

高齢になると心配なことの  
一つが「物忘れ」です。が、  
確実な予防法は見つかって  
いないといっています。

認知症予防に、国立長寿医  
療研究センターが開発した運  
動と計算やしりとりなど認知  
課題を組み合わせた「コグニ  
サイズ」という運動プログラ  
ムがあります。

どのような運動でもよいの  
ですが、軽く息がはずむ程  
度、認知課題はたまに間違え  
る程度の負荷がかかる必要が  
あります。

脳は良い刺激を与えれば与  
えるほど活性化し続けるとい  
われています。パズルやゲー  
ム、将棋、囲碁、マージャン  
なども、楽しみながら脳を活  
性化させます。

本人が物忘れを自覚してい  
るうちは深刻な状態ではあり  
ませんが、認知症の疑いのあ  
る人は医療機関で受診するこ  
とをお勧めします。

物忘れが進み、軽度認知障  
害、認知症と進んでいくと、  
受診したがりなくなりますの  
で、そうなる前に受診するよ  
う周囲の協力が必要です。

軽度の物忘れの方には、距  
離やスコアを頭の中で計算す  
るゴルフはいかがでしょうか。  
ライバルと一緒にだと相乗効果

技あり！

ほねつぎの

健康術

22

## 運動と計算で予防

が期待できます。ライバルよ  
り打数が多く、スコアの足し  
算が大変な方が物忘れ予防に  
は良いのですが、ゴルフの勝  
負には負けますね。

さて、あなたはどちらを選  
びますか。その悩む瞬間に脳  
は活性化され、物忘れが予防  
できますよ。(藤田正一)



次回は28日掲載予定