

フィート風

(現場)からの風

宮田守男

日常生活の中で、代名詞のアレ・コレの言葉が多くなってきた。昔から知っている物の名前や知っているはずの俳優や歌手が言

葉として出て来ない。親しげに話しかけてきてくれる人への反応がもどかしく、携帯や時計や車の力ギの置いた場所に悩む事が多くなってきた。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。88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、行く道だもの、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

年を重ねれば誰もがかかりうる認知症は切実なテーマだ

両方が障害され、日常生活に支障を生じる状態が認知症だ。認知症で起る海馬の萎縮とは、記憶を貯めておく「貯金箱」が小さくなり、古い記憶は貯金箱の中では覚えていますが、新しい出来事が入

らない状態の事だ。何かのキッカケやヒントで思い出す物忘れとの区分が解らず悩む人が多い事も事実。健常者と認知症の中間の段階のグレーゾーンの症状があるようだったら早期受診との説明。代表的な病状として①代名詞を使って話をするこ



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

とが増えている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集合の積極性が低下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。思い当たる事が多分にある、私自身既に軽度認知障害かと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割にあたる「アルツハイマー型認知症」は予防可能な事が明らかになってきている。食生活や運動への取組み、趣味など社交性を高める事が防御の要因と知り、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社会参加活動に取り組んでいかなければと考えさせられた講座でもあった。(NPO法人信州地域社会フォーラム理事・白馬村森上)