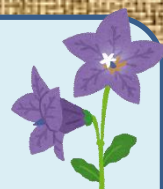




いきいき脳活！！通信



～匂いで認知症に気づき、予防する～ 長月2号

日中はまだまだ暑い日もありますが、日増しに秋の気配がしてきました。秋と言えば食欲の秋！焼き芋の甘い香りやサンマを焼く良い匂いが食欲をそそる季節でもあります。そこで、今回は匂いと認知症の関係についてご紹介したいと思います。



意外！嗅覚の衰えは認知症の初期症状かもしれない？

これまで認知症は、症状を遅らせることは出来ても改善は望めないと言われてきました。

しかし、近年では初期であれば、改善可能である事がわかって来ました。

つまり、認知症にならない為には、予防とともに初期症状に気づいて、治療につなげることが何よりも欠かせないということです。

アルツハイマー型認知症の症状は、もの忘れなど記憶障害から始まると言われてきました。脳の中の記憶をつかさどる海馬という部位が委縮する事により記憶障害が起きるのです。

しかし、それよりも前に鼻の奥にある嗅神経という部位がダメージを受け、匂いが感じられなくなる事がわかって来ました。

匂いに鈍感になったら、アルツハイマー型認知症の初期症状が疑われるのです。

しかし、早い段階で対策をすれば、嗅神経を回復させ、認知機能を改善する事ができます。



やってみよう！嗅覚を鍛えて認知症予防！

嗅覚は衰えても改善する事ができます。

また、嗅覚を鍛えることは認知症予防になり、いずれも日常生活の中で行えます。

それは、身の回りの匂いを、何のどのような匂いか意識して嗅ぐようにするだけで良いのです。

例えば、散歩をしながら「キンモクセイの甘い、いい香り」、食事の時に「おいしい煮物のにおい」など頭の中で言葉に表現しながら、匂いを感じるようにしましょう。

匂いの衰えが必ずしも認知症につながるとは言えませんが、匂いを感じる機能はいきいきと暮らしていくためには大切な事です。そして、認知症予防にもつながります。

★コーヒーの香り、焼き魚など食べ物のおいしい匂い、洗濯物の石鹼の香り、季節の植物の匂いなど身近な匂いを楽しむことから始めてみましょう★



秋のクロスワードパズルをやってみましょう(全てひらがな)



⑤	①				
	②				
③					
	④				

⑦	う	⑧		
⑥	ん			
⑪				
	ど			
	う			
	⑨か			
	⑩い			

①タテ：3文字

- ・秋の味覚を代表する魚
- ・塩焼きにし、カボスやレモンなどの搾り汁や醤油などをかけ、大根おろしを添えて食べる

②ヨコ：5文字

- ・芋類 ・鹿児島県薩摩市が有名

③ヨコ：6文字

- ・秋に咲く花 ・漢字では「金木犀」と書く

④ヨコ：4文字

- ・キノコの最高峰
- ・ことわざ「香りの〇〇〇〇、味はしめじ」

⑤タテ：2文字(果物)

- ・秋の代表的な果物
- ・皮をむき、紐で吊るすと中身がとろとろで美味しくなる

⑥ヨコ：4文字

- ・漢字で「竜胆(りゅうたん)」と書く
- ・青紫色の秋の花

⑦タテ：2文字

- ・京都の丹波地方で有名 ・「桃〇三年柿八年」

⑧タテ：3文字

- ・果物 ・皮は濃い紫黒色、果肉は淡い緑色
- ・商品名(商標名)は「巨峰」

⑨ヨコ：4文字

- ・漢字で「南瓜」と書く ・国内の収穫量1位は北海道
- ・煮物や天ぷら、ポタージュなどで使用する事が多い

⑩ヨコ：4文字

- ・漢字で「無花果」と書く
- ・名前の由来は、毎日一つずつ熟すことから「一熟」

⑪タテ：3文字

- ・果物(皮が赤く、中が白い) ・漢字で「林檎」と書く
- ・美空ひばりさんの代表曲「〇〇〇の歌」

いきいき通信 長月1号 回答

- 1,三船敏郎：七人の侍、赤ひげ 他
- 2,原節子：青い山脈、わが青春に悔いなし 他
- 3,高峰秀子：二十四の鐘、浮雲 他
- 4,渥美清：男はつらいよシリーズ 他
- 5,石原裕次郎：嵐を呼ぶ男、太陽にほえろ！ 他
- 6,吉永小百合：伊豆の踊子、愛と死を見つめて 他