

その物忘れ、大丈夫？

～認知症予防のために今できること～

こんなこと、思い当たりませんか？

- ☒ 言葉が出てこず、「あれ」「これ」が増えた
- ☒ おつりの計算など、簡単なことが面倒に感じる
- ☒ 同じ話や質問を繰り返してしまう
- ☒ 身だしなみに気をつかわなくなった
- ☒ 最近、怒りっぽくなった気がする
- ☒ 趣味への興味が薄れた
- ☒ 料理中、水を出しっぱなしにしてしまう
- ☒ 何もせず、ぼーっとしている時間が増えた



当てはまったら要注意！

「物忘れ・認知症」の始まりかもしれません

物忘れと認知症の関係

物忘れは“加齢”だけじゃない？

物忘れは「MCI（軽度認知障害）」と呼ばれ、**認知症の前段階**にあたります。

MCIを放置すると、4年後には約50%の人が認知症へ進行するといわれています。

脳の機能は、20歳をピークに徐々に低下し、特に50代以降から急速に衰えていくことが明らかになっています。

「将来なりたくない病気」アンケートでも、認知症は常に第1位。

その理由は、本人だけでなく、家族や周囲の人への負担が非常に大きいからです。



脳の老化はなぜ起こる？

記憶したり、考えたりする際に活躍するのが「神経細胞」です。この神経細胞が減ったり、うまく働かなくなることによって脳の働きが衰えるとされてきました。しかし、実は神経細胞が占めるのは脳全体のわずか1割。残りの約9割を占めるのが「グリア細胞」という細胞です。

長年、脇役として扱われてきたグリア細胞ですが、最近では、脳の機能維持に深く関わっていることが明らかになってきました。

このグリア細胞が減少したり、働きが低下すると、**記憶力や思考力の衰え**につながります。

裏面へつづく



老人ホーム
紹介センター
明海興産株式会社

高住連 届出番号:23-0553



070-1245-0239



soudan@mkk-home.jp

営業時間 9:00 - 17:00



お問い合わせ



ホームページ

注目される「グリア細胞」とナトリード

2009年、アメリカの研究チームがグリア細胞の新たな役割を発表。そして2021年、日本の研究者が、グリア細胞を増やし活性化させる新成分「ナトリード」を世界に発信しました。

「ナトリード」は、日本原産のカイコ冬虫夏草（カイコハナサナギタケ）から発見された世界初の成分で、グリア細胞と神経細胞の両方に働きかけ、脳機能を改善する効果が期待されています。

臨床試験でわかった効果

2023年、日本人の中高年25名（認知機能の低下を自覚）を対象に
ナトリードを含むサプリメントを12週間摂取してもらい、認知機能のテストを行った結果...



摂取前はMCI（軽度認知障害）ゾーンにあった平均スコアが、
摂取12週間後には正常ゾーンまで改善！

ナトリードが認知症の進行を防ぐ可能性が確認されました。

認知症予防のためにできること

認知症はまだ完全な予防法が確立されていませんが、最近の研究では、生活習慣の改善が予防に効果的であることが分かってきました。

1

食生活の見直し

- ・野菜や果物には動脈硬化や認知症の原因物質増加を抑える効果
- ・納豆や豆腐など**大豆製品**には、コレステロールや中性脂肪を下げる効果
- ・果物は食べ過ぎに注意！



2

適度な運動

- ・生活習慣病リスクを下げ脳の健康を守る
- ・**週に3回、30分以上**ウォーキングなどの有酸素運動が効果的



3

7～8時間の睡眠

- ・睡眠中は脳の「老廃物」を掃除する大切な時間
- ・**7～8時間**の睡眠を！短すぎては長すぎても逆効果
- ・睡眠時無呼吸症候群や夜間頻尿がある場合は早めの受診を



「まだ大丈夫」ではなく、「今から」が大切です。

脳も、日々の積み重ねで守ることができます。

ぜひ、今日から“脳の健康”を意識した生活を始めてみましょう。



老人ホーム
紹介センター
明海興産株式会社

高住連 届出番号:23-0553

070-1245-0239
soudan@mkk-home.jp

営業時間 9:00 - 17:00



お問い合わせ



ホームページ