

日常の生活の中で代名詞のアレ・コレの言葉が多くなってきました。昔から知っている物の名前や知りていながらはずの俳優や歌手が言

# フィールド風 （現場）からの風

宮守男

葉として出て来ない。親しげに話しかけてくれる人への反応がもどかしく、携帯や時計や車の力ぎの置いた場所に悩む事が多くなってきている。そんな折、松本短期大学の教室で開催された松本市との連携講座「認知症予防に役立つ生活改善」を受講する機会があった。受講のキッカケは、講義内容が医学的見地から構成されている事だった。

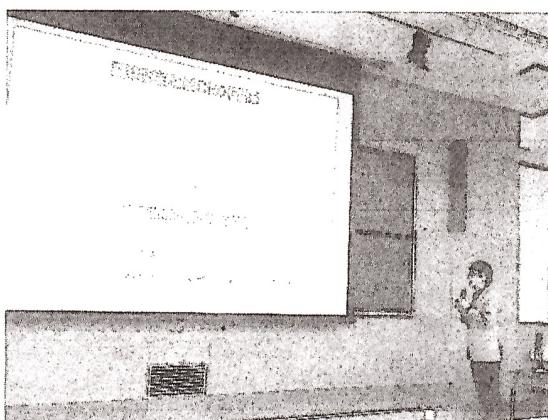
2025年には、65歳以上の高齢者の5人に1人の約700万人が認知症と予測されて

いる。83歳で逝去された永六輔さんの著書「大往生」の中に「子供叱るな、来た道だもの、年寄り笑うな、行く道、く道たるもの、来た道、行く道、二人旅、これから通る今日の道、通り直しの出来ぬ道」と重ねれば誰もが症は切実を緩らげて、自らが学ばなければとの志を悟らしてくれる言葉だ。これから超高齢化社会において認知症は、自分や家族の事を考えて、切実なテーマだ。

両方が障害され、日常生活に支障を生じるのは、認知症だ。認知症で起つる海馬の萎縮とは、記憶を貯めておく「貯金箱」が小さくなったり、古い記憶は貯金箱の中では覚えていないが、新しい出来事が入

的な病状として①代々の言葉を使って話をするのとが増えてくる②最近の出来事を忘れる事がある③好きな習い事に行くのを嫌がり、理由をつけて休もうとする④積極性が低下⑤集合の日時を間違えるなどの約束を忘れる⑥物事の段取りが悪くなり料理に時間がかかる。思ひ当たる事が多分にあり、私自身既に軽度認知障害が複雑な気持ちになる。多くの医学的な説明を聞く機会は、貴重な体験だった。

最近の研究では、認知症の約6割にあたり、「アルツハイマー型認知症」は予防可能な



松本市立病院副院長・脳神経外科科長の中村正彦さんの講義は興味深いものだった

が明らかになってきて  
いる。食生活や運動への  
取組み、趣味など社会  
交性を高める事が防衛  
の要因と知り、認知症  
の予防効果や進行を抑  
えられるなら、これから  
も大勢の皆さんと共に

白馬村森上

会参加活動に取り組んでいかなくてはと考え