

脳のアンチエイジング

●第一部「認知症の正しい理解と予防について」

宇良千秋氏 (東京都健康長寿医療センター研究所研究員・心理学者)

●第二部 落語

五明樓 玉の輔師匠 (落語家・真打)

●第三部「脳のアンチエイジング」

茂木健一郎氏 (脳科学者)



桜前線が日本列島北上中の2016年4月3日(日)、
開花便りの待ち遠しい青森県八戸市公会堂大ホールで、
来場者1600名を迎えてスミセイ ライフフォーラム
生きる「脳のアンチエイジング」が開催されました。

健康長寿を願う誰もが関心を持つ「認知症予防」ですが、100%予防できる方法は、まだわかっていないそうです。しかし、認知症の発症を遅らせる可能性は、研究で明らかにされてきており、そのキーワードは「生活習慣」です。第1部は、「今日からできる認知症予防」をサブタイトルとした宇良千秋さんの基調講演。グラフ化した研究データを使って、目で見てわかりやすい解説が進められました。

今、認知症は、誰もが罹りうる、身近な病気になっています。認知症の発症状況は、2012年時点で65歳以上の100人に15人が認知症(有病率15%)で、数にすると462万人、さらに400万人が認知症予備軍だと推計されています。認知症は脳の老化が影響している病気ですから、長生きすればするほど認知症になる確率も高まり、有病率は90~94歳で50%、95歳以上で70%以上だそうです。

一方で、同じように高まっているのが、「高齢者の一人暮らし」の割合です。65歳以上の世帯は、2020年に、「一人暮らしの世帯数」が「夫婦のみの世帯数」を抜いて一番多くなるといわれています。高齢で、1人暮らしで、認知症……となると、身近に助けてくれる人がいないと不安です。これからは地域での助け合いが課題になってくるようです。



後半は、認知症予防として、認知症発症の危険度が下がる生活習慣についての研究結果が紹介されました。食習慣では、抗酸化作用のある食品(ビタミンC、E、β-カロチンを多く含む野菜・果物など)や、DHA、EPAなどの脳によいといわれる油(不飽和脂肪酸)を含む魚をバランスよく食べること。運動習慣では、1日30分の早歩き程度の運動がよいそうです。人と積極的にコミュニケーションをはかったり、知的好奇心を刺激したりするほか、新しいことにチャレンジしたり、時間内でテキパキと作業を進める工夫をすることも効果的だそうです。

第2部は、五明樓玉の輔師匠の落語「佐々木政談」。師匠の名調子に場内ガリラックスモードに包まれるなか、第3部の脳科学者・茂木健一郎さんの登場となりました。

講演の途中に、ちょっとした茂木さんの演出がありました。茂木さんが、突然観客席のある男子高校生を壇上に招いて、英語のスピーチをお願いしたのです。勉強では英語が得意だという彼も、予期せぬ展開にドキドキして言葉が詰まってしまう、観客の皆さんもハラハラ。茂木さんの「むちゃぶり」に、会場全体がハラハラドキドキしたわけですが……。

茂木さんによると、この「ハラハラドキ、が、脳のアンチエイジングには大切

なことだそうです。ハラハラドキドキしているときに、脳のなかに出ている「ドーパミン」という物質が、脳全体を活性化して、脳回路を強化するそうです。「ドーパミン」は、初めてのことに挑戦して、それがうまくいったときに多く出るそうですが、大人になると「自分にはムリ、やってもムダ」という劣等感が邪魔をして、新しい挑戦をしなくなる傾向があるといえます。

劣等感とは、自分の欠点を指摘された経験から感じるものですが、欠点と長所が一体になっているのが人間です。脳科学的には、自分の「ありのまま」を受け入れると「幸せ」になることがわかっているそうです。自分の姿形は鏡に映して見ることができますが、自分の欠点と長所(=個性)は、他人という鏡に映して初めてわかるものです。「幸せ」に気づくためには、いろんな人に出会って、自分の姿を映して、欠点も長所も丸ごと受け入れることが大切で、その出発点から自分なりの挑戦をすることがアンチエイジングにつながるそうです。



「皆さんがんばってください!」と告げた茂木さんに、会場は力強い拍手で応え、「本日は、たくさんの笑いとたくさんの気づきを持っていただけたのではないのでしょうか」という司会者の言葉で、閉会となりました。