



スミセイ ライフフォーラム **生きる** in 三重

# 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」

**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)

冬晴れの2016年11月27日(日)、

文化と知的探求の拠点施設として一昨年20周年を迎えた

三重県総合文化センター 大ホールに来場者1200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。

第1部は、認知症はどのようなものか、老化現象とはどのように違うのか、まずは認知症を正しく理解するための5つのクイズから講演が始まりました。

「出会った人の名前を思い出せなくて、あとから思い出す」「犬やりんごなどのよく知っている単語が出てこない」「作った料理を忘れて食卓に出さない」「料理を作ったことを忘れる」「真夏なのにコートを着て出かける」——、これらが認知症か老化現象かを考えることで、認知症は、体験の一部だけでなく体験全体を忘れてしまい、しかも判断力が損なわれるのだということに改めて気付かされます。宇良先生は、認知症になった方が抱える大きな不安を思いやるのが大切です、と理解を求められました。

認知症は、脳の老化が影響して起こる病気で、長生きすればするほど認知症になる可能性が高まります。最新の全国規模の調査結果(平成25年の調査)では、認知症の高齢者は約462万人と推計され、65歳以上の100人に15人が認知症で、95歳以上の認知症有病率は

70%以上となっており、今や、誰もが罹りうる身近な病気となっています。同時に、問題となっているのが、高齢者に増えているもう1つのこと——1人暮らしです。つまり、今後は、認知症を抱える1人暮らしの高齢者がどんどん増えることになり、地域での支え合いが必須となるようです。

認知症は、残念ながら、まだ100%予

防する方法は解明されていないようですが、「生活習慣」が、認知症発症の時期を遅らせることは研究で明らかにされていて、第1部の後半では、その「生活習慣」について、紹介されました。

1つめは、「運動習慣」。週3回以上、早歩き程度の運動がお勧めだそうです。2つめは、「食習慣」。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、緑茶カテキンを含む日本茶)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がよいそうです。3つめは、「社会活動」。人とたくさん交流することで、脳が活性化されます。

いずれも、習慣として日常生活の延長上に行なうことで、続ける工夫をするのが大切となります。

第2部は、五明樓玉の輔師匠の落語「紙入れ」。間男についての大人のかけひきを楽しみました。その後、脳科学者・茂木健一郎さんの登場で第3部が始まります。

講演テーマの主役は、「ドーパミン」。ドーパミンは、脳が分泌する、脳の回路を強化する物質です。ドーパミンがた

くさん分泌されると脳は活性化しアンチエイジングにつながるのですが、年を重ねるにつれ、分泌されにくくなるそうです。なぜなら、ドーパミンは、生まれて初めての経験やハラハラドキドキしたときに、たくさん出るので、子どもの脳が元気な理由は、単に若いからではなくて、ドーパミンがたくさん出ているからだというのです。

例えば、2歳の子どもