

いくつになっても 脳は鍛えることができる

先日、会社勤務時代の大先輩(80代前半)から次のようなメールをいただきました。「**年をとると忘れやすくなる**」というのは本当なのか。という内容で、とても関心のあるテーマなので興味深く読みました。お若い方はあまり関心がないかもしれませんが、ご自分のお父さん、お母さんの状況をみてアドバイスできるかもしれません。精神科医：国際医療福祉大学赤坂心理学科和田秀樹教授の書籍からの引用になりますがご紹介します。

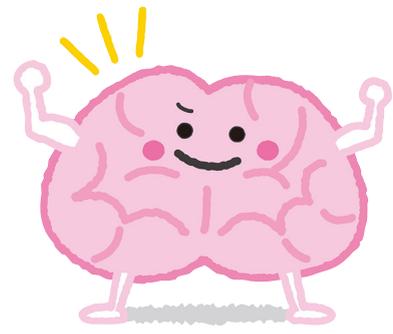


「**年をとると忘れやすくなる**」、結論は「**若者と年配者の記憶力に大差はない。しかし『高齢者は忘れやすい』という先入観を植えつけられると、年配者は記憶する意欲を失いやすい**」ことになるそうです。

「**80代になると、認知症の有病率が60代の12倍になる**」というデータが出ていますが、脳の健康寿命を延ばすには、60代から70代にかけて、とにかく「**脳**」を使い続けることが必要です。高齢者の場合は、筋肉を使わないでいると、たちまち「**廃用現象**」が起きて衰えてしまうというのはよく耳にされると思います。逆に世界中でマスターズ陸上や水泳で70代、80代、90代の人たちが筋肉を使い続けて記録を作ったりしています。脳に関しても同じことで、頭を使わないでいると、脳はいよいよ衰えてしまうのです。

私の母親で恐縮ですが、88歳の時転倒、手首と足を骨折して入院、もう介護状態になると覚悟しましたが、医師や私の話を聞き入れてくれて、歩くことや階段の昇り降り等のリハビリを熱心にやることで回復、99歳まで一人暮らしを続けました。99歳の時に認知症の症状が少し出てきて、老人ホームに入居、ホームの運営状況の良さ、スタッフの後押しもあって、様々な行事やアクティビティに参加(カラオケ、俳句、習字、絵を描く、ゲーム等に全参加)することで、会話が驚異的に回復、ある大学の超高齢者研究チームの研究対象となりました。最初1年位しか持たないと医師や看護師に云われていたのですが、

結果105歳で大往生でした。まさしく先に紹介したことを実践した結果と思っています。



和田教授いわく、老化の象徴のようにいわれる「**記憶力**」に関していうと、たしかに「**年をとると、記憶力が落ちる**」というのは、一般的に常識だが、脳機能上は、75歳ぐらいまでは記憶力は衰えず、急激に衰えるのは「**覚えようとする意欲**」です。これは、あるアメリカの大学での実験で、若者と年配者の記憶力にはあまり差がないという結果が出ています。

若い時、英単語や何かを覚えるときカードを作って、何度も復唱し、頭に叩き込んだ記憶があると思います。それくらいの努力をしないと人は物事を覚えることはできない。努力をしなければ、「最近、物覚えが悪くなった」「覚えても、すぐに忘れてしまう」のも当たり前前のことです。努力を怠ると、人間の体や脳は「**廃用現象**」が起き始めます。使わない筋肉が衰えていくのと同じように、使わない記憶力は衰えていきます。

私事ですが、メルマガで「散歩中の草花」と題して花のアルバムを毎回掲載して何年にもなりますが、ここ数年は花の名前を覚えようと思い、調べて記入しています。何度もやっているうちに数百の花の名前を覚えめました。おそらく私の周りで花の名前を知っているのは一番かもしれません。少し実証しているかなと、一人ほくそ笑んでいます。他のことの記憶力も少し増しているかもしれません。

記憶力が落ちたと、心当たりのある方は何か自分ができる格好の素材を見つけ、「**覚えようとする意欲**」をもって記憶チャレンジをやってみてはいかがでしょうか。人生が楽しくなりますよ！



長嶺 堅二郎