



「嗅覚の低下」が食欲にも影響!?

においを感じにくくなると、食事のおいしさや楽しさまでも薄れがちに。食べる量が減ってしまうと、体力や気力の低下につながるため、嗅覚機能の低下は決して見過ごせません。

変性は嗅神経から始まり、す。嗅神経が衰えることで、記憶を司る海馬、大脳皮質へと順に広がっていくことが分かっています。認知症はもの忘れから始まると思われがちですが、実際には嗅覚機能の低下から始まるケースがほとんどです。そのため、嗅覚は脳の健康状態を映し出すとても重要な感覚と言えます。

嗅覚は何歳からでも鍛えられる

日々感じているにおいが「何となく変化したかも……」と感じる時は、嗅覚、そして脳の衰えの見逃せないサインです。日頃からおいに意識を向けて、鼻からのSOSを早めに察知することが、脳の衰えだけでなく、体力や気力の低下を防ぐことにもつながります。

また、嗅覚機能が低下してしまっても、適切に鍛えれば、何歳からでも再生しますが、歳を取ると再生能力も落ちてきますので、早めの対策をおすすめします。次のページでは、「におい」を意識した2つの嗅覚トレーニングをご紹介します。今日から始める小さな習慣で、未来の脳と体の健康を守りましょう。



あなたの「嗅覚年齢」は大丈夫?

早期発見のためのセルフチェック

- ✓ 料理のにおいに気付きにくくなった
- ✓ 何を食べても 薄味に感じることが増えた
- ✓ 柔軟剤や香水の 香りがきついと言われたことがある

- ✓ 食欲がわかないことが多くなった
- ✓ 鼻づまりをしていなくても、においを感じにくい
- ✓ タバコや生ゴミのにおいがあまり 気にならなくなった

次ページでは、今日からできる「嗅覚トレーニング」を紹介します！
2個以上チェックがついた方は、さっそく始めてみましょう。

認知症は「鼻」から始まる!?

実はこわい

「嗅覚の老化」

「鼻」からのサイン見逃していませんか?

老化のサインは、鼻から届いていることをご存知ですか?

嗅覚機能はさまざまな要因で低下しますが、実は加齢もそのうちのひとつ。

嗅覚の変化は少しずつゆっくり進むため、自分では気付にくいのが特徴です。

気付にくい

嗅覚の低下

軽微な変化のため気付にくい。食事がおいしく感じられないのは嗅覚機能の低下によるもので、味覚自体は正常な場合が多い。

気付しやすい

視覚の低下

手元の文字が見にくい、ぼやける、かすむ、ピントが合わない。

- 老眼(老視) 白内障
- 緑内障 加齢黄斑変性 など

気付しやすい

聴覚の低下

女性や子どもの声が聞き取りにくい、テレビの音量が大きくなる。

- 加齢性難聴 など

「嗅覚」の変化は認知症が始まるサイン

自然や食事、香水などの香りで思い出が蘇る経験をしたことはありませんか? それは不思議なことではなく、実は、においを感じる嗅神経と、記憶を司る海馬は脳の中で密接につながっているのです。アルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症では、脳の

「お話を伺ったのは」



鳥取大学医学部
保健学科
認知症予防学講座 教授
うらかみ かつや
浦上克哉先生

日本認知症予防学会理事(前理事長)、日本化粧療法学会理事。1988年鳥取大学医学部大学院博士課程修了。脳神経内科を専門に携わり、認知症・アルツハイマー病の研究、臨床診療も行う専門家。



昼と夜で異なる香りを嗅ぎ分けることで、脳神経への刺激にメリハリを与えます。

嗅ぎトレ2

昼と夜、異なる香りで脳を活性！

昼はさわやかな香りで脳をリフレッシュ！

脳を目覚めさせたり、刺激を与える香りを取り入れることで、集中力や注意力を高めるサポートをします。

取り入れ方

アロマディフューザー

活動スペースに香りを満たして集中力アップ

朝食の一品に

柑橘系の果物を取り入れて脳の目覚めを促す

☀️ 昼におすすめの香り

- ・ローズマリー+レモン系
- ・ペパーミントなどのすっきり系



夜はリラックスする香りで脳を回復

日中に活性した神経と体をゆっくり休ませ、脳を回復させる香りを取り入れることで、質の良い睡眠をサポートします。

取り入れ方

就寝前のハーブティー

ゆっくりとした時間とともに、心と体のスイッチOFF

入浴や睡眠時に

湯船や枕カバーに安らぐ香りをプラスして、熟睡サポート

🌙 夜におすすめの香り

- ・ラベンダー + オレンジのスイート系
- ・シダーウッドなどの落ち着くウッディ系



昼と夜の嗅ぎ分けを手軽にチャレンジしたい方におすすめ！

私が開発しました！



浦上式アロマオイル



浦上式
アロマオイル(昼用)
10mL(60日分) × 1本
3,135円(税込)



浦上式
アロマオイル(夜用)
10mL(60日分) × 1本
3,135円(税込)

※掲載商品はエミネットではお取り扱いしておりません。詳細は販売元へお問い合わせください。

浦上式アロマオイル公式オンラインショップ urakamishiki.jp

お得なセットや定期商品もあります



毎日の習慣が、未来の脳の健康につながります。



嗅覚トレーニング

何歳からでも嗅覚は再生します。



嗅ぎトレ1

目を閉じて嗅ぎ分ける「利き〇〇」

においを何となく感じるのではなく、違いを意識して嗅ぐことで、衰えがちな嗅覚へ良い刺激を与えます。

お茶の香りを楽しみながらトレーニング

「利き茶」に挑戦

STEP1

緑茶や ジャスミン茶、ほうじ茶など数種類の茶葉(ティーバッグでもOK)を用意し、それぞれ小皿に置きます。

STEP2

目を閉じて小皿の配置を入れ替え、順番に香りを嗅いで何のお茶か予想します。

STEP3

目を開けて答え合わせをしてみましょう。

Step up!

アールグレイやダージリン、アッサムなど、“紅茶しばり”にした「利き紅茶」にチャレンジするのも、上級編としておすすめです。



他にもさまざまな「利き〇〇」でトレーニングできます

「利き出汁」

かつお節や煮干し、昆布、鶏ガラスープ、コンソメ顆粒など、数種類の出汁の素を小さい器に入れてお試しください。

「利き柑橘」

オレンジやレモン、ゆず、みかんなど、香り高い柑橘系のフルーツをカットしてそれぞれの小皿に並べてお試しください。

注意！

お茶や出汁は熱いお湯で淹れると香りがたちやすいですが、やけどの恐れがあり危険なので絶対にやめましょう。