

認知症グレーゾーンから 戻ってくることができる人の共通点

前節で述べた通り、私のクリニックで治療を受けた方の多くが認知症グレーゾーンから戻ることができたり、それなりによい状態をキープされたりしています。すでに認知症を発症していた方の中には、もちろん食い止めるのが難しかった場合もありますが、それでもどうか日常生活を送れる程度に進行を遅らせることができたケースも少なくありません。

戻ってこられた方に共通する特徴は、後述する「認トレ®」に「真面目に取り組んでいた」ことです。認知症グレーゾーンから戻ってくることは、例えば医師に処方された薬を飲むだけといった「受け身」の姿勢で果たすことはできません。毎日3食、より体にいいものを食べるとか、適度な運動を習慣化するとか、しっかりと睡眠が取れるように工夫するとか、少しずつ脳トレを行うといっ



たことを、「自分の意志で継続」することが必要不可欠なのです。つまり、認知症グレーゾーンにある本人が、前向きな気持ちで毎日「認トレ®」を続けることが何よりも重要だということです。

難しい点があるとすれば、食事や運動等の「複数の課題」を毎日継続することが、案外たいへんだということです。高齢になると別の病気があったり、ひざが痛くなったりするなどして、健康なときには簡単にできることでも、なかなか実行できなくなる場合もあるでしょう。それでも、戻ってきて幸せな老後を送るために、できる限り頑張っていたきたいと思います。