

健康豆知識 ～認知症⑨～

脳の仕組みを知って、認知症を予防しましょう。

《脳の仕組み！》

脳には「前頭葉」という場所があります。脳の司令塔とも言われており、思考や創造性、意欲、実行機能などを司っています。前頭葉は、複雑な思考をしなくなったり歳をとると、細胞が死滅し機能低下します。前頭葉の機能低下は、生活に支障をきたしたり、認知症にも繋がっていきます。

前頭葉の働き

- 思考
- 創造
- 判断
- 計画
- 注意
- 自己抑制
- 企画
- コミュニケーション



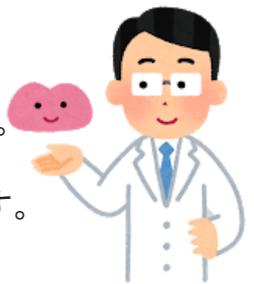
機能低下によっておこる高次脳機能障害

- 集中力・思考・判断力の低下
- 発動性・意欲・想像性の低下
- 情緒不安定
- 人格の荒廃

《脳の為に出来る取り組み》

●前頭葉を鍛える！

複雑な作業や同時進行の作業は、前頭葉を刺激し、脳機能・認知機能の向上に繋がります。料理や掃除、人と会う等の活動でも、スムーズに行なえるよう計画したり、効率性などを考えながら行くと、脳機能の活性化に繋がります。新しいことにチャレンジすることもおすすめです。



●生活習慣病を改善・予防する！

今までもご紹介してきたように、生活習慣病になると脳への血流循環を妨げたり、認知症リスクを高めてしまいます。生活習慣病を予防することで、脳機能の維持や認知症予防に繋がるだけでなく、元気に生活して過ごせる「健康寿命」を延ばすことができます。



《やってみよう！デュアルタスク(二重課題)エクササイズ！》

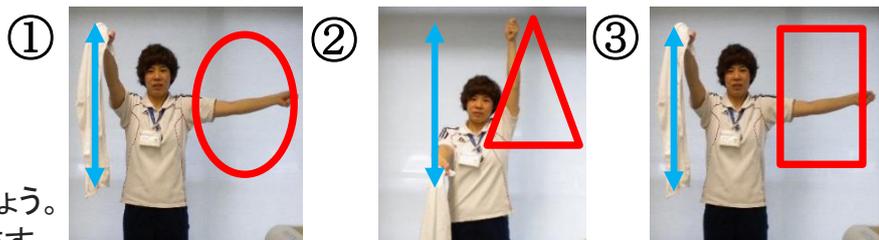
・手指エクササイズ～ジャンケンと指折り～

- ①【右手】1～10まで数字を言いながら、右手の親指から順番に折り曲げる。小指まで曲げたら、小指から順番に開く。
- ②【左手】1～10まで数字を言いながら、「グー」「チョキ」「パー」と順に変えていく。
- ③1～10まで数を言いながら、右手と左手を同時に動かしていく。
※慣れてきたら、右左の動きをチェンジしてみましょう。



・○△□エクササイズ

- ①右手は○、左手は上下に動かす。
 - ②右手は△、左手は上下に動かす。
 - ③右手は□、左手は上下に動かす。
- ※慣れてきたら、左右の動きをチェンジしましょう。
※タオルを持って行なうと、難易度が上がります。



《同時に2つのことができないのは何故？》

前頭葉が複数の命令を出し、それに対し脳細胞集団が同時に(または過剰に)動員しようとして、制限してしまうからです。その為、同時に別々の動きをすると、反応時間が遅くなります。しかし、その複雑な思考を行うことで、前頭葉が刺激されます。

「買い物しながら計算をする」「散歩しながらしりとりをする」等、普段の活動に+αして複数の事を同時に行なうと、認知症予防になり一石二鳥です。

