

物、聞く、見る、触る、味、...

五感を磨けば、脳はいくつかからでも若返る！

脳や体の若さを保つために、今、あらためて注目したいのが「五感」です。
鳥取大学医学部教授の浦上克哉さん^{うらかみかつや}に、認知症予防になる「おさんぽ脳活」と「五感で脳トレ術」のコツを伺いました。
取材・文：野田有香、福井祐子（ともに編集部）
イラストレーション：ネコボンギボンギ

嗅覚 聴覚



普段気付いていない香りや音を意識しながら歩いてみましょう♪

歩きながら、季節ごとに咲く梅の花や水仙、バラ、金木犀など花の香りを意識して嗅いだり、鳥のさえずりや周囲の音を意識して聴いたりしてみましょう。

健康のために、歩く習慣がある方も多いのでは？ 浦上さんは、「ただ歩くだけでなく有酸素運動になり、脳の活性化につながりますが、せっかくなら、嗅覚、聴覚、視覚、味覚、触覚を意識して歩いてみましょう。脳の使われ方が大きく変わります」と提案します。浦上さんによれば、五感への刺激は脳のさまざまな領域を活性化させ、認知機能を強化する可能性があります。「歩き慣れた風景でも、前日咲き始めた花が今日はさらに開いていい香りがする、鳥の

視覚



街中の色探しが視覚を鍛えます

例えば「今日は赤を探して歩こう」と決めると、赤い車や屋根などが目に留まり、脳へのよい刺激に。集中力や注意力も向上します。

五感を意識する「おさんぽ脳活」で楽しく認知症を予防！

触覚



「かわいいね」と褒めながら、動物の毛並みや体温を感じてみましょう

散歩の途中、知り合いの飼い犬に出会ったらふわふわの毛並みを触らせてもらおう、植物の葉を触るなどの皮膚感覚への刺激を通して脳が活性化します。

声や聞こえるといった季節の移り変わりを感じたり、掲示板の貼り紙が変わった、新しい喫茶店ができた、など多くの変化が見つかります。それらを意識するだけで、脳の異なる部位が同時に刺激され、認知症予防につながります」歩く目安は、1日7000歩程度。「気持ちよく会話できるくらいのペースで、30分から1時間程度、歩けば十分です。今日はどんな発見があったか、思い出してみるのも脳のいい刺激になります」さあ、五感を働かせて、散歩を楽しみましょう。

味覚



散歩の途中で飲み物をゆっくり味わいましょう

コーヒースタンドや自動販売機などを見つけたら飲んで味わってみましょう。周囲に気をつけながら、目を閉じて味覚に集中し、香りや温かさ、のどごしに意識を向けるのもおすすめです。

教えてくれたのは
浦上克哉さん
うらかみ・かつや
日本認知症予防学会理事、日本化粧品医療学会理事。鳥取大学医学部教授。1983年鳥取大学医学部医学科卒業、88年同大学院博士課程修了、同大学脳神経内科・助手、講師を経て現職。

日常の中にも
チャンスはいっぱい!

認知症を遠ざける

五感で脳トレ術

9選

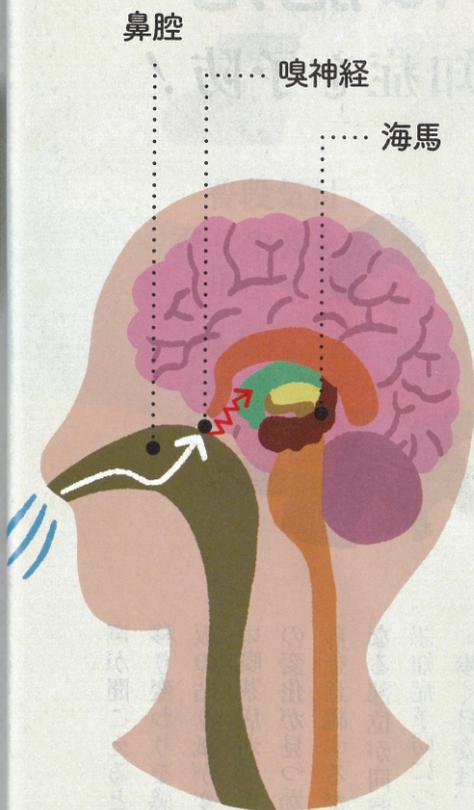
ここからは、日常の暮らしの中でできる、
五感を鍛える簡単なトレーニングを紹介し
ます。ぜひ、今日から始めてみませんか。

嗅覚

認知症の症状の前に
起こるのが嗅覚の衰え。
嗅覚は、年齢にかかわらず、再生します!

