

# あゆむ

認知症の人とあゆむ会

〒026-0052 岩手県釜石市小佐野町 3-9-1  
事務局：はまゆり在宅介護支援センター内  
TEL：0193-25-0650/Fax：0153-23-1415

## 認知力を養う！脳を使うことの効用！

頭を使っていると認知症にならない、とは昔からよく言われています。そのことを科学的に裏付けるような調査結果が増えてきています。

ニューヨークで5年間に渡って行なわれた75歳以上の高齢者の追跡調査を例に挙げます。それによると、日頃から新聞、雑誌等をよく読んでいると何もしないで過ごしている人に比べて、アルツハイマー型認知症になる割合は3分の2に減るそうです。また、チェスなどのゲームをする人、クロスワードパズルを解くのが好きな人たちは皆、何もしない人に比べてアルツハイマー型認知

症にかかりにくく、発症の割合は4分の1に減っていたそうです。驚くほどの効果が得られた調査であったと考えられています。



なぜ、頭を使うと認知症になりづらいのかについては様々な推測がされていますが、それは頭を使うということは神経細胞の活動を活発にしていることにほかなりません。頭脳活動をすればするほど知識の習得は増えます。「考える」とは情報を分析し、過去の経験や知識と照らし合わせ、判断するという思考回路を何度も繰り返すことです。この結果、活発に働く神経細胞の数は全体として増えていきます。

この結果から「認知的予備力」という仮説が立てられました。活発に活動した経歴のある神経細胞のことを「認知的予備力」と言います。知能の蓄えのようなものであり、仮にアルツハイマー型認知症になった場合「認知的予備力」が多い人は認知症状が現れるのが遅くなるといわれています。 引用：認知症介護情報 NET

### 三二講座

## 認知症の中核症状

今回は認知症の中核症状について、主なものをいくつか簡単に説明します。

まず“記憶の障害”です。最初は最近の物忘れから始まりますが、症状が進行してくると若かった頃のことや生まれ育った土地のことなど、過去の記憶にも障害がみられてきます。

次に“見当識障害”です。今の時間や日にち、季節が分からなくなったり、自分の居る場所がどこか分からず道に迷ったりします。人との関係が分からなくなり、息子さんを夫と間違えたりすることもあります。

理解力判断力の障害は、考え理解することの障害です。考えるスピードが遅くなる。二つ以上のことが重なるとうまく処理できなくなる。些細な変化、いつもと違うできごとで混乱をきたしやすくなったりします。

これらのほかにも症状はありますが、全てが分からなくなるわけではないので、できること分かることに配慮して支援したいものです。

## ◆トピック◆ 自立支援のための福祉機器

埼玉県の国立身体障害者リハビリテーションセンター内に「認知症のある人の福祉機器展示館」という施設があります。

ここには、国内外の様々な福祉機器が展示されており、中でも服薬支援を行なうためのアラーム付薬入れの反響が大きいようです。

また、新しい機器の開発にも取り組んでいるため、現在介護されている方が声を上げれば、そのアイデアが開発に生かされるかもしれません。 <記事：事務局 川崎達巳>

### \*\*\*\*\* 活動予定 \*\*\*\*\*

- ☆ つどい定例会（対象：正会員・準会員）
  - ・ 4月17日（水）13：30～15：00
  - ※ 会場：小佐野コミュニティセンター3階
- ☆ 平成25年度総会、講演会
  - ・ 詳細は後日郵送等でお知らせいたします。
- ☆ 小規模定例会（対象：正会員のみ）
  - ・ 6月20日（木）13：30～15：00
  - ※ 会場：小佐野コミュニティセンター1階