

「脳トレ」は認知症の 予防に効果があるの？

Q 市販の「脳トレ(トレーニング)」に認知症の予防効果はありますか。

A 楽しんで続けられれば 脳にはよい刺激になります。

近年、市販の雑誌やアプリなどで、認知症予防を謳う「脳トレ」をよく見かけます。単純な計算や言葉の読み書きを繰り返して出題するだけでなく、クイズやパズルなど、飽きずに続けられる工夫がされています。

これら「脳トレ」を続けて、実際に認知機能を向上させる効果があるかどうかは、今のところ科学的根拠が不十分です。しかし、頭を使って問題を解いたり、喜びや達成感を得たりすることには、脳の神経細胞を活性化させる効果が認められています。そのため、高額な出費



指導 うらかみ かつや 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

にならなければ、「脳トレ」も認知症予防として好ましいと思います。

認知症予防には、記憶力や判断力、言語能力など、脳のさまざまな機能を鍛えることが効果的です。種類ではなく、いろいろな問題にバランスよく取り組んでください。

注意してほしいのは、トレーニングを負担に感じないこと。毎日、計算問題ばかり解くことを家族に強要された認知症の人の症状が、ストレスで悪化した例もあります。**好きと思えることをバランスよく、楽しんで続けることが大切です。**

脳に刺激を与えるために、「脳トレ」に限らず、頭を使うゲーム

も役立ちます。例えば囲碁や将棋、麻雀といった対戦型のゲームは、対戦相手はどう仕掛けてくるかを予想したり、指先を細かく動かしたりすることが脳への刺激となり、**家族や友人とのコミュニケーション、居場所づくりにも役立ちます。**負けてばかりだとストレスが溜まるため、互いに気持ちよく遊べるようにしましょう。

一人でじっくり取り組むのが好きな人は、読み書きを趣味にするのもおすすめです。読書で得られる新しい知識や感動は、脳の若さを保つ一助となります。人生を振り返って自分史を綴ること、相手を想って手紙を書くことなども、かなりの頭の体操になります。

脳によい刺激を与える習慣

まずは好きなことから始め、次第に幅を広げてバランスよく取り組んでみましょう。

正解を考えること、
点数を付けることが好き

「脳トレ」を含むドリルやクイズ、
パズル、問題集 など

他者と一緒に楽しむこと、
勝負することが好き

ボードゲーム、カードゲーム、
シニア向け対戦型スポーツ など

新しい知識を得ること
(インプット)が好き

読書、映画鑑賞、情報収集、
講演会や勉強会への参加 など

作ること、伝えること
(アウトプット)が好き

日記・自分史・手紙・小説の執筆、
絵・工芸品の創作 など