

# 認知症予防しよう号 Vol 56号

今月のじびか歳時記は、「2025年を振り返って」という題で、職員各自にエッセイを書いてもらいました。院長の随筆は、認知症になる前の軽度認知症の概念が話題となっていますので、ネット上の「認知症ねっと」と「自然治癒力を引き出す～老化も病も予防できる」(伊藤寿記著)を参考にしています。

## 加齢によるもの忘れと認知症の違いは？

年齢を重ねると、脳の老化によって誰もがもの忘れをしやすくなりますが、加齢に伴うもの忘れと、認知症は大きく違います。

### 加齢によるもの忘れ

- ① もの忘れを自覚している。②体験したことの一部を忘れる。③ヒントがあれば思い出す。
- ④日常生活に支障はない。⑤判断力は低下しない。

### 認知症によるもの忘れ

- ① もの忘れの自覚がない。②体験したこと自体を忘れる。③ヒントがあっても思い出せない。
- ④日常生活に支障がある。⑤判断力が低下する。

健常者と認知症の中間にあたる、MCI (Mild Cognitive Impairment: 軽度認知障害)という段階（グレーブーン）があります。MCIとは、認知機能（記憶力、言語能力、判断力、計算力、遂行力）に多少の問題が生じていることが確認できますが、しかし日常生活に支障がない状態のことです。

MCIの段階で認知機能の低下にいち早く気づき、対策を行うことが認知症予防にはとても大切です。

アルツハイマー病による MCI では時間経過に伴う記憶の低下が認められます。例えば、最近起こったニュースの内容や、数週間前に行った旅行での出来事など、その物事自体は憶えているが、「どこ」や「いつ」など、一步踏み込んだ内容について思い出すことができなくなります。このようなことが多く認められると MCI のサインと考えるとよいでしょう。

## では認知症は予防できるのでしょうか？

まず大切なことは、生活習慣病にならないことです。認知症のリスク要因は、内臓脂肪が蓄積したメタボリックシンドローム、高血圧、糖尿病、脂質異常症、脳卒中などです。そして、認知症になりやすい人の生活習慣は、栄養が偏った食事、飲酒、暴飲暴食、遅い時間の夕食、運動不足、睡眠不足、対人交流が少ない、引きこもりがち、喫煙などがあげられます。

生活習慣病にならないことに加え、最近注目している認知症の予防に大切なことは、オーラルケアとアロマの力です。

歯周病が認知症の進行を早める可能性が指摘されていますし、またローズマリーの香りをかぐと認知症の予防になるという報告もあります。

# ～2025年を振り返って～

今年も色々あり、あっという間に過ぎました。2026年いよいよ子供の高校受験です。子供のために出来る事を精一杯頑張ります。

今年は環境の変化に戸惑いながらもなんとか1歩前進できたかなと感じる年でした。来年は更に前進出来るように頑張っていきたいと思います。

今年は大きな変化のある年でした。毎日が忙しく大変ですが充実した日々を過ごすことができています。新しいことに挑戦することはとても大切だと感じた1年でした。

健康面で不安な年でした。熱中症からの回復に時間がかかった事・体重増加で足裏のかかとが痛み、仕事に支障が出てきたため整形外科受診したことなどなど。年齢を重ねるごとに、健康維持に何をしたらいいかを考える時間が増えてきました。

20年ぶりのフルタイム勤務に色々心配でしたが、あっという間に1年が過ぎようとしています。子供たちと過ごす残り少ない日々を大事に過ごします。

学びも課題もあった一年でしたが、どれも日々の力となりました。私生活では、娘が卒業と進学の節目を迎えた年でもありました。新しい年も、仕事・日常とともに、ひとつひとつ丁寧に向き合っていきたいと思います。

今年は書初めの目標が達成できずに終わろうとしています…人生って思い通りにはいかないなと実感した1年でした。来年こそは喜ぶ自分を想像して、書初めに気持ちを込めて新年を迎えられたいいな…。

つい最近出産お祝いをしたと思った友人の子供が、もうつかまり立ちをしていて成長とともに年月の経過を感じました。大人になって1年があっという間に過ぎたように感じますが、改めて1日1日大事にしようと思いました。

今年は色々なことを学んだ1年でした。仲のいい友達も結婚してすこし寂しい気持ちうれしい気持ちでした。来年は今しかできないことに挑戦していきたいと思います。

自分の不注意から手を負傷。家族から非難、反省の毎日。しかし周囲から頭でなくて良かつたよと言われ救われました。地に足をしっかりとつけて来年も色々な処を巡りたい!!

「暑い」「暑い」と呟いていたら、いつの間にか12月になっていました。物価高や働き方改革という言葉を昨年以上に耳にする年でした。

今年はライフィベントが多くいつもより早く1年が過ぎようとしています。久しぶりに集まった親戚や県外に住んでいてなかなか会えない友人たちとも集まることができ充実した1年になりました。周りへの感謝を忘れずに来年も過ごしていきたいです。

2025年は反省する年でした。自分にできること何かを考え中です。

2025年はあっという間に過ぎた1年でした。何か新しい趣味に挑戦しようとしても長く続けられなかったため、来年こそは新しい趣味を見つけて、自分の人生を謳歌しようと思いました。