

# ど忘れを思い出す力 ～脳を若々しく保つコツ～



村田製作所健康保険組合

「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あ」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く
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人や誰なのか分からない
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く
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く
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思い出すのは、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。

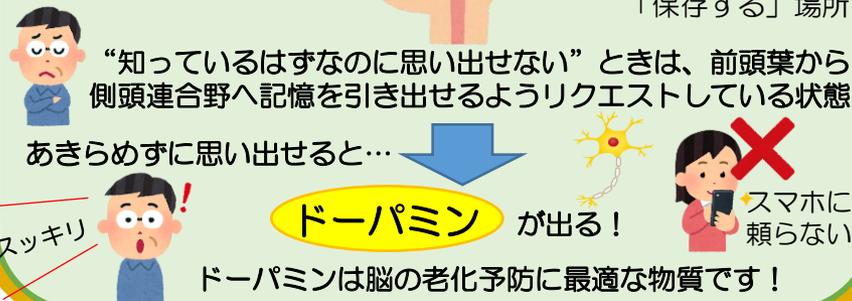
ど忘れは、「思い出す」機能が衰えることで起こる

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



## ③ 脳を若々しく保つコツ

ドーパミンは、自分ができかどうか分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）