂る
- ⑨ 人との交流

今まで使っていない右脳を使う(バランス)ーアルツハイマー最大の予防法

- ① 頭を使う 脳を使わないと、神経細胞の死滅し、小さく萎縮(脳の廃用性萎縮)する
- ② 左脳偏重をなくす

アルツハイマーの初期では脳の前頭葉が衰える。前頭葉で意思、判断、創造、推理が行われる。

左脳ー計算、言語、論理ー仕事脳

右脳ー感情、直感、創造性、芸術性感性、直観力ー喜びの脳、趣味の脳

意欲を生み出す中枢ー意欲の低下ーボケの進行

- ③ 右脳活用法
 - ・ 指先を使う
 - ・ プラスの発想 脳内モルヒネー筋弛緩、脳波 α 波優位、活性酸素減少
マイナスの発想 ストレスー筋の緊張、脳波 β 波優位、活性酸素増加ー老化、生活習慣病
 - ・ 日常生活の中で左手を使う ・正しい筋肉の使い方
 - ・ 会話をしながら楽しく食事をする ・瞑想の習慣 心と体が一体化、リラックス
 - ・ 日記を書いて記憶を思い出す ・笑顔を作る(一種の瞑想) 声を出して笑う
 - ・ 映像などをイメージしながら本を読む ・楽しい趣味を持つ
- ④ 趣味と右脳活性化
 - ・ 囲碁、将棋、マージャン
 - ・ 音楽鑑賞、弾く、歌う
 - ・ 詩、短歌、俳句
 - ・ 軽スポーツ、ゴルフ、スポーツ観戦
 - ・ 生け花、園芸
 - ・ 目的ある読書

脳への血流をよくする

- ① 手や足を動かす 脳の血流をよくし、脳の活性化に有効、脳の老化防止ー認知症予防
- ② よく噛む 脳内温度 0.3 度上昇、脳内血流 30~40%アップ
- ③ 血液をサラサラにする魚介・海藻類の摂取
 - ・ DHA を含む魚(マグロ、サバ、ホタテ、うなぎ、イワシ、サンマ、アジなど)
コレステロール値を下げ、脳の神経伝達をスムーズにする