

認知症予防で鍛える機能

最近、物忘れが気になることはありませんか？

加齢に伴う物忘れはだれにもあることですが、認知症はアルツハイマーや脳血管障害などの病気が原因と言われています。認知症の前兆として、記憶が全く欠落してしまうなど、さまざまな症状が見られますが、なるべくその進行を遅らせるための生活習慣を身につけようというのが認知症予防の考え方です。

筆者も地域の認知症予防プログラムにファシリテーターとして関わった経験がありますが、各地域で開催されているプログラムを見てみると、主に「エピソード記憶」「注意分割機能」「計画力」の3つの機能の衰えを予防する取り組みが行われているようです。

「エピソード記憶」というのは、何日か前にだれどこへ行ったか、何を食べたかなど、特定の時間における日常的な記憶です。この機能は、何日か前のできごとを思い出して日記をつけるなどすることで鍛えられます。

「注意分割機能」は、複数のことを同時に行いながら、適切に注意を配る機能です。電話をしながらメモをとる、歌をうたいながら家事をするなど、意識的に同時に2つ以上のことを行うように習慣づけるといいでしょう。

「計画力」は物事の段取りを考えて実行する機能ですので、旅行の計画などを一から組み立てたりすることで鍛えられます。

このように挙げると、それぞれの機能がばらばらに思えるかもしれませんが、たった一つの作業ですべての機能をフルに生かすことができるものがあります。それが料理です。

男子も厨房に入るべし

時に思いついて腕をふるう「男の料理」も、もちろん有効ですが、冷蔵庫の食材を使って、何を作ろうかと考え出すオリジナル料理はさらにいろいろな機能を使うことになります。

一つの材料をとっても、家族の好みや健康状態、最近食べたものを考えて、何を作るかを短時間で決めなければなりません。この過程が計画力です。

また、調理は作るものに合わせて、素材を切る、煮る、炒める、食器を洗うなどさまざまな作業が同時に進行します。機能をフルに稼働させないと、鍋や料理を焦げさせてしまうので、適度な緊張感も必要となります。この同時にいろいろなことをバランスよく行うことこそが注意分割機能のトレーニングとなるのです。

さらに、作った料理を翌日以降、思い出しながらメモしてみてください。朝昼晩に何を食べたか、どんな調理法だったかなど思い出すことで、エピソード記憶が鍛えられます。

さあ、どうでしょう。料理の献立を考えて、作り、それを記録する。これで3つの機能が使われることになります。

友人や家族と共に食事をとることで、コミュニケーションも生まれますし、おいしいものを食べることはストレスの解消にもつながります。

これまでキッチンに縁のなかった男子も、自分の健康のために、家族に喜ばれる料理人を目指してはいかがでしょうか。

JASSにも料理イベントが開催されています。

〔 イベントNo.42～44、No.91～93、No.107～109、
No.115～116、No.126～128 〕

記 宮島佳代子