脳の機能低下チェックリスト ―― 初期の兆候を検証するチェックリスト

認知症の診断がおりてしまうと、元に戻す改善の機会は厳しい現実があります。最近日本の製薬会社の新薬が米国FDA（日本の厚生省に該当）の承認を受け脳内に蓄積されたアミロイドβの減少の効果が認められました。然し、新薬は死んでしまった脳の細胞を蘇生するわけではないので脳の神経細胞の蘇生、再生が必要です。

実際は認知症が明らかになると、改善、逆戻しの機会は閉ざされており、まだ初期の認知機能の低下に緊急に対応する勇気と決意が必要です。

**悪いニュースばかりではありません。**

1. 脳は脳自身と身体全体の健康を改善、保持することに非常に敏感ですのでそこを補助する必要があります。
2. また、脳の衰えを自分自身で認識していることが重要です。それはご本人がまだ改善のチャンスの扉が開いていることを意味します。

**以下は、脳の機能低下の早期警告サインです。１から５の段階でお答えください。**

ブレインフォグを感じる・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1　　2　　3　　4　　5

（脳にモヤがかかったようで普通に頭が動かない状態）

脳が非常に疲れ易い・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1　　2　　3　　4　　5

以前より疲労感が強い・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1　　2　　3　　4　　5

注意力、集中力が持続しない・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1　　2　　3　　4　　5

意欲、熱意がない・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1　　2　　3　　4　　5

不器用さが増加している・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1　　2　　3　　4　　5

記憶力が低下している感じ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1　　2　　3　　4　　5

物の置忘れ、短期記憶力がなくなる・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1　　2　　3　　4　　5

人の名前、言葉が出てこない・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1　　2　　3　　4　　5

甘いものへのかつ望・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1　　2　　3　　4　　5

糖尿病の傾向・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1　　2　　3　　4　　5

(問題なし～～4・5は問題あり）

自分自身や愛する人をサポートするために、科学文献で検証されている様々な戦略を紹介します。

紹介される情報と治療方を組み合わせると、具体的にどの戦略があなたに適用されるべきかを決定するための、証拠に基づいた確固たる計画が出来上がります。

認知機能低下に対する万能のアプローチはありません。

人によって脳の衰えは異なります。