

# 脳の老化は20代から

「テレビに出ている芸能人の名前を思い出せない」「何を取りにきたのか忘れてしまう」…などの物忘れは日常生活で一度は経験があると思います。年齢を重ねるごとに体力、筋力が衰え、脳も衰えていきます。その脳の老化現象のひとつが「物忘れ」です。原因の多くは「加齢」だといわれています。脳の細胞は年齢を重ねるごとに減少しますが、なんと20代から脳の老化が始まります。脳細胞が減少していき、記憶力も低下。60代になると記憶力に加え、判断力や適応力も鈍くなり物忘れが起こりやすくなってしまいますのです。また、不規則な生活や睡眠不足にも原因があり、疲れがたまったり、睡眠不足になると自然と集中力が落ち、そこにストレスが加わると理解力や記憶力も低下し、物忘れがひどくなります。

脳の老化を止めることは難しいですが、日常生活を工夫し、物忘れの少ない若々しい脳をキープしましょう。

# 加齢と認知症、物忘れの違い

物忘れが頻繁に起こると不安になってしまうことも…。加齢と認知症による物忘れがどう違うか知っておくと安心です。

加齢による物忘れの場合	認知症による物忘れの場合
自分のした経験の <b>一部を忘れる</b>	自分のした経験を <b>全部忘れる</b>
物忘れが多いことを <b>自覚している</b>	物忘れが多いことを <b>自覚していない</b>
人や場所、時間は <b>ほぼ正しく認識できる</b>	人や場所、時間が <b>混乱する</b>
日常生活にさほど <b>支障はない</b>	日常生活に <b>支障をきたしている</b>

# ワーキングメモリを鍛えよう

ワーキングメモリとは短期記憶（一時的に覚えている記憶）のことです。例えば買い物のとき、商品の金額を足し算して、おつりがいくらか計算する場合などに使われます。脳内のメモ帳のような役割で、年齢を重ねるほどメモ帳のサイズも小さくなります。ワーキングメモリを鍛えて脳力アップを目指しましょう。

- 積極的に料理をしよう!
- イメージしてから行動をしよう!
- 感動や達成感を味わおう!
- スロージョギングをしよう!
- 脳を活性化させる大豆食品を食べよう!

