

「脳のキレ」を取り戻す

陽だまりの部屋



私たちのからだでも早く衰えてくるのが筋力である。しかし、その割には、筋力が落ちたとは気がつかないことが多い。それは私たちが普段はフルパワーで筋力を使っていないからだ。ドアを閉めるときといったいに閉める人はいないだろう。プロのスポーツ選手は、限界まで筋力を使い戦うので、30歳くらいがピークで身体能力はどうしても落ちてしまい、そのあとはテクニクでカバーできなければ、現役引退となってしまふ。

良さから大リーグのイチローやサッカー選手のカズのように、40歳過ぎまで現役というスポーツ選手が増えてきた。こういったすばらしい管理ができるプロ選手を見ると、上手にからだを使っていけば、10年以上も老化に違いが出てきてしまふということがわかる。



脳ももちろん年齢とともに衰えてくる。一番気がつくのはもの忘れや新しいことがなかなか覚えられないということだろう。それは若いときに比べると、短時間に記憶することが次第に難しくなってしまうためだ。もの忘れは自覚しやすいので、気がつきやすい脳の変化であるが、実はもっと別なところで脳の機能は低下してくる。

いわゆる「脳のキレ」というものだ。若い頃ならすぐにできたのに、どうも仕事に時間がかかる。あるいは同時にいくつかがことができなくなってしまうといった症状だ。これは脳の中にあるワーキングメモリー（作業記憶）という機能の低下が原因である。記憶には時間であれば、今さっきの記憶である短期記憶と、昔の忘れない記憶である長期記憶があるが、ワーキングメモリーはこういった記憶とは違って、ふだん私たちがよく使っている記憶の一種である。会話しているとき、暗算をしているとき、目の前にあるものと自分の記憶を比較するとき、同時に何かをやっているときなど、ワーキングメモリーの機能が重要になってくる。ワーキングメモリーは脳の中の黒板のようなもので、一瞬の記憶や自分の記憶を脳の中の黒板にメモしながら、仕事をしている感覚である。この脳の中の黒板は年齢とともに小さくなってしまう。いわゆる脳の萎縮というものだ。神経細胞が減ってしまうことで起きてくる。

若いときに比べて20%くらい減るといふ説もある。

脳は使わなければ衰えてしまうので、このワーキングメモリーもやはり使っていけば、その衰えの進行をゆっくりしたものにする

できる。

ワーキングメモリーの衰えを防止するには、同時に物事をやっていく必要がある。本を1ページ読んだら、ストーリーを考



えるのではなく、書いてあった熟語を2つくらい思い出してみるとか、電車に乗って中吊り広告を見て、目をそらせてから、そこに書いてあったキーワードを思い出してみるとか、ちょっとした工夫が必要になってくる。

もっとわかりやすいものは、新しい料理に挑戦してみるのだ。料理は切ったり煮たり同時進行でやっていかねばならないので、ワーキングメモリーはフル稼働するはずだ。

男性であれば、リタイアしてから料理を趣味に持つことは実は脳を非常に刺激して、脳のキレを保つことになるわけだ。季節柄、温かい鍋料理などに挑戦してみ

Profile

米山 公啓 (よねやま きみひろ)

米山医院院長・医学博士、作家

聖マリアンナ医科大学卒業、同大学第二内科助教授・健康管理部副部長を経て現在に至る。

現役職：日本老年学会評議員、日本脳卒中学会評議員。

著書：「もの忘れを90%防ぐ法」三笠書房、「脳を強くする56の習慣」KADOKAWA/中経出版、「脳を鍛える練習帳：冴える・切れる・速くなる…脳力が活性化するエクササイズ」法研、「60歳からのポケないための思い出パズル」永岡書店など、多数。