

ものわすれと認知症の違い ~気になる時は早めに受診

齢を重ねると「ものわすれ」が多くなるのは自然なことです。でも、4人に1人が認知症になると言われているので、ものわすれが多くなると「認知症の始まり？」と不安に思う方も多いのではないのでしょうか。

ものわすれと認知症の違い

- 記憶には、①覚える
②キープする
③思い出す

という、3つのステップ (A)



があります。

区別はつきにくいのですが、
〈ものわすれ〉は「思い出す部分③の衰え」、
〈認知症〉は「覚える力①が衰えることで、
体験したことそのものを忘れてしまう」
といわれています。

(ものわすれ と 認知症 の違い)

ものわすれ	認知症
食事の献立を思い出せない	食べたことを忘れる
しまった物の場所を忘れて探す	探し物を盗まれたと思う
買おうと思っていたものをすっかり忘れる	買い物に行ったことを忘れ、同じものを何度も買ってくる
ヒントがあれば思い出せる	ヒントを与えられても思い出せない
ものわすれの自覚がある	ものわすれの自覚がない

ちょっとした工夫で脳機能を維持

単なるものわすれでも、軽度の認知症でも、生活習慣のちょっとした工夫が脳機能を維持することにつながります。

全般的な健康維持のためにも、手軽に始められそうなものから取り入れてみてはいかがでしょうか。

- ・ 趣味や興味があるものへ積極的に参加することで、脳に程よい刺激が与えられます。

- ・ 青魚 (DHAなどの成分が脳の働きをよくする)、ナッツ (ビタミンによる抗酸化作用)、緑茶 (カテキンが脳の神経を保護する) など、バランスのいい食事。

- ・ 散歩、ストレッチなど簡単な運動を習慣づけると、生活習慣病の改善や脳機能の維持に効果があります。

- ・ 6～7時間程度の十分な睡眠が、認知機能 の維持につながります。



認知症は早期に対応すれば改善することもありますし、周りの理解や適切な対応によって穏やかに暮らすこともできます。「ものわすれ? 認知症?」とご不安に思うことがありましたら、まずは気軽にものわすれ外来、またはかかりつけの医師にご相談ください。

〔富田地域包括支援センター 山下良太、富田町病院 精神保健福祉士 吉田真梨子、病棟介護課 小路葉子〕