

もっと知りたい! 知って納得!

カラダ研究室

忘れちゃいけない現代病
スマホともの忘れ

忘れる前にお試しを
脳年齢チェック

忘れずにチャレンジ!
記憶力アップトレーニング
Mr.ブレインの
脳トレプラン

忘れるのはなぜ?
記憶のメカニズムと
もの忘れ

もの忘れ

忘れたくない改善と対策
STOP!もの忘れ!

忘れてることを
忘れていませんか?
正常なもの忘れと
危険なもの忘れ

忘れてしまいたい失敗談
実録 列島もの忘れ24時

greenhouse

「よく噛んで食べることは、脳の活性化につながる。」
そんな研究結果が発表されています。

実験では被験者にガムを噛んでもらい、いくつかの映像を見せてその記憶力の変化をテスト。その結果、日頃から脳活動の高い若者ではそれほど違いはありませんでしたが、高齢者はガムを噛まなかった時より、噛んだ時のほうが約120%も正答率がアップしたといいます。

これは、ガムを噛んだことによって人の記憶力と深い関わりがある海馬と前頭葉が刺激されたため。高齢者の場合は海馬の神経回路が衰えているので、咀嚼の影響が大きく出たと推測されます。ガムを噛まない正答率に顕著な低下が見られたことから、その効果は疑う余地のないものです。

年齢を重ねるにつれ噛む力は衰えてきます。だからこそ、きちんと咀嚼する習慣が大切。一度に口に入れる食べ物の量を少なめにし、1口30回程度噛むことを目標にしましょう。もちろん、チューインガムを噛むことも脳の活性化につながりますから、常にポケットに入れておくのもいいかもしれません。

参考文献/チューイングによる高齢者の認知記憶の増強効果:海馬および前頭前野の関与

編集・発行 greenhouse

グリーンハウス株式会社
〒810-0001 福岡市中央区天神2-14-8 福岡天神センタービル11F

☎ 0120-855-232

【お問合せ受付時間】 全日 9:00~18:00 ※年末年始を除く

<https://www.greenhouse.ne.jp>

忘れてしまいたい失敗談

実録

列島ものの忘れ24時

年を重ねるにつれて実感する「もの忘れ」。でも、年齢のせいにしてばかりはいられません。「なんとかしたい」と思ったら、まずは情報集め！若々しい脳を保つヒントが満載の今回の特集は必読です。いつまでもクリアな頭でいられるように、今すぐもの忘れ対策を始めましょう！

File # 03

今、何をしようとしたか
忘れてた!!

そんなバカな話ってあるかしら？ 私には関係ないわ！

File # 01

買ったものに買ったもの、何を買ってくるのかを忘れ、必要なものを買い忘れてしまった！

File # 02

メガネを頭にのせて、メガネの置き場所を必死で探した！

File # 04

街で知人と会ったが、どうしても名前がでてこず冷や汗ものだった！

◀ NEXT

「年だなあ」と笑ってばかりもいられないキケンなもの忘れの見分け方

正常

なものの忘れ

忘れていないことを
忘れていませんか？

キケン

なものの忘れ

加齢とともにもの忘れが増えてくると、心配になるの
原因やもの忘れの現れ方に大きな違いがあります。正常な

が認知症。けれども、この2つは似て非なるもの。
もの忘れとキケンなもの忘れを見分けるコツを大公開！

加齢によるもの忘れ

原因	脳の生理的な老化
もの忘れ	体験したことの一部分を忘れる (ヒントがあれば思い出せる)
症状の進行	あまり進行しない
判断力	低下しない
時間と場所	見当がつく
自覚	忘れっぽいことを自覚している
日常生活	支障はない



認知症

原因	脳の神経細胞の変性や脱落
もの忘れ	体験したこと自体を忘れる (ヒントがあっても思い出せない)
症状の進行	徐々に進行する
判断力	低下する
時間と場所	見当がつかない
自覚	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障をきたす



もの忘れだけじゃない認知症の症状(例)



