

100歳を越えても、認知機能を保つには？

人生100年時代！とは言うものの、100歳になったらどうなっているのか、年には勝てない・・・などと不安になることも多いかと思えます。しかしながら周りを見てみると高齢なのにしっかりしている、元気という方も多くいると思います。今回紹介する研究は「認知機能的に健康な100歳越えの人はどんな人か」を調べた研究です。



●100歳越えても認知機能の維持は可能

対象は認知機能的に健康な330人の100歳で、毎年認知機能の検査を行い、その経過を追跡しました。すると追跡期間(中央値1.6年)中わずかな記憶障害を除いて、認知機能の低下を認めませんでした。つまり100歳を越えても認知機能の維持は可能ということがわかりました。

●高い認知機能を維持するために

今回の研究から認知機能が高い人には

1. 身の回りの動作の自立度
2. 認知的予備力の高さ

の2つの特徴が見られました。

若いうちから意識できると良いですが、高齢になってもできることはたくさんあります。

●アルツハイマー病の所見があっても認知症の危険因子があっても

死後の剖検によりアルツハイマー病の所見があった人や認知機能低下の危険因子がある人でも認知機能が保たれている人がいました。このことから一部の人にはこれらの逆境を跳ね返す”何か”がある可能性が考えられるとのこと。今後さらなる研究により明らかになることが期待されますね。

ここ最近では新型コロナウイルス感染症の影響があり、外に出かけ何かをするというのがなかなか難しいご時世だと思います。いつまでも心身ともに健康でいられるように工夫をしながら過ごせるといいですね。

参考：Nina et al. Association of Cognitive Function Trajectories in Centenarians With Postmortem Neuropathology, Physical Health, and Other Risk Factors for Cognitive Decline, *JAMA Network Open*. 2021;4(1): e2031654

発行元：株式会社スイッチオンサービス 編集者： 調査研究室 今田・藤本

内容に関するご意見やお問合せ、勉強会の講師などのご依頼は、こちらまで⇒

認知的予備力を高めるには

日々の活動が重要！

- ・本や新聞を読む
- ・テレビやラジオを聴く
- ・パズルやクロスワードなどの脳トレをする
- ・外に出かけ、いろいろなものに触れる
(いろいろな人と話す、美術館や博物館に行く)

