

ど忘れを思い出す力 ～脳を若々しく保つコツ～



グンゼ健康保険組合

「あ、あれなんだっけ」「どうしよう、この人の名前、思い出せない」など、固有名詞が出てこなかったり、ど忘れしたりすることが増えていませんか？「最近1年が経つのが早いなぁ」と感じているあなたは、ドーパミン不足かもしれません！

① ど忘れと認知症の見分け方

ど忘れ＝加齢によるもの忘れ	認知症
経験したことが部分的に思い出せない	経験したこと全体を忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人が誰なのかわからない
物の置き場所を思い出せないことがある	置き忘れ・紛失が頻繁になる
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体を忘れている
約束をうっかり忘れてしまった	約束したこと自体を忘れている
物覚えが悪くなったように感じる	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	月や季節を間違えることがある



ヒントをもらおうと出すのは、単なるど忘れです！

② ど忘れするメカニズム

記憶の3つのプロセス
「覚える」・「保存する」・「思い出す」

認知症では、このプロセス全てに障害が起こるので、記憶そのものがなくなる。



ど忘れは、「思い出す」機能が衰えることで起こる

前頭葉

側頭連合野から
記憶を引き出す場所

側頭連合野

記憶を
「保存する」場所



“知っているはずなのに思い出せない”ときは、前頭葉から側頭連合野へ記憶を引き出せるようリクエストしている状態

あきらめずに思い出せると...

スッキリ

ドーパミン

が出る！

スマホに頼らない！

ドーパミンは脳の老化予防に最適な物質です！

③ 脳を若々しく保つコツ

ドーパミンは、自分ができるかどうかわからないことに挑戦して、苦労してできたときにたくさん出ます！

新しいことにチャレンジしよう！！



認知症になりにくい脳づくりは合わせ技で！

定期的な運動

十分な睡眠

友達との雑談



参考：茂木健一郎著「ほら、あれだよ、あれ」がなくなる本（徳間書店）
：茂木健一郎著「ど忘れをチャンスに変える思い出す力」（河出書房新社）