仕事や趣味の段取りが悪くなる、時間がかかるようになる。



調理や掃除、洗濯がきちんとできなくなるなど、家事に支障をきたす。



身だしなみを構わなくなる、季節に合った服装選びができなくなる。



食べこぼしが増える。

初期症状として「もの忘れ」が起きる病気

うつ病

集中力や意欲の低下によって脳内の神経伝達物質の働きが弱まり、脳の機能低下が起きる。

脳損傷

事故などによる頭部の外傷が原因で、もの忘れが起きるケースも。

脳疾患

脳の働きに障害が起きる脳腫瘍、くも膜下出血などで脳への血流が悪くなり、物忘れを誘発。

自律神経失調症

自律神経のバランスが崩れると全身の器官に支障をきたし、記憶の働きにも悪い影響を与える。

注意しなければいけないのは、もの忘れの原因となる病気によって治療法や予防法が異なることです。「もの忘れは加齢によるもの」と思い込みがちですが、実は深刻な病気が隠れている可能性も。もの忘れが気になったら、できるだけ早く脳神経内科やもの忘れ外来を受診することをお勧めします。

しかし、もの忘れの原因は認知症だけではありません。脳疾患やうつ病など、症状のほとんどは、もの忘れが起きる病気もあります。65歳以上の高齢者のうち認知症またはその前段階である軽度認知障害(MCI)の人は、30%近くにのぼり、さらに85歳以上では60%以上の人が問題のあるもの忘れを抱えています。厚生労働省によると、2025年には日本の認知症の人の数は、700万人(高齢者の5人に1人)にのぼると予測されています。

日本では超高齢化と比例して認知症が増えています。

認知症とは、脳の病気や障害をはじめとしたさまざまな原因で認知機能が低下し、日常生活に支障が出てくる状態。初期症状はもの忘れから始まり、徐々に進行していくのが特徴です。

増え続けている
認知症

✓チェック結果

「はい」が **8** 個以上

実年齢 +10歳

●老いを実感していませんか？
残念ですが、かなり「お年を召している」という結果です。もの忘れをこれ以上悪化させないように、新しい情報を意識的にインプットして脳に刺激を与えましょう。

「はい」が **5** 個以上

実年齢 +5歳

●ちょっとくたびれ気味では…
「昔はよかった」なんて言葉をつぶやいていませんか？脳年齢を若返らせるためには前向きに生きることが大切です。積極的に人とコミュニケーションをとったり、外出を楽しんだりしましょう。

「はい」が **4** 個以下

実年齢 -5歳

●まだまだ若い
ときに年齢を実感することがあっても、バリバリと仕事や趣味に取り組めているはず。頭の回転は衰えていません。時折あるもの忘れも気にする必要はないでしょう。

「はい」が **2** 個以下

実年齢 -10歳

●たいへん若い
ハツラツとした毎日をお過ごしのことでしょう。好奇心旺盛で何事にもチャレンジする姿勢を大切に、若々しい脳年齢をいつまでも保ってください。

Check yourself

脳年齢チェック

忘れる前にお試しを

あなたの脳年齢をチェックするテストです。
質問に「はい」「いいえ」で答えてください。自分の脳年齢の目安がわかります。

q.6

「あれ」「それ」といった言葉を
つい使ってしまう

あれが
あれして
その

はい いいえ

q.7

薬を飲み忘れる
ことがある

はい いいえ

q.8

新しいことに
挑戦するのを
あまり好まない

はい いいえ

q.9

家の中で
探し物をする
ことが増えた

はい いいえ

q.10

家電品などの
説明書は
あまり読まない

はい いいえ

q.1

昨日食べたものを
すぐに思い出せない
ことがある

はい いいえ

q.2

今日の
日付と曜日が
すぐに言えない

はい いいえ

q.3

会社の同僚や
知人の名前が
すぐに出てこない
ことがある

はい いいえ

q.4

昔ほど
おしゃれに
こだわらなくな
った

はい いいえ

q.5

出かける時に
鍵をかけ忘れる
ことが
たびたびある

はい いいえ

※このチェックはあくまで目安です。もの忘れが少しでも気になる場合は専門医に相談してください。

忘れるのはなぜ?

