

てきばきとこなせないのは 認知症の兆し？

以前はすんなりできたことに時間がかかるようになり、心配です。

A 判断力や実行機能を鍛えて 認知症を予防しましょう。

認 知症の症状として最も知られているのは記憶障害、いわゆるもの忘れですが、ほかにもさまざまな症状があります。以前はできたことがてきばきとこなせなくなったのは、**判断力障害**や**実行機能障害が進みつつあるのかもしれない**。

判断力障害は、考えるスピードが落ちたり、同時に2つ以上のことを処理できなくなる症状です。例えば、その日の気温や天気に応じた服のコーディネートがうまくできなくなったり、抽象的な表現を理解できず「元気がいいのかもありませんか？」と聞かれても

とっさに答えられなくなったりします。後者は「元気がどうという状態なのかを考えるのに時間がかかるためで、「体温は何度ですか？」と具体的に聞かれれば答えられます。実行機能障害は、計画を立て、手順通りに実行することが難しくなる症状。例えば、複数の商品を予算内に収まるように選べなくなったり、調理の段取りが分からなくなったりします。

こうした症状は認知症予備軍であるMCI(軽度認知障害)の段階から兆しが現れます。MCIのうち**積極的に脳を使って判断力や実行機能を鍛え、認知症への進行を予防しましょう。**

日 常生活で判断力を鍛えるためには、状況に応じて正しい判断が必要となる活動をしてほしい。絵柄や形を見てピースを判断するジグソーパズルは、手軽に始められておすすめです。

また食品を買う際は、値段や栄養価、消費期限などをしっかり比較して、より良いものを選ぶようにしましょう。

実行機能を鍛えるには段取りが必要な活動が有効。例えば料理は、材料や調理器具をそろえたり、手順を考えたりすることで、脳が活性化します。折り紙や楽器演奏、旅行の計画などもよいでしょう。自分が楽しめることを続けてください。

旅行プランを立ててみよう

旅行は、認知症予防にも役立つ活動です。計画や準備を人任せにせず、自分で情報を集め、どこで何をしたいかを考えて、楽しみながら判断力と実行機能を鍛えましょう。

判断カトレーニング

- 同行者の意見を聞き、希望を調整する
行きたい場所や食べたいものなど、自分と同行者の希望を頭に入れ、日程と予算などを考慮してバランスよく調整を。
- 移動方法やルートと比較検討する
目的地までは電車が飛行機か、現地ではバスかタクシーかなど、所要時間、費用、利便性などを比較して判断を。眺望などの楽しみも加味して。
- コンパクトに荷造りする
旅先での活動や気候に合わせて服を選び、必要な持ち物、あれば便利な持ち物に分けて適切な量に収まるよう判断を。

実行機能トレーニング

- 目的地の情報を集める
観光スポットや名物料理、気候風土など、現地の情報を集めて整理し、有益な情報は同行者にも報告を。
- スケジュールを組み立てる
どこでどれくらい過ごして、次はどこへ移動するか。集めた情報をつなぎあわせて、楽しく想像しながら旅程の組み立てを。
- 宿泊施設を予約する
宿泊日、人数、食事の有無など、必要事項を正しく相手に伝えよう。会話で軽く現地の情報を尋ねるのも、脳の良い刺激に。

考えて実行する機会を増やしましょう



うらみかつや
指導 浦上克哉

鳥取大学医学部
認知症予防学講座・教授、
日本認知症予防学会理事