「実は、もの忘れなどの認知症の症状が現れるよりも先行して起こってくるのが、嗅覚を司る『嗅神経』の衰え。『嗅神経』の衰えが進行すると、それが脳の海馬にまで及び、もの忘れなどの症状が出てきます」(下イラスト参照)と浦

上さん。だからこそ、嗅覚を意識して衰えさせないようにすることが、認知症予防に効果的。「嗅神経は、年齢にかかわらず再生することがわかっています。普段から、花や料理などの香りを意識して生活することから始めましょう」



鼻腔にある嗅神経は、記憶を司る脳の海馬などの器官と直接つながっています。嗅神経は再生可能なため、日常のトレーニングで嗅覚を鍛えましょう。

まずは、普段の朝昼晩の食事の際に料理の香りを嗅いだり、外出した際、周囲の植物などの香りを嗅いだりしてみよう。それを自分の言葉で表現してみてください。
香りを言葉で表すのは相当難しいので、高度な言語能力も必要になり、より脳の活性化につながります。

普段の食事

「香ばしい」「ツンとくる」など香りを言葉で表現すると、より繊細な香りにまで意識が向き、料理がもっとおいしく感じられます。

外出先で

周囲の草花や料理などを「甘い」「爽やか」などと表現すると、香りの識別力や想像力も働かせることになります。

五感で脳トレ 1

日常で香りを嗅いで、言葉で表現する



五感で脳トレ 2

柑橘系の果物や花の香りを比べる

「花や果物などテーマを決めて、意識して香りを嗅ぐと嗅覚の衰えを防げます」と浦上さん。例えば、グレープフルーツ、みかんなど柑橘類を数種類用意し、それぞれ切った皿に並べ、目を閉じて位置を入れ替え、適当な皿を手に取ります。香りを嗅いでどの果物か予想して目を開け、答え合わせをしてみてください。

花の場合も数種類用意し、柑橘類と同様に目を閉じて香りを嗅ぎ分けてみましょう。

認知症予防に効果のある香りがあります



「嗅神経の衰えを防ぐために効果的なのは、精油のローズマリーカンファーの香り。嗅神経への吸収が非常によいことがわかっています。柑橘系のレモンの精油と合わせると相乗効果が期待できます」と浦上さん。定期的にこうした精油の香りを嗅ぐのもおすすめです。





五感で脳トレ 7
利き手と逆の手を使う

ドアを開ける、物を取る、歯磨きをする……など普段利き手で行っている動作を、あえて逆の手で行ってみましょう。

雑誌や新聞、チラシなど紙の束を用意し、指で1枚ずつめくり数えます。慣れてきたらタイムを計測し、スピードアップを目指しても。



五感で脳トレ 8
紙の枚数を数える



触覚

皮膚からの伝達情報も脳の刺激に。
“あえて”が大事

「触覚」を刺激することも認知症予防に。あえて意識して触れたり、いつもと反対の手を使ったり。普段とは違う使い方をすればするほど脳は活性化します。
家族の協力を得るのも◎。背中に湿布貼りをお願いする流れでさすってもらおうなど、せつかくの機会にスキンシップもおすすめです。



五感で脳トレ 3
朝、耳をぐるぐるする

両耳の端を2本の指でつまみ、上下左右に軽く回しましょう。5回ほど回したら、鳥のさえずりや秒針の音などに耳をすませてみて。

五感で脳トレ 4
指でリズム演奏する

テレビやラジオから流れてくる音楽に合わせ、「1・2・3・4……」と指先でテーブルをトントン。リズムをとってみましょう。



聴覚

認知症に大きく影響するのが聴覚。
意識的に耳をすませて

「嗅覚」の次に認知症に大きな影響を与える五感といっても過言ではないのが「聴覚」です。聴覚障害が起こると人と話すのも億劫になり、脳への刺激が減って認知症になりやすくなります。
「聴覚」を意識的に鍛えるには、普段はあまり意識していない音にも意識的に耳をすませてみましょう。



五感で脳トレ 9
新しいものを食べる

スーパーやレストランなどで普段食べたことがないものに出会ったら、食わず嫌いせずトライしてみましょう。



味覚

日常の楽しみにもつながるのが味覚。
いろんな味で刺激を

「味覚」の衰えも、認知症発症のリスクにつながります。味を感じられなくなったまま放っておくと食欲が低下。脳への刺激も減ってしまいます。
今まで食べたことがない味を避けるのではなく、未知なる味を積極的に試してみましょう。味を感じながら言葉で表現してみるのもよし。新たな味との出会いが「味覚」を鍛えます。

人間は、味覚が衰えても、“甘み”を感じる機能は最後まで保たれます

味覚が衰えても甘みを感じる機能は最後まで保たれます。「認知症が進行している方がおいしく感じられるよう、介護されている方には甘い味付けの料理やデザートを出すようにアドバイスすることもあります」と浦上さん。



視覚

視覚が衰えると活動量が減り、認知症の一因に。
積極的に動かして

縫い物の針に糸を通せなくなったり、本の文字が読めなくなったり。「視覚」が衰えるとこれまで楽しんでいた趣味から遠ざかることも増え、活動量が低下。認知症につながりやすくなります。
目を動かすことで血流をアップさせたり、意識的に目を使ったりするトレーニングで「視覚」を鍛えましょう。



五感で脳トレ 5
目をぐるぐる動かす

顔を正面に向けたまま目玉だけを上に動かして3秒キープ。続けて円を描くように視線を左へ移動させて3秒キープ。さらに、下、右……と視線を移動させ、1周したら逆回りも。

五感で脳トレ 6
コラムで文字を探す



雑誌や新聞のコラムを見つけたら、「春」「山」「三」など特定の文字や数字を決め、探しながら読んでみましょう。「さんずい」など部首でもOKです。