記憶のメカニズムともの忘れ

脳の働き 3ステップ

脳が情報を
受け取る
記録

保つ
保持

呼び出す
想起

【海馬】

新しい情報を短期の記憶として一時保管。記憶の重要度を見極めて取捨選択する「記憶の司令塔」の役割を持つ。

【脳幹】

心拍、呼吸、消化など、生命の根幹に関わる機能を制御している。

【大脳】

脳の中で最も幅広い機能を担っている部分で、光や音を脳に伝える知覚機能や、それに応じた運動を命じる機能、記憶、認知などを司る。

【大脳皮質】

大脳の表層を覆うシワの部分。100億個以上の神経細胞(ニューロン)があり、複雑な神経回路が形成されている。

【間脳】

食欲、睡眠といった本能的なものや、体内で作られたホルモンを血液中に放出する内分泌などの生理機能に関わる。

【小脳】

大脳皮質からの情報を受け、運動の際の力の入れ具合や体のバランスを計算するという、運動調節機能を担当。

◆もの忘れはこうして起る

脳の働きのひとつである「記憶」。もの忘れは、この記憶のシステムが変調をきたして起こる現象です。私たちはどのようなものごとを覚え、そして忘れていくのでしょうか。いうまでもなく、脳は私たちの生命の根幹を司る大切な器官です。脳の中ではニューロンと呼ばれる神経細胞が、網の目のようにネットワークを作り上げ、絶えず情報を処理しています。

記憶は、脳がニューロンを介して取り込んだ情報を受け取り(記録)、保ち(保持)、必要に応じて呼び起こす(想起)という3つの段階で成り立っています。

この3つのステップには、脳の「海馬」や「大脳皮質」などが関係しています。脳の老化によってこれらの器官の神経回路の数が減少し、想起の働きがうまくいかなくなることで、もの忘れが起こるのです。

◆記憶の重要な鍵を握る「海馬」

目や耳から入ってきたさまざまな情報は、脳の奥にある「海馬」という器官で一時的に保管されます。ただ、その情報の多くはすぐに忘れ去られ(忘却)、繰り返し思い浮かべたり、経験を重ねたりした情報だけが「大脳皮質」へ送られてしっかりと記録されます。

海馬に留まる情報は数秒から1分ほどの「短期記憶」で、例えば耳にした電話番号をメモするまでの間など、短時間のみ記憶されている情報を指します。海馬は情報を整理整頓したうえで大脳皮質に送るかどうかの判断を担っていて、大脳皮質に送られた情報は何年にも渡って留まる「長期記憶」となります。

記憶の司令塔ともいえる海馬を活性化させることは、もの忘れ予防において大変重要なことです。海馬の活性化のために必要なのは、脳を構成する成分で海馬に多く含まれる「DHA」を積極的に摂ること。「DHA」の不足は学習能力や記憶力に悪影響を与えます。さらに、脳の血流をよくするために適度な有酸素運動も欠かせないようにしましょう。質の良い睡眠をとり、脳を休ませることも大切です。

忘れたくない改善と対策

STOP! ものの忘れ!

もの忘れを引き起こす脳の老化は、生活習慣や食生活の乱れによって進みます。普段の暮らしを見直して、みずみずしい記憶力をキープしましょう。

赤ワインに含まれるポリフェノールは、脳や血管の老化予防に効果的。また、マグネシウムやカリウムなどのミネラルは、脳細胞の活性化に役立ちます。

赤ワイン

コーヒーや緑茶には、脳を老化させる「アミロイドβ」の蓄積を阻止する働きがあります。緑茶のカテキンには抗酸化作用に加え、血行を促進して脳の働きをスムーズにする効果もあるといわれています。

コーヒー・緑茶

緑黄色野菜

緑黄色野菜に多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があり、脳の老化を防ぎます。また、カボチャやほうれん草に多いビタミンKには、血液をサラサラにして脳血管の「健康維持」に役立ちます。

青魚(DHA)

脳の60%は脂質でできていて、そのうち25%は「DHA」をはじめとしたオメガ3脂肪酸です。DHAは記憶や学習能力と関係の深い「海馬」に集まっていることから、もの忘れとも密接な関係がある栄養素です。体内では作り出せないため、DHAが豊富な青魚などを積極的に食べ、補う必要があります。

