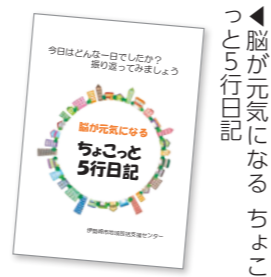


日記を書くことで認知症を予防しましょう

脳は右脳と左脳に分かれていて、互いに連携して機能しています。右脳で今日あった出来事を思い出し、左脳で言葉にして文字にまとめるため、日記を書くこと自体は、脳全体を使った活動になります。

また、日記を書くことで、気持ちを整えることができ、集中力や記憶力の向上にもつながるので、ぜひ生活に取り入れてみてください。

地域包括支援センターでは、「脳が元気になる ちょこっと5行日記」を希望者に無料で配布しています。ぜひ活用してください。



脳が元気になる ちょこっと5行日記

①まず、日記を書くノートを準備します

日記を書くノートは、家にあるノートでも良いですが、お気に入りの日記帳で楽しみながら書くと、前向きな気持ちになります。



②一日の出来事を振り返ります

一日の出来事を振り返ることで、その出来事を記憶し、またそれを思い出す「エピソード記憶」の機能を鍛えることができます。出来事を思い出して書くことで「思い出」として記憶に残りやすく、思い出しやすくなります。

③今日あった出来事を簡単にまとめます

出来事を簡単にまとめるには、書く内容を選び、要約しなければなりません。この時に記憶が整理されて定着しやすくなっていきます。その際に自分の思いや考え、感情を言葉にする作業が必要となり、集中力や記憶力の向上につながります。



④寝る前に日記を書いてみましょう

寝る前に今日あった出来事を思い出して、5行くらいで簡単な内容を書き留めます。一言でも一行でも大丈夫です。書くことに慣れることから始めて、慣れてきたら、項目にとらわれずに書きたいことを書いてみてください。

寝る前に日記を書くことで…

寝る前に今日あったことや良かったことを整理すると自律神経が安定します。心を落ち着かせ、ゆったりとした気分で日記を書くことにより、心身がリラックスして、ストレスの軽減につながります。

何を書いたら良いか迷うときは…
●その日の天気や服装
●食べたもの
●何をしたか
●今日の感想
●明日やりたいことを書いてみましょう！



⑤鉛筆やペンを使って書きましょう

鉛筆やペンなどの筆記用具を使って日記を書くことで、脳はとても刺激されます。携帯電話やパソコンで文字を打ち込む時には決まった法則でしか指を動かさないため、手書きと比べて脳はあまり刺激されません。指先を繊細に動かして手書きで一文字ずつ書いていく作業は、脳のさまざまな部分を使うため集中力を高めます。



～毎日の生活にひと工夫～ ながら生活で認知症予防

日本の認知症高齢者の数は、平成24年で462万人と推計されています。令和7年には約700万人に達すると見込まれており、高齢者の約5人に1人が認知症になるといわれています。認知症は誰もが関わる可能性のある身近な病気です。年を重ねても生き生きと過ごせるよう、毎日の生活にひと工夫して、認知症を予防しましょう。

問い合わせ 地域包括支援センター(☎27-2745)

「ながら生活」をすることで認知症を防ごう

「ながら生活」とは、毎日の生活にひと工夫して2つの動作を同時に行うことです。例えば、「歯磨きをしながら足踏みをする」「朝食を食べながら夕食の献立を考える」などです。「〇〇しながら」であれば、手軽に始められ、続けやすいというメリットがあります。

「ながら生活」のメリット

運動することは、脳の中で体の動きをコントロールする部分を活性化させます。それに加えて、考えることは脳の中で思考や感情をコントロールする部分を活性化させます。このように2つの動作を同時に行うことは、脳のさまざまな部分を活性化させて、脳を元気にします。

「ながら生活」の紹介

歯みがきをしながら足踏みをする

→歯みがきをしながら膝を真っすぐにして、ももを高く上げるよう意識して足踏みをします。2つの動作を同時に行うことで、脳の活性化につながります。



テレビを見ながらかかとの上げ下げをする

→テレビを見ながら、テーブルや椅子などに手を添えて、かかとを上げて真っすぐ下に落とします。かかとを落した時の衝撃が強い骨を作ります。



朝食を食べながら夕食の献立を考える

→朝食を食べながら昨日、おとといに食べたものを思い出してその日の夕食の献立を考えます。同じ献立にならないようにすることで、栄養の偏りを防ぎます。また、物事を思い出すことで出来事を記憶し、思い出す機能も鍛えられます。



料理をしながらラジオを聞く

→料理は献立を考えて食材を選んだり、調理の段取りを考えたりと頭を働かせるポイントがたくさんあります。また、料理をしながらラジオを聞くことで脳の活性化につながります。

