

40、50代が要注意！脳の老化を止めるために今からできること

『認知症グレーゾーン』

「人の名前が出てこない」だけではなかった

このたび、青春出版社（東京都新宿区）は、『認知症グレーゾーン』（著・朝田 隆）を11月3日に刊行いたします。



日本の認知症の患者数は年々増加しており、2025年には65歳以上の3人に1人が認知症、またはその予備軍になると推測されています。認知症の中で最も多数を占める「アルツハイマー型認知症」はおよそ20年かけて進行するため、40代、50代も他人事ではありません。

認知症は現段階では回復することは困難ですが「人や物の名前が思い出せない」「急に意欲が失われる」といった前段階で適切な対応がなされれば、4人に1人は元の状態に回復することができます。

そこで本書では、そんな認知症につながる“グレーゾーン”の段階で進行を食い止めるための予防策を紹介します。

たとえば、「1日30分以内の昼寝は認知症リスクを下げる」といった日頃から実践できる生活習慣や、脳の老化予防に効果的な食品や食べ方、他人とのコミュニケーションの取り方など、あらゆる方面から認知症予防に効果的な方法を掘り下げていきます。

認知症の一番の原因は加齢ですが、直接的な引き金となるのは「孤独」といいます。新型コロナ禍で、人と接する機会が大幅に減っている今こそ、認知症グレーゾーンの予防策に取り組むことで、心身ともに健康な状態を維持できるでしょう。

【著者プロフィール】

朝田 隆(あさだ・たかし)

認知症の早期発見・早期治療に特化した「メモリークリニックお茶の水」理事長・院長。東京医科歯科大学特任教授。筑波大学名誉教授。医学博士。1955年島根県生まれ。82年東京医科歯科大学医学部卒業。40年近くにわたり、1万人を超える認知症、および、その予備群である軽度認知障害(MCI=グレーゾーン)の治療に従事。認知症予防&治療の第一人者として診察にあたる傍ら、テレビや新聞、雑誌などで認知症の理解や予防への啓発活動を続けている。

【書籍情報】

書名：『認知症グレーゾーン』 著者：朝田 隆 定価：1,045円(税込)
発売日：11月3日 仕様：新書判/192ページ ISBN：978-4-413-04605-3

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社青春出版社 プロモーション部：西尾 春香

TEL：03-3202-1212 / FAX：03-3203-5130 / MAIL：h-nishio@seishun.co.jp