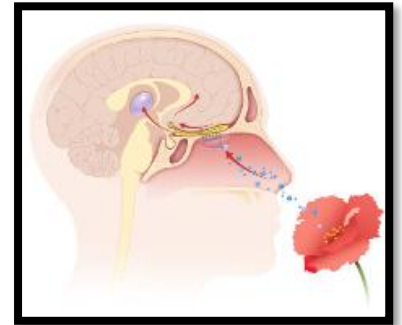


家庭でできる認知症予防術 《豆知識》

嗅覚トレーニングは認知症予防の観点からも注目されていて、研究でもその重要性が示されています。では、なぜ嗅覚が認知症と関係するのかというと、嗅覚は加齢とともに低下しやすく、60代から急激に衰えると言われています。アルツハイマー型認知症では、記憶を司る海馬より先に「嗅内皮質」が萎縮するため、物忘れより先に嗅覚が落ちることが多いとされています。嗅覚障害は、軽度認知障害（MCI）の段階からすでに見られることもあります。



嗅覚トレーニングの効果

- ・嗅覚は鍛えることで回復が期待できる感覚です。
- ・嗅覚トレーニングは、嗅覚だけでなく言語機能や幸福感の向上にもつながるという研究もあります。
- ・認知症の初期症状として嗅覚低下があるため、早期のトレーニングが予防につながる可能性があります。

具体的な嗅覚トレーニング方法

1. 4種類の香りを毎日嗅ぐ
〈ユーカリ ・レモン ・グローブ（スパイス） ・ローズ〉
1日2～3回、数秒ずつ香りを嗅ぐだけでOK。
2. 身近な香りでセルフトレーニング
特別な道具がなくてもできます：
〈コーヒー豆 ・みかんの皮 ・カレー粉 ・石鹼 ・ハーブ（ミント、バジルなど）〉
「これは何の匂い？」と識別する意識を持つのがポイントです。



【続けるコツ】

- ・毎日短時間でOKなので習慣化しやすい
- ・朝と夜など、時間を決めると続けやすい
- ・香りは時々変えると脳への刺激が増える



人の記憶は、様々な経験や五感を伴う体験と結びついています。過去に嗅いだ匂いや香りが、大脳に行動などの記憶と共にレコードされているということです。匂いから、様々な記憶が呼び起こされたり、匂いを嗅ぐことが脳を刺激し、認知症の進行を抑制してくれるのかもしれません。

高齢化と共に各器官の機能の低下は止めることはできないかもしれませんが、抑えることはできるようですので、是非、ご家庭でも定期的に行ってみてはいかがでしょうか。上記で示させていただいた臭気の根源は、日常的に準備できるものだと思います。思い立ったが吉日です。一日のルーティンとして制度化すると毎日継続できます。とりあえず、『朝ドラ』の後など良いチャンスかもしれません。