食生活

生活習慣

運動

運動によって血行がよくなると、脳に効率よく酸素が送られると同時に、神経伝達物質の量が増えます。集中力や思考力の向上、もの忘れの予防効果が期待できるので、週に3~4日、30分程度の有酸素運動(ウォーキングなど)に筋トレやストレッチを組み合わせるのがおすすめです。

昼寝

午前中の疲労を取り除き、1度脳のリセットすることで、頭の中が整理されます。昼寝の目安は10分間。目を閉じて休むだけでも十分な効果が期待できます。

睡眠

脳は眠っている間に情報の整理をするため、十分な睡眠をとることがもの忘れ防止にはとても重要。深く眠った状態(ノンレム睡眠)のときにアルツハイマー病の原因となる脳の老廃物を取り除かれるともいわれています。毎日6時間半~7時間半は睡眠時間を確保しましょう。

Mr.ブレインの
記憶力アップトレーニング

脳トレプラン

1WEEK

もの忘れは脳を鍛えることで改善できます。
1週間、飽きることなく続けられる脳のトレーニング・アイデアを
Mr.ブレインが紹介します。

論理的な思考力が身につく!

	3	2	6	8	7	5
6	7	8		5	2	
1	2	9		7	4	
7	9	4		2	5	
		6	4	9	3	7
3	6		7	5		9
	3	7	9	6	4	
2	4	5	8		9	7
6	7			5	8	3

木

Thursday

数独

日本生まれの「数独」は、そのまま「sudoku」として海外でも通じる脳トレです。3×3のブロックで仕切った9×9のマスを、1~9の数字を各列・各段・各ブロックとも重複しないように入れます。
<https://www.danboko.net/>

Let's Try!



土

Saturday

音読

活字を読むことに加えて「声に出し、その声を聞く」という作業が生じるため、黙読よりも脳の処理が複雑に。脳全体の活性化につながります。

脳の処理速度を向上!



トランプで
神経衰弱

同じ数字のカードの位置を覚える、おなじみのゲーム。単純な遊びに思えますが、集中力と記憶力の両方が必要とされるため、脳のトレーニングに有効です。

海馬を鍛えて記憶力アップ!



日

Sunday

毎日やろう!こんなこと

- 日記をつける
- スケジュールはメモ帳などに
- 手書きする
- 忘れてはいけないことは、付箋に書いて目立つところに貼っておく

脳細胞のつながりを改善!

輪ゴム移し

輪ゴムを親指にかけて人差し指→中指→薬指→小指と順に移したら、同様に小指から親指まで戻していきます。指先を動かすことで脳の血流量がアップ! 利き手と反対の手でもやってみましょう。

金

Friday

水

Wednesday

デュアル
タスク
(ながら動作)

ワーキングメモリーとは、作業や動作に必要な情報を一時的に記憶する能力。髪を洗いながら前日の食事を思い出す、歩きながら簡単な暗算をするなど、運動と知的作業を同時に行うことでワーキングメモリーが強化されます。

ワーキングメモリーを強化!



言語中枢が鍛えられる!

月

Monday

言葉遊びゲーム

同じ母音(あ・い・う・え・お)の言葉を探す脳トレです。例えば「ねこ」の母音は「えお」なので、同じ母音の言葉に「てこ」「めも」などがあります。頭を踏む言葉を探す脳トレです。

(例)
ねこ
ne ko
↓
てこ
te ko
めも
me mo

コミュニケーション能力がアップ!

