



Q 知的活動って、どんなことをすればいいの？

A 考える、記憶する、判断する

### 知的活動が認知機能低下を予防

認知症を発症する前には認知機能（考える、記憶する、判断するなどの知的能力）が低下するケースがよく見られます。最近の研究では、若い頃から頭を使うことによって認知機能の予備力（認知予備力）を蓄えておくことが、認知機能低下や認知症発症のリスクを軽減することが指摘されており※1、考える・記憶する・判断するなどの知的機能をよく使うこと（知的活動）が認知予備力を刺激し、急速な認知低下を防ぐとされています※2。

### 日常生活に知的活動を取り入れよう

知的活動は特別な知識や道具がなくても、日常生活に取り入れることができます。たとえば、「考える・記憶する・判断する」を伴う、次のような活動も立派な知的活動です。

- ・書籍や新聞、雑誌などを読む
- ・ゲームをする（ボードゲーム、将棋・囲碁、麻雀など）
- ・映画や演劇を鑑賞する
- ・歌う（コーラス、カラオケなど）
- ・日常生活で頭を使う  
（買い物の際に金額を計算する、食事の献立を考えるなど）
- ・デュアルタスク（二重課題）を行う  
（ウォーキングや簡単なステップなどの軽い運動をしながら、しりとりや計算などを同時に行う）
- ・アートの制作
- ・楽器の演奏
- ・語学の勉強、習得



仕事をしている人の場合も、毎日同じ作業を機械的に繰り返すのではなく、新しい方法や道具を取り入れてみる、最新の情報が得られる勉強会に参加するなど、自分なりのチャレンジを重ねることが大切です。

今の過ごし方が10年後のブレインパフォーマンスの状態を左右すると言っても過言ではありません。

「まだ若いから大丈夫」と思い込まず、若いうちから知的活動に積極的に取り組み、認知予備力を蓄えておきましょう。



※1 Stern, 2012

※2 Stern & Munn, 2010