

もの忘れが気になりませんか？—加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い—

多くの人は60歳頃になると加齢と共に脳の機能の老化が始まり、記憶力に衰えがみられ、年相応の自然なもの忘れが次第に多くなります。もの忘れにも加齢によるもの忘れと、認知症によるもの忘れには違いがあります。

☆加齢に伴うもの忘れとは？

加齢によるもの忘れとは、例えば「いつから約束の時間を忘れてしまっ」「印鑑をどこにしまったか忘れてしまっ」などです。記憶は、

- ① 記録(情報を学習し覚える)
- ② 保持(情報を記憶として蓄える)
- ③ 再生(情報を思い出す)

の3段階からなっています。加齢によるもの忘れでは③再生の機能が低下することで、覚えていることを思い出すまでに時間がかかるようになるのです。そのため「約束したこと」や「印鑑をしまったこと」自体は覚えていて、自分が忘れていることには自覚があります。このような加齢に伴うもの忘れは、日常生活に大きな支障はありません。

☆認知症の症状としてのもの忘れとは？

認知症によるもの忘れでは、「約束したことを覚えていない」「印鑑をしまったことを忘れる」といった、*その*「そのこと自体」を覚えていません。

これは、記憶の初期段階である①記録ができなくなることよって生じます。例えばアルツハイマー型認知症では少し前の経験そのものを忘れてしまつたため、何度も同じことを尋ねるといったことが生じます。特に体験自体の記憶がないので、患者さんは「約束なんかしていない」とか、「印鑑がない、盗まれた」と怒ることがあります。

☆もの忘れを減らす生活術

もの忘れの多くは、いわゆる「*ど*」忘れです。*ど*忘れは年齢に関係なくみられますが、若いうちはそれほど気にならないものです。年をとるにつれて気になり出すのは、やはり忘れる回数が増えるからでしょう。加齢と共に、記憶をスムーズに取り出すことが少しずつ難しくなっていくのです。しかし、記憶自体は脳の中にちゃんとあるので、何かのきっかけで思い出すことができます。

☆もの忘れは減らせるか？

人の記憶は、自分と関係の薄いものや、興味のないものに関しては、自然と忘れるようになっていきます。めったに会わない人の名前を忘れるのは当然でもあるのです。ただ、「大事な約束を忘れる」「薬を飲み忘れる」など大切なことを忘れると、人間関係や体調管理などに支障が出るこ

ともあるので、何らかの対策が必要です。そして、生活を改善していけば、もの忘れを減らすことは十分に可能です。

☆もの忘れを減らす工夫

もの忘れを減らすには、思い出すための手がかりをつくっておくことが大切です。

- ①メモする習慣をつけましょう。
友人との待ち合わせや大切な集まりの予定などは、聞いたその場でメモすることが大切です。手帳を1冊用意し、書き込むようにしましょう。忘れると困る大事な情報も、一緒に手帳に書き込むとよいでしょう。また、カレンダーやスマホに書き込んでよいでしょう。
- ②毎朝、予定を確認しましょう。
毎朝必ず手帳やカレンダーをみて、その日の予定を自分でしっかりと確認しましょう。また、予定を勘違いしていたり、予定が急遽変更になっていることもあるので、朝食時や出かける前には、必ず予定を確認し合うことも大切です。
- ③日記をつけましょう。
就寝前に、その日の出来事を振り返って日記をつけましょう。振り返ることは記憶を再確認することになるので、もの忘れの防止に役立ちます。