

生活リズムに合わせて
記憶力UP

浦上式アロマセラピー

昼用アロマ ☀️ 2時間

脳を活性化

交感神経を刺激して、気分をスッキリ

ローズマリー
カンファー

レモン

2滴 : 1滴

筋肉・関節の症状の緩和、肩こりの改善
主な効能
冷え・むくみの緩和

夜用アロマ 🌙 2時間

睡眠の質を高める

副交感神経を刺激して心身をリラックス

真正
ラベンダー

スイート
オレンジ

2滴 : 1滴

リラックス
主な効能
睡眠を誘う



必ず2:1のブレンドで、
ディフューザーを使って
香りを立てましょう

使用時の注意

・香りが合わない方は使用
を中止してください。
・高血圧の方は医師にご相談
ください。

活動的に過ごす昼間は
アロマペンダントで香りを身近に

アロマペンダントに
ローズマリーカンファー2滴・
レモン1滴をたらしませます。



ゆったり過ごす時間が取れない昼間は、
アロマペンダントを活用するとどこでも香りが楽しめます。

リビングでくつろぐ時や就寝時は
ディフューザーで



ハンカチや枕にオイルをたらすと布に染み込んでしまうので、
効果を高めるにはディフューザーの使用がおすすめです。

※ディフューザーをつけたまま就寝してもOK。起床時にスイッチをオフにしましょう
※冬は加湿器と一緒に使うのもおすすめです

香りに
プラス

浦上先生がおすすめする
脳を活性化する暮らし

脳を創造的に働かせる

- ✓ 歌う、楽器の演奏
- ✓ 多くの人と会話をする
(電話やオンライン通話でもOK)
- 他にも初めて体験することや
得意なことが右脳を活性化させます
- ✓ 俳句、川柳
- ✓ 囲碁・将棋
- ✓ 料理・家庭菜園 など

運動で注意力・判断力をUP

- 足の筋肉強化、転倒防止に
頭の体操をしながら適度な運動を
- ✓ 頭の中で簡単な計算を
しながらウォーキング
- ✓ しりとりしながら
階段で踏み台昇降運動

過度な有酸素運動は筋肉量を減らし、
転倒リスクを高める恐れがあります。
ウォーキングなら7000歩を目安に

日々彩々。

日々彩々では、季節ごとの健康に役立つ情報をお届けしております。

SPECIAL INTERVIEW

— VOL.28 —

日本認知症予防学会理事長
浦上 克哉 先生

香りの力で 認知症予防

香りでも、脳にアプローチする

香りの力で人生を豊かに

「人の名前が思い出せない」「昨日の夕飯は何を食べた？」と物忘れが多くなると、心配になるのが認知症かもしれません。認知症の中で最も多いアルツハイマー型脳が萎縮して記憶障害が起こることは、物忘れが起こる前に、初期症状として、嗅覚機能の低下が見られるそうです。今回は、脳につながる「嗅神経」の活性化が認知症予防や改善に役立つことを発見した、日本認知症予防学会理事長の浦上克哉先生にお話を伺いました。

「認知症の研究から、アロマオイルの香りが、嗅神経の活性化に良いことがわかってきました。香りが嗅覚を通して脳に伝わると、自律神経が整って心身がリラックスするだけでなく、記憶の改善、意欲が出てくるなどの効果が見られたのです。そこから様々な香りで科学的テストを行い、アルツハイマー型認知症の予防に効果が高い香りを導き出しました。」

浦上先生の研究によると「昼間はローズマリーカンファーとレモン、夜は真正ラベンダーとスイートオレンジのブレンドが認知症予防におすすめです。ローズマリーやラベンダーにはいくつか種類がありますが、認知症予防には『ローズマリーカンファー』『真正ラベンダー』を選んでください。合成香料ではない天然原料100%のアロマオイルがおすすめです。

目安は昼と夜に2時間ずつ。香りを楽しみながら嗅覚を刺激しましょう。昼と夜で香りを使い分ける理由は、香りに慣れて刺激が低下するのを防ぐため。昼は脳を活性化させて活動的に、夜は脳と体を休ませるというリズムを作ってください。香りから脳に良い刺激を与えることで認知症予防に。私たちが研究してきたアロマセラピーのノウハウをぜひ活用してください。」



日本認知症予防学会理事長

浦上 克哉 先生

鳥取大学 医学部 認知症予防学講座教授

鳥取大学医学部教授。アルツハイマー型認知症及び関連疾患が専門。2011年に日本認知症予防学会を設立。外来での診察と治療、ケアなど認知症診療に総合的に取り組んでいる。テレビ番組の出演、著書を通じた啓発活動にも力を入れている。



認知症の最新情報を
知りたい方は
コチラ!

「もしかして認知症？
軽度認知障害なら
まだ引き返せる」
浦上 克哉
(PHP新書)

