

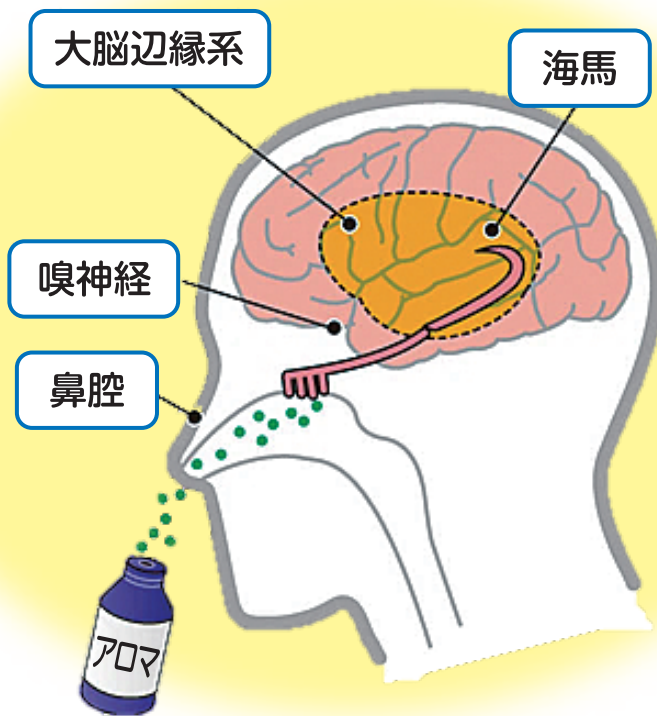
においの力で認知症予防

においを嗅いで懐かしい気持ちになったことはありませんか？ 鼻で感じたにおいの分子は、記憶をつかさどる海馬や扁桃体がある大脳皮質に運ばれにおいを認識します。(その時間、なんと0.5秒)

しかし、認知症の原因であるアルツハイマー病やレビー小体病では、もの忘れなどの症状がはじまる10年以上前から嗅覚が低下し始めることが分かっています。

そこで、MCI (軽度認知障害※) や軽度の認知症の人に脳の若返りアロマを使用したところ認知機能が改善したという報告もあります。

出典:「メディカルアロマで認知症予防」認知症・老年心理内科専門おいまつクリニック



アロマについて

- アロマとは、「植物由来の香り」
- アロマオイルとは、「香りの油」
- アロマセラピーとは、アロマオイルを使い、心身のリラクゼーションやストレス解消を目的とする療法のことを言います。

嗅覚が低下する原因は何だろう？



くねんワン



くねんニヤン

※MCI (軽度認知障害) は、認知症の一步前の段階で、もの忘れなどの記憶障害が主な症状です。生活の中で困り事が増える前のMCIの頃から予防に取り組み、認知症への備えをしていくことで、認知症の発症を遅らせ、また認知症とともに生きる時の心構えにもなります。

においが分からなくなる原因は？

原因がわからないものもあります



副鼻腔炎やアレルギー性鼻炎などで、においの通り道がふさがれる

風邪のウイルスや骨折、頭部に受けた衝撃等が原因でにおいを感じる嗅神経が傷つく

脳梗塞（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）やパーキンソン病、アルツハイマー病やレビー小体病など、脳の神経に変化が起こる

薬の影響や加齢（65歳以上の2人に1人、80歳以上では4人に3人が嗅覚に異常があるとされている）

●確認してみよう

①季節のにおいが分からない	<small>※季節のにおいは、鼻で感じる気温の変化等の感覚記憶です</small>	はい	いいえ
②料理の味・においが分からない		はい	いいえ
③鼻水がたまっている		はい	いいえ
④強く頭を打ったことがある		はい	いいえ
⑤においはするが何のにおいか分からない		はい	いいえ

※1つでも「はい」があったら、かかりつけ医にご相談ください。

アルツハイマー病やレビー小体病が原因の場合は、もの忘れなどの症状が出る前に、「⑤においはするが何のにおいか分からない」といった症状があるとも言われています。

気になることがあったら、まずはかかりつけ医や耳鼻咽喉科等にご相談ください。

においが分からないと どんなことで困るの？

●例えば…



鍋が焦げている
ことに気付かない

食べ物の味が
しなくなる

ガスが漏れて
いても気付かない

食べ物が腐って
いても分からない



●そのままにしておくと、こんなことがおこるかも…

<食欲がなくなる>



<疲れやすい>



<時間の感覚がなくなる>



<閉じこもり>



認知機能の低下につながることも

認知症予防には アロマをプラスしましょう

●アロマの効果

嗅神経にある細胞は再生しやすいことが特徴です。アロマの刺激が新しく誕生した嗅細胞から海馬などに伝わり、機能が衰えてきた脳の活性化につながると言われています。

●アロマオイルの選び方

蒸留法や圧搾法により、植物から抽出した精油でオーガニックのものを選びましょう。薬液で溶かす方法や化学合成物は、肝機能に影響がある場合もありますので注意が必要です。詳しくは、アロマオイル取扱店へお尋ねください。

●おすすめのアロマオイルの組み合わせと効果

日中（できれば午前中）ローズマリーとレモンオイル（2：1）

効果：集中力を高め、記憶力を強化する刺激的な作用があります

夜（就寝前後）ラベンダーとオレンジオイル（2：1）

効果：心や身体をおだやかにし、血行を良くする作用があります

●アロマオイルの使い方

- ・ディフューザー（芳香拡散器）を部屋に置く
- ・ペンダントトップにしみこませて持ち歩く
- ・ハンカチ等に滴下して持ち歩く
- ・ハンドマッサージなどに使う



ハンドマッサージの様子
(池田明子客員教授)

●ポイント

例えば、アロマオイルを焚きながら脳トレや料理をするなど、普段の生活をアロマと共に彩りましょう。

朝、夜2時間以上の使用が効果的と言われています。

※神埼市内の認知症カフェ（ひまわりカフェ、にこにこカフェ）でアロマオイルをプラスした認知症予防の体験ができます。



●総合監修・画像提供

西九州大学 リハビリテーション学科
学部長 小浦 誠吾 教授(左)
池田 明子 客員教授(右)



問い合わせ先

おたっしや本舗 神 埼 (神埼市役所高齢障がい課内)	☎37-0111
おたっしや本舗 神埼北 (神崎市脊振交流センター内)	☎59-2005
おたっしや本舗 神埼南 (神崎市千代田支所内)	☎34-6080