

認知症と物忘れ

歳を重ねてくると誰にでも「物忘れ」は起こりますが
加齢による「物忘れ」と、認知症による「物忘れ」は別物です。
その違いについてご紹介します！

■加齢による「物忘れ」

歳を重ねると脳の機能が老化し、記憶力や判断力が衰えてきます。

認知症との違い

→思い出すまでに時間はかかってしまいましたが、その「出来事」は覚えています。

そのためヒントやきっかけがあれば思い出すことができます。

また認知症とは違って、**忘れたことを自分自身で自覚**しています。

例：食事をしたことは覚えていて、「何を食べたか」を忘れる。



■認知症による「物忘れ」

認知症は、「出来事」を記憶しておく脳の機能が障害されます。

加齢による物忘れとの違い

→加齢による「物忘れ」と違い、「出来事」を丸ごと忘れてしまうため
ヒントがあっても思い出すことが難しくなります。

本人にとっては経験したことがないので、**忘れている自覚はありません**。

例：「**食事をしたこと**」自体を忘れてしまう。



■もし物忘れが気になったら

早くから対策や治療することで、認知症だったとしても進行を遅らせたり、
日常生活を少し工夫することで改善できることもあります。

少しでも物忘れが気になったら、早めに近くの医療機関に相談しましょう。