

人づき合いをしないと 認知症になりやすくなる？

家に閉じこもっていると、認知症のリスクは高まりますか。

**A 社会的に孤立することで、
リスクは1・6倍になります。**

何

日も家にこもって
いたり、誰とも会
話のない日が続いていた
りする状態を、社会的孤
立といいます。高齢期の
社会的孤立は、認知症の
発症リスクを1・6倍高
めるとされています。

「相手の話を理解する」
「相手の表情や雰囲気から

気持ちを察する」「考えを
まとめて伝える」など、
人間の脳は他者とのコミュ
ニケーションを図るときに
こそフル稼働します。ま
た、相手に笑ってもらっ
たり、褒めてもらったり、
感謝されたりすると、喜
びを感じてさらに活性化
します。



認知症を予防するには、
脳へのこうした刺激を欠
かさないことが大切。一
人暮らしの人や、仕事を
リタイアしたばかりの人
は特に、さまざまな人と
会う機会を減らさないよ
うにしましょう。

社 会的孤立を防ぐに
は、自分の居場所
を確保したり、何かしらの
役割を得たりすることが
効果的です。

例えば習い事を始めた
り、趣味のサークルに参
加したりすれば、新しい
出会いが増えたり、自分
の居場所が見つかったり
します。また、創作活動
に集中する、工夫を凝ら
す、目標を掲げて上達を
目指すことなどが脳への
刺激になります。

人の役に立ちたい人は、
ボランティア活動がおす
すめ。清掃や防災・防犯
パトロール、子育て支援
など、さまざまな形で社
会に貢献でき、やりがい
を感じることが期待でき
ます。

こうした活動に積極的
に参加できるように、しっ
かり歩くための体力や足
腰の筋力を維持すること
も必要です。ウォーキン
グを習慣にしたり、スポー
ツジムに通ったりするの
もよいでしょう。

会話の苦手な人が無理
に話を続けようとすると、
ストレスとなり認知症予
防には逆効果になること
もあります。自分なりに
楽しんで続けられる社会
参加を見つけてみましょう。

歯と口のケアもしっかりと

円滑なコミュニケーションを楽しむためには、歯と口が健康であることも大切です。また虫歯や歯周病は、認知症リスクを高めるとされています。毎食後の歯磨きや、歯科での定期的な検診・歯石除去など、歯と口のメンテナンスをしっかりと続けましょう。

歯が少なくなると

しゃべりにくくなる

歯が抜けていると、滑舌が悪くなるなどしゃべることに支障が出るため、コミュニケーションを楽しむにくくなります。

社会参加への
影響

栄養バランスが偏る

噛む力が低下することで、やわらかい食品ばかりを好んで食べる習慣がついてしまい、栄養不足やバランスの偏りを招きます。

健康への
影響

歯周病を放置すると

口臭がきつくなる

歯周病菌は歯茎を腐らせ、異臭を引き起こします。自分の口臭がきついことを自覚すると、積極的に会話に参加しづらくなります。

認知症リスクが高まる

血管性認知症のリスクとなる動脈硬化を誘発します。また、アルツハイマー型の原因物質が増えるという研究報告もあります。



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代表理事