

忘れるとは

最近物忘れがひどくなった、認知症になったのでは…と不安になる事はありませんか？ご高齢の方から良く聞く相談事ですが、そもそも、忘れるとは何でしょうか。人間は脳にある神経細胞の働きによって学習し、出来事を記憶しています。脳の発達は二十歳で終わると言われており、その後は徐々に脳が小さくなり、“覚える”為に必要な神経細胞も減っていきます。ですから、加齢による物忘れはごく普通の事なのです。加齢に伴う物忘れの特徴は、①体験した事の一部を忘れる②忘れたという自覚がある③徐々にしか進行しない。

と誰にでもある事です。しかし認知症のような病気が原因の物忘れは、①体験した事全部を忘れる②物忘れの自覚がない③進行する。というのが特徴です。食べていたのに『昨日はご飯を食べなかった』というような事があれば要注意です。物忘れ＝認知症ではありませんが、気になる事があれば早めに病院等に相談してみてもいいでしょうか。

また、脳トレなどで脳を活性化させ、予防していく事もおすすめです。

介護職員