

## かんたん!脳を活性化させるあれこれ

脳を活性化させるということは、脳に刺激を与えるということ。次に紹介する方法は、日常生活を行ううえで比較的取り入れやすい方法です。皆さんも、意識的に脳の活性化に取り組んでみませんか。



・手書きで思いをつづる。



・買い物をするときに簡単な暗算をしたり、値札でごろ合わせをして数字遊びをする。



・髪型や服装をいつもと変えてみる。

### Interview

“脳がいきいき”の秘けつを聞く!



小場 トサ さん  
(牛深町・93歳)

### 「今日のうちに明日のことを考える」

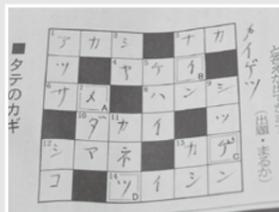
牛深町に住んでいる小場トサさんは93歳。耳が少し遠くなったとのことですが、毎日手芸作りを楽しむなど、いきいきとした脳の持ち主です。そんなトサさんに、日ごろの生活などについて聞きました。

#### ●日ごろはどのような生活をされていますか？

掃除や洗濯は毎日自分でやっています。また、植木の手入れも欠かさずやっていますね。そして、化粧も毎日するようにしています。

#### ●楽しみは何ですか？

新聞のコラム欄を読むのが楽しみです。この新聞には、毎週日曜日にクロスワードパズルが掲載されていて、いつも挑戦するようにしています。



#### ●脳がいきいきとする秘けつは？

前向きに考え、後ろを振り向かないようにしています。また、今日のうちに明日のこと、今年のうち次年度のすることを考えるように心がけていることが、良いのかもしれませんが。

「アルツハイマー型認知症」についてはまだ原因がよくわかっていませんが、脳の中に異常なたんぱく質がたまりだすことが、原因のひとつとされています。これまでの調査などで、ナッツ類などに多く含まれるビタミンEや、魚油の成分であるDHA（ドコサヘキサエン酸）などの酸化物質が、この異常なたんぱく質がたまるのを阻止する

### 日ごろの食生活や生活習慣も大事

残念ながら、認知症の多くは完治が望めないといわれています。それでも進行を遅らせたり、部分的とはいえ症状を改善することは可能であり、中には治療や発症を予防できる認知症もあります。しかし、たとえ治る認知症であっても、治療が遅れば完全に元には戻りません。人間としての尊厳を保つための大切な機能を持つ脳の病気だからこそ、早く気づいて、早く手を打つことが大切なのです。

### 大切なのは早期発見・早期治療

ることに有効であるといわれています。

一方、脳梗塞や脳出血がもとで起こる「脳血管性認知症」。脳梗塞は生活習慣と関わりが深い病気であり、高血圧、糖尿病、脂質異常症が大きな要因となることから、ふだんから多様な食品を使ったバランスのよい食事を適量とり、減塩に心がけることが結果的に認知症の予防につながります。また、脳を活性化させるための適度な運動なども、認知症予防に有効であるといえます。



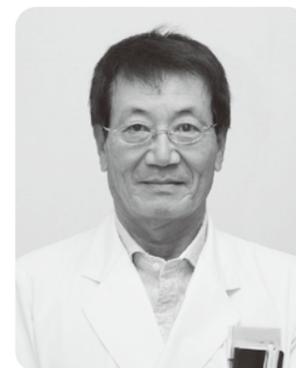
## 「熊本県認知症疾患医療センター」をご存じですか？

県では、認知症の早期発見や診療体制の充実、専門医療相談の充実を図ることなどを目的に、県内の8つの医療機関に「認知症疾患医療センター」を設置しており、天草市内では天草病院（佐伊津町）が指定を受けています。

「最近物忘れをするようになった」「近ごろ、性格が変わったような感じがするが、認知症の始まりなんだろうか」「認知症と診断を受けてしまったけれど、これからどうしていけばいいのだろう」など、認知症に関する悩みや心配事はありますか。

天草病院では、平成21年7月に熊本県認知症疾患医療センターの指定を受けました。認知症者の早期発見、鑑別診断、行動障害の治療などを目的に、ご本人やご家族のほか、医療・福祉関係機関からの相談も受け付けています。

また、物忘れ外来を毎週水曜日の午後1時から行っています（電話での予約制）。お気軽にご相談ください。



天草病院  
宮川 民平 院長

【問い合わせ先】天草病院 ☎6111