

健康講座

脳の老化を防ぎましょう

岩倉市医師会 檜木 治幸

実です。

日本を含め多くの国では、65歳以上を高齢者と規定していますが、今年のはじめに、日本老年学会が高齢者の定義を「65歳以上」から「75歳以上」に引き上げることを提言して話題になりました。

もともと65歳という年齢に、特別な医学的な根拠はなく、近年の高齢者の心身に関するデータを分析すると、20年前に比べ、加齢による身体的機能の低下のスピードが、5〜10年程ゆっくりとしたペースになってきており、「若返り」現象が起きていくことが、その根拠です。確かに周りを見渡しても、ひと昔前に比べ、今の中高年は10歳ぐらい若く見えるように思います。しかし、ゆっくりペースになっているとはいえず、少しずつ身体機能が低下していくのも事

脳も例外ではありません。認知症という病気になるなかつたとしても、高齢になると脳の能力は低下していきます。複数のことを同時進行で行うことが難しくなり、今何をしようとしていたのか忘れることが多くなり、財布やメガネを置き忘れ、人の顔は分かるものの名前が思い出せない、言い間違える、といったことが少しずつ多くなります。物を理解し判断するのに時間がかかるようにもなります。このような認知機能の低下だけでなく、感情のコントロールがしにくくなったり、意欲の低下、疲れやすさ、睡眠覚醒リズムの不安定化などもみられます。

こういった加齢による脳の能力の

低下をどう予防するかについては、

まだまだ知見が不十分ですが、経験的には、何らかの社会的対人交流の場に出続けている人の方が、そうしていない人よりも、こういった能力の低下が遅いように思われます。人間が、脳の持つ機能をもっとも活用しているのは、対人交流の場面だと思われるからです。他人の話の内容を理解するだけでなく、それが話される表情や口調を分析し、その場の状況、いわゆる「空気を読む」といったことには、脳の持つ能力のたくさん部分を使っています。高齢になって仕事を引退しても、社会に何らかのかたちで関わり続けることが、脳のトレーニングになり、脳の機能を維持していくためにとっても有効だと思われま

す。

対人交流の場も、身内やよく知っている人だけの気楽な場だけでなく、少しいつもと違う「よそ行き」の場に出ることは、脳の機能維持にとってより有効だと思われま

す。少し緊張するかもしれませんが、思い切って「よそ行き」の場にも出かけてみませんか？

ウォーキングでからだの老化を予防するよう、人との交流を通して脳の機能低下を予防していきましょう。「高齢化」は元気で健康を維持できれば、決して悪いことではないのですから。

