



# ごとう整骨院News

<http://www.goto-hand.com/>

当院キャラクター「ほねボーヤ」

Vol. 20 7月号

## 認知症について②

今月は認知症予防のメカニズムです。

認知症予防として、危険因子の性質から生理的アプローチと認知的アプローチに大別することができます。野菜や果物、魚の摂取などの食習慣、ウォーキングなどの有酸素運動の習慣を改善することは、脳の生理的狀態を良好に保ち、認知症の発症に関わっていると考えられています。有酸素運動は、脳の特に認知症と関係の深い前頭前野（感情を司る）や海馬（記憶）の血流や代謝をよくすることがわかっています。また、最近の研究ではアルツハイマー病の病理的兆候のひとつであるアミロイド蛋白の沈着が運動によって少なくなることも明らかになっています。認知的アプローチは、認知機能を重点的に使い、その機能の改善や維持を図ろうとするもので、体験したことをおぼえて思い出す機能であるエピソード記憶、いくつかの対象に対して注意を振り分け

たり注意を切り替える注意分割機能、思考力を刺激することです。正常な高齢者が認知症になるのを遅らせるためには、エピソード記憶、注意分割機能、思考力を刺激する事が重要です。思考力は、日常生活の複雑な判断や目標設定、計画、監視などの実行機能、いわば行動の管理能力を支える機能です。ある意味で計画力を含めた行動管理能力は認知症と正常を区別する本質的能力になります。認知的アプローチは、エピソード記憶と注意分割の機能、および計画力を含んだ実行機能を刺激する要素を含んだものが効果的と考えられます。（具体的には前号参照）

神経ネットワークの強化の観点から認知症の予防的効果を持つことに、2つの可能性が考えられています。ひとつは、認知的活動がその認知的活動に使われる神経のネットワークを強化し直接的にアルツハイマー病の影響を少なくしている可能性です。たとえば、記憶に関わる神経ネットワークは、

それを頻繁に使うことで神経ネットワークの伝達効率を高めることができ、それによって、アルツハイマー病による神経の機能低下の影響を少なくすることができると考えられています。

もうひとつは、ある認知的活動に使われていた機能障害のために神経のネットワークが機能を果たせなくなつた場合にも、それに代わる神経のネットワークを発達させる可能性があります。失語症や運動麻痺など脳卒中後のリハビリを行って機能が回復するのは、この代償的な神経のネットワークを新たに発達させるからです。認知症においてもこのような代償機能が起こりうるということが明らかとなっています。たとえば、認知症の人たちの一部は、単語を記憶するときに使う神経のネットワークが機能できなくなったとき、別のネットワークを使っており、しかも、そのネットワークを使う人の方が成績がよいことが分かっています

ごとう整骨院

診療時間

自律神経リラクゼーション療法は当院の

携帯サイト

9:00 ~ 12:30

独自療法です。他院では受けられません!!!

15:00 ~ 20:00

今月院長は13・27（水）お休みです。

土曜日は午前中のみ

日曜・祝祭日は休診

キュウオウツオ-ゴトウ  
048-942-0510

診療時間のみ受付です

