

# 認知症を予防しよう

皆さん。認知症と物忘れの違いはご存知ですか？

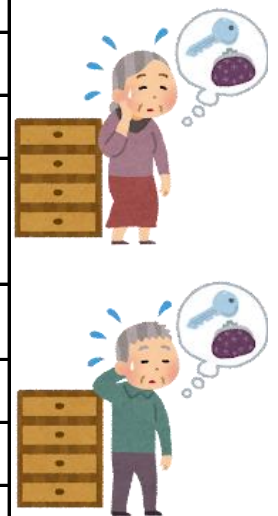
「認知症」・・・物事を記憶する機能に障害がおこります。

財布をしまったことを忘れる→そのこと自体を覚えていない。

「物忘れ」・・・年を取ると思い出すまでに時間がかかってしまいますがヒントがあれば思い出すことが出来る老化現象です。

(例) 財布をどこにしまったっけ？→財布をしまったことは覚えている。  
大きく分けると、このようになります

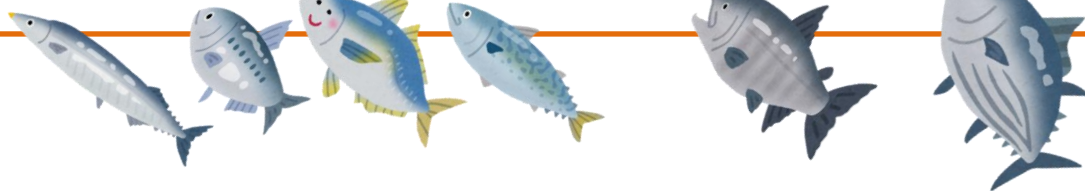
	物忘れ	認知症
記憶力	低下	低下
忘れ方	体験したこの一部を忘れる	体験したこの全部を忘れる
自覚	もの忘れをした自覚がある (思い出そうとする)	もの忘れを自覚しない認め ない(盗まれたなどという)
作話(つくりばなし)	ない	ある
学習能力	正常	著しい障害
日常生活	正常	明らかな障害
進行性	きわめて遅い	速い



その認知症を予防する食べ物も分かってきています。

**大豆食品**：大豆に含まれるレシチンは視覚、聴覚で得た情報をスムーズに伝達するためには必要です。不足すると記憶力低下を引き起こすこともあり、認知症予防には欠かせない食材です。

**魚**：特に秋刀魚、鰹、鰯、鯖などの青魚と大型魚には、カツオ、鮭、マグロ（赤身以外）脳の構成成分であるDHAが多く含まれており記憶力や判断力の向上、認知症の予防に有効であるという報告があります。皆様も活用してみてください。



以上のような食材を食卓で楽しく召し上がり「あれ、ちょっと以前と違うかな？」と周りの方が気付かれた時には、早めに受診されると良いですね。早期発見・治療を心掛け、いつまでも元気に若々しく人生を楽しみましょう。

引用資料「生活習慣の改善で認知症を予防する」医学博士 齊藤嘉美 著

発行：介護老人保健施設 むくげのいえ  
お問い合わせ：03-5838-0788

住所：足立区西新井本町1-25-36  
ホームページ：mukugenioe.com