

～古賀院長エッセイ～

次代への風



頭の体操

認知症を予防しよう、と様々な取り組みが紹介されていますが、皆さんも何か取り組まれていますか。認知症は知らず知らずのうちに脳細胞が退化していくことから、生活習慣病とも言われます。その始まりは40, 50歳代ともされています。治療薬の開発も進まない中、いかに予防するか、がとても大切になっています。

一般には、脳のトレーニング本やフレイル予防体操などが知られ、実践されていますが、いずれも予防効果ははっきりしません。これは、脳の働きが単純なものではなく、様々な要因に左右されるためと考えられます。したがって、予防方法は各々の置かれた立場や条件に基づいて、個人的に考えていく必要があります。自分は認知症にはならない、と頑固に思っていること自体が既に認知症の気配ですので、謙虚に地道に日常で仕事以外の何かに取り組みましょう。

私はこれまで様々な事を試してきましたが、世間のブームでやった事はなく、その時々自分の脳のおもむくままにやってきました。ちなみに最近の脳の栄養の一つが小学高学年用の中学受験問題です。数学の頭では楽しくないのが受験算数です。また国語も純粋な気持ちで取り組まないと味わうことができません。手術をしていると、立体感覚などは数学ではなく算数だ、と思ったりもします。

何事も一見やさしそうでも意外に難しいことがあり、脳はそんな壁を乗り越えていく時に、活性化されるように思われます。世間体など気にせず、子供たちのように純粋な気持ちで素直に没頭することが、認知症を予防する一番の処方箋だと思います。