



しもじ通信

2026年
vol.212 1月号

『認知症を予防しよう！』

しもじ内科クリニック院長

下地 栄壮



明けましておめでとうございます。新年も皆様にとりまして素晴らしい一年でありますようお祈りいたします。社会情勢を振り返りますと、昨年は様々な問題が解決するどころか新たな問題も抱えるようになった一年でした。早く穏やかな世の中になることを心から願っております。



今年4月に開院18年目を迎えます。私たちのモットーは“素敵に歳をとるお手伝いをする”ことです。少しでもお役に立つことができるよう精進いたしますので、今年も宜しくお願ひいたします。

素敵に歳をとるために欠かせないことの一つに“認知症にならない”ことがあります。先日、89歳の女性の患者さんに長谷川式簡易認知症スケールを行ったところ、30点満点の28点と素晴らしい点数でした。「認知症予防のために何かしていますか？」と伺ったところ「毎日48都道府県を空で言うようにしている」とのことでした。

これは、まさに久米田病院の梅木茂宣先生が医学雑誌の“認知症の予防対策はひとつ、毎日新しいことを覚えることである”というコラムに書かれている内容でした。



そのコラムでは、認知症の予防策としてこれだけをやっておけばいいというものが“毎日毎日新しい事象や事柄を覚えること”で“少なくとも数ヶ月以上は空で言える”ようにすることと仰っています。ただそれだけで、海馬(かいば:脳の新しい記憶をつかさどる部位)が活性化されて萎縮の進行を抑えたり、海馬が大きくなる可能性もあるとのことです。

【例】

1. 西鉄貝塚線の駅名を順番に？



貝塚駅、名島駅、西鉄千早駅、香椎宮前駅、西鉄香椎駅、香椎花園前駅、唐の原駅、西鉄和白駅、三苫駅、西鉄新宮駅

2. 春の七草？



せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ

3. 日本の祝日？

元日、成人の日、建国記念日、天皇誕生日、春分の日、昭和の日、憲法記念日、みどりの日、子どもの日、海の日、山の日、敬老の日、秋分の日、体育の日、文化の日、勤労感謝の日

政治、経済、文化、科学、歴史、芸能関係、スポーツ関係、金融関係など、何でもいいのでとにかくがむしゃらに暗記して、死ぬまで継続しなければならないとのことです。認知症は50歳を過ぎる頃から忍び寄ってくるとのことですので、早くから毎日新しいことを覚えるようにしましょう！



しもじ内科
クリニック

東区三苫3丁目2-49(福岡銀行美和台支店隣り)
TEL:092-605-6300