

認知症予防を考える

基調講演 「認知症の正しい理解と予防について」

うら ちあき
宇良 千秋 氏 東京都健康長寿医療センター研究所研究員・心理学者

ごめいろ
落 語 五明樓 玉の輔 師匠 (落語家・真打)

講 演 「脳のアンチエイジング」

もぎ けんいちろう
茂木 健一郎 氏 (脳科学者)



薫風さわやか、緑あふれる初夏の2015年5月9日(土)。
秋田市文化会館大ホールで、来場者1100名を迎えて
スミセイライフフォーラム生きる
「認知症予防を考える」が開催されました。

「認知症の予防方法が知りたい」、「もの忘れと認知症状の違いは?」、「認知症の方へはどう接すればいいのでしょうか」——、事前に行われたアンケートで多くの関心が寄せられた項目です。

第1部の基調講演では、宇良千秋さんが、これらの事柄に応えながら認知症の現状と予防方法をわかりやすく解説しました。もの忘れと



認知症状の違いは、固有名詞を一時的に忘れて何かのきっかけで思い出すのが「もの忘れ」、一般名詞が出てこなくなるのが認知症状です。また、認知症では、体験そのものを忘れて、たとえば真夏にコートを着て出かけたりなど、記憶や判断に障害が生じて、日常生活に支障が出るようになります。

これまで当たり前に出ていたことが、出来なくなると、「最近の自分はおかしい」、「これからどうなのだろう」と不安、いら立ち、絶望などのさまざまな思いを感じます。急に怒りっぽくなったり、ふさがちになったりするのは当然で、認知症の方に接するときは、本人の不安を取り除きながら、プライドを尊重することが大切。「大丈夫、私がついているから」と声をかけ、さりげな

くサポートすることで、安心してもらうようにするのがよいようです。

今、認知症の発症率は、95歳以上で男女とも5割を超えているそうで、長生きすれば誰もが罹りうる身近な病気になっています。

認知症の予防方法として、①ビタミンEやC、βカロチンを多く含む野菜や果物、DHAやEPAを多く含む魚をバランスよく食べること、②1日30分程度の早歩きを行うこと、③新聞を読むなどの知的好奇心を刺激し、人と積極的にかかわることという3つの生活習慣が効果的であると紹介されました。

第2部は、五明樓玉の輔師匠の創作落語を楽しみました。巧みな話芸に会場は笑いに包まれました。

第3部は、脳科学者の茂木健一郎さんが登場。人間の脳にはすばらしい働きがあって、何歳になっても学ぶことができ、つらい苦しいというマイナスの感情を何か



のきっかけで前向きなエネルギーに変えることができると話されました。そのためには、脳が元気であることが大切ですが、脳は、新しいことに挑戦して学ぶと、ときめいて脳の回路を強化する「ドーパミン、

という物質を出すそうです。たくさんさんのドーパミンが出ているのは子供の脳で、ハイハイ歩きから2本足で立つことも新しい挑戦! 小学校に入ると、ひらかな、カタカナ、漢字、足し算、引き算、九九……、毎日が新しいことばかりです。ドーパミンが出ると充実した気持ちとなり、その時間を長く感じるそうです。大人になってから、「時間が経つのが早いなあ」と感じるのは、脳のときめきがなく、ドーパミンが出ないから。新しいことに挑戦し、たまには自分に「ムチャぶり」を試みるのが、脳のアンチエイジングには効果的だそうです。

新しいことへ挑戦することは不安がつきものですが、このときに大切になるのが周りの人との絆です。子どものころに怖がらずにいろいろなことに挑戦できたのは、両親や祖父母、先生たちが見守ってくれているという安心感があったからで、

この「安全基地」がたくさんあるほど、友人の多い人ほど、多くのことに挑戦できるそうです。

茂木さんは、脳科学者でありながら、最近ドラマ出演や東京マラソンに挑戦したのですが、それはドーパミンを出すための自分への「ムチャぶり」。「さあ、みなさんもムチャぶりをして、元気な長寿を目指しませんか」というエールで、閉会となりました。