火

Tuesday

隙間しりとり

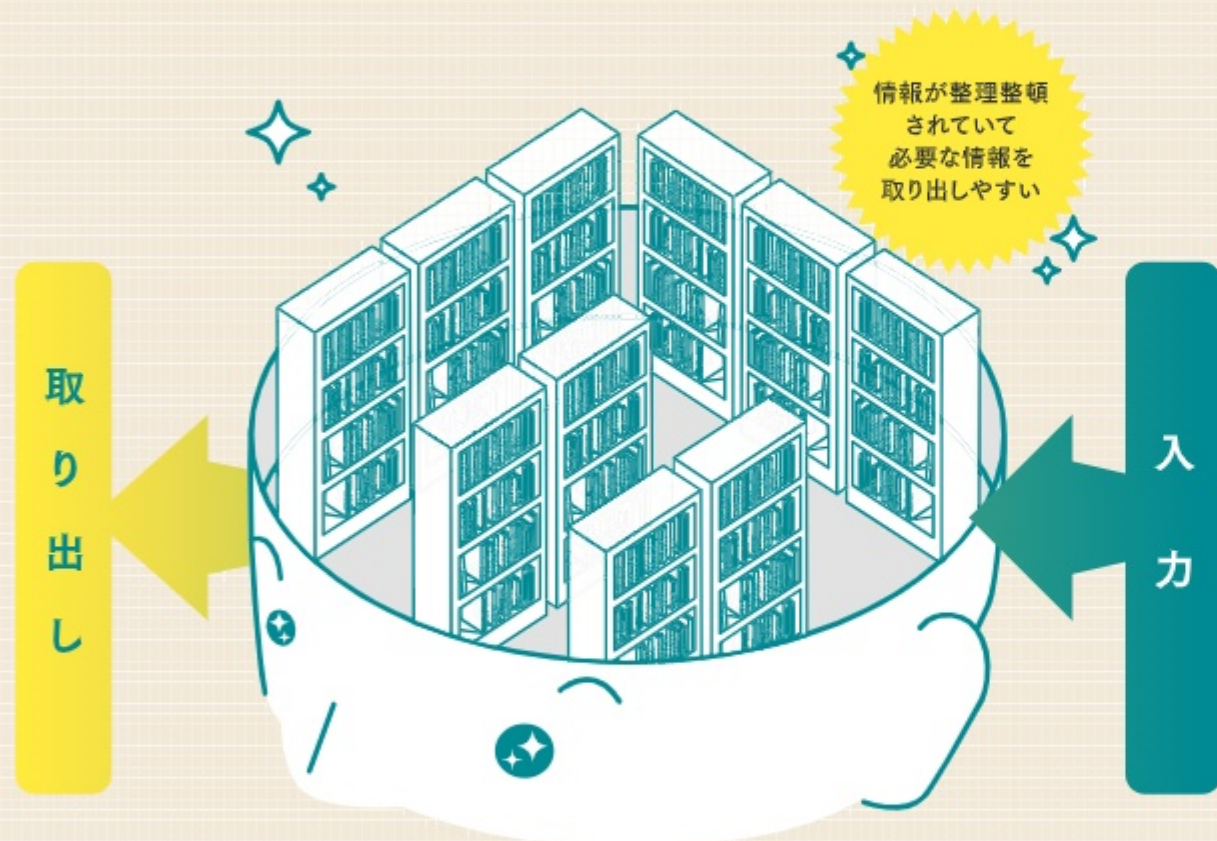
言葉と言葉の間をしりとりでつなぐ脳トレです。例えば「魚」と「氷」の間なら、「魚→奈良漬→蛍光灯→海→未来→いりこ→氷」などの流れが考えられます。

