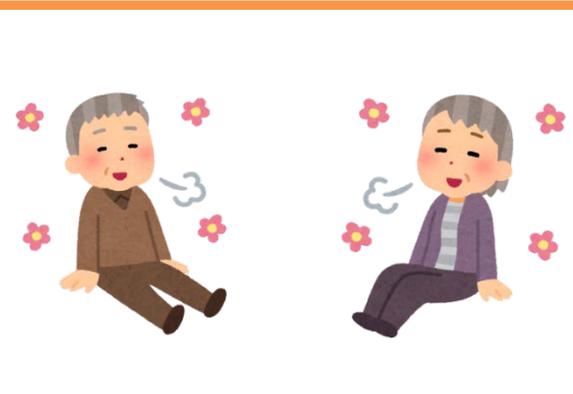




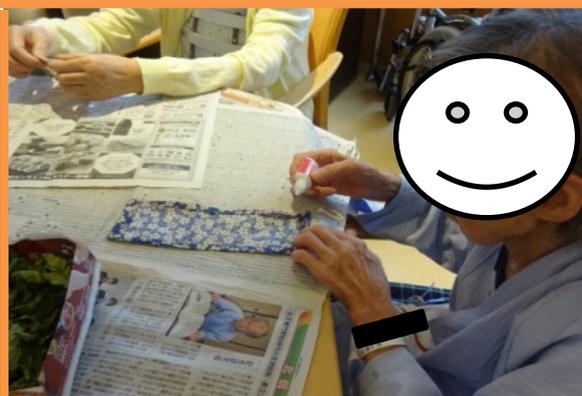
## ハーブを使った匂い袋を作りました！

当院では今年も「相澤東農園」にて、プランターでナスやキュウリ、ピーマン、ヘチマ等の夏野菜を中心に患者様とプランターへの植え付けを行いました。レモングラス、ローズマリー、ミントといったハーブも栽培しており、収穫時期にはそれぞれのハーブの香りを患者様と一緒に楽しむことができました。また、ミニ巾着袋を作り、好きなハーブの香りをブレンドしたミニ匂い袋を作りました。参加された患者様それぞれに思い思いにブレンドした匂い袋を作成して頂き、患者様からは、「良い匂い！」「枕元におくね〜」等、大変ご好評を頂きました。



育てたローズマリー、ミント、レモングラスを収穫して、葉っぱを乾燥させます。

ミニ巾着袋を作り、好きな匂いのハーブを入れて匂い袋の完成です！！





## <匂いと認知症の関係について>

### 【ヒトの嗅覚の衰えについて】

ヒトでは50歳代になると、味覚や嗅覚が衰えはじめると言われていています。また、高齢者の40%は、嗅覚機能の低下が顕著になるそうです。

ただし、聴覚や視覚などと比較すると、嗅覚は比較的老化による変化を受けにくいとも言われています。これは、嗅細胞の再生能力が旺盛であり、老化しても「匂い」を感受する細胞の機能低下が他の感覚とは異なるためと言われています。

### 【嗅覚と認知機能の関係】

嗅覚を感じる神経回路には、海馬や扁桃体など大脳辺縁系という記憶に関する神経経路も含まれます。

そのため、匂いは記憶の蓄積や無意識的な情動にも関連があると言われています。



### 【嗅覚低下はMCIと関係が！？】

嗅覚低下がある高齢者は、5年後に軽度認知障害（以下MCI）になる危険性が50%高いという報告や、嗅覚障害を伴うMCIは有意に将来の認知症発症のリスクが高まると言う報告もあります。

### 【嗅覚低下カテゴリー分類】

加齢と共に低下する匂い：

メントール・練乳・みかん・木材

認知機能低下と共に低下する匂い：

香水・バラ・ひのき・カレー・墨汁・ガス

アルツハイマー病でも保たれる匂い：

炒めたにんにく・蒸れた靴下・カレー



認知機能が低下するとガスの匂いを感じづらくなるようですね……。一人暮らしの高齢の方などは、ガスの匂いに気づき難いと思わぬ事故に繋がる可能性があります。注意していきたいモノです。