- さかな
- ならづけ
- けいこうとう
- うみ
- みらい
- いりこ
- こおり

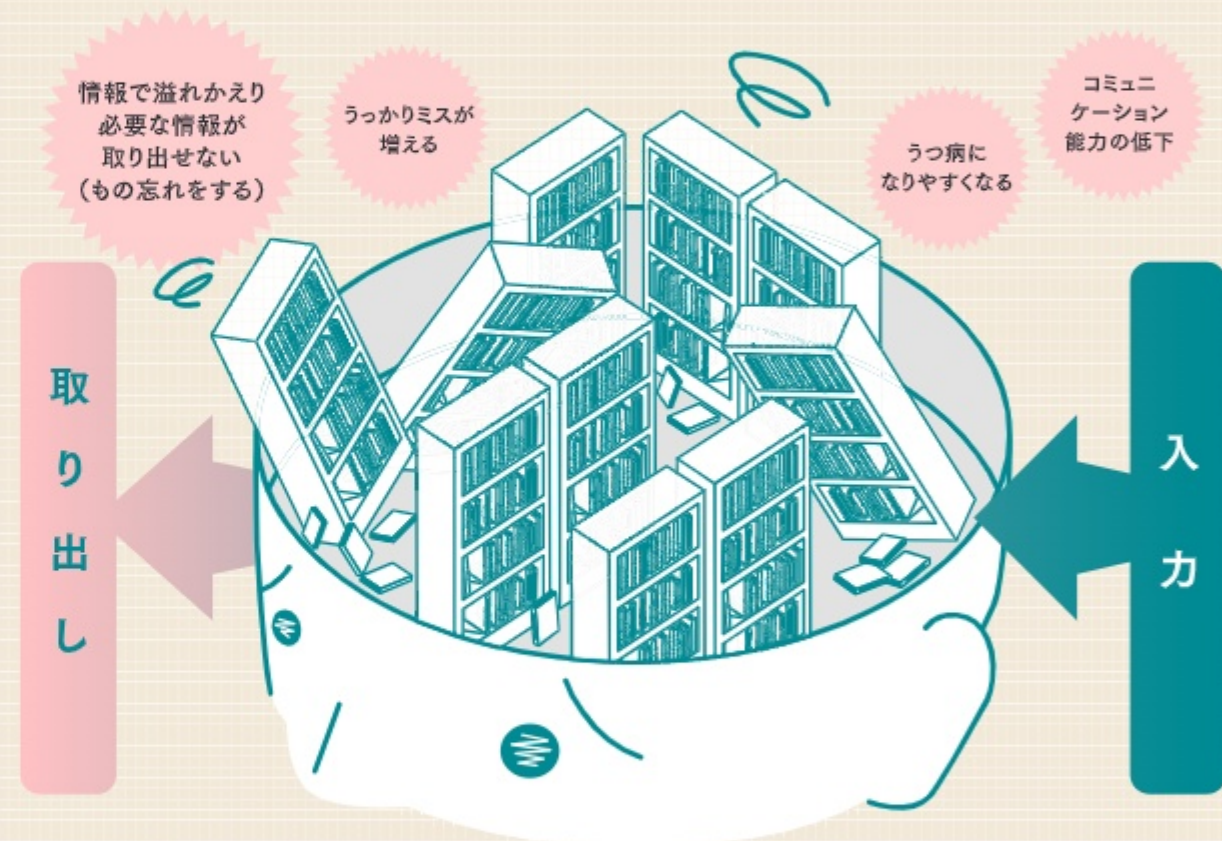
スマホとももの忘れ

私たちの暮らしになくてはならないものとなったスマートフォン。しかし、これが原因で認知症のようなもの忘れを招くことが問題になっています。

【脳の中が片付いた状態】



【脳の中が散らかった状態】



スマホもの忘れを改善する方法

デジタルデトックスをしよう

「デジタルデトックス」とは、一定時間、スマホやパソコンなどのデジタル機器を一切触らないという生活スタイルを築くことです。例えば通勤中は車窓からの景色を眺めたり、電車の広告を読むなど、デジタル機器からの情報を遮断してみましょう。脳疲労を軽減し、心身のバランスを保つためにも大切な取り組みです。

ここ10年ほどの間、「もの忘れ外来」等を訪れる若い人が増えているといえます。たいていの場合、その原因はスマホ依存による脳の容量オーバーが引き起こす脳疲労。言い換えれば、脳の中が情報で散らかった状態になり、必要なモノを必要な時に取り出せなくなっているわけです。

最近では世代を問わずスマホが生活必需品のような存在になっています。トイレにスマホを持ち込む、調べものはスマホに頼りきり、スマホを忘れて外出した日は落ち着かないなど、スマホ認知症の危険性が高まる「症状」、あなたは大丈夫でしょうか？

また、スマホをスケジュール管理やメモなど外部記憶装置として使うことも記憶力が衰える原因になります。

国民の8割以上がスマホを保有している現代、私たちは何かというとスマホを使ってわからないことを調べたり、言葉を検索したりしています。これが脳にとっては大きな負担に。一度に処理できないほどの情報が入ってくるため、脳の容量がオーバーして処理能力が低下。もの忘れやうっかりミスが頻繁に起こるようになるのです。

いつでもどこでも情報をキャッチできるスマートフォン。もはや手放せないという人も多いのではないのでしょうか。しかし今、このスマホが原因と考えられるもの忘れ（スマホ認知症）が、にわかに増加しています。

スマホ認知症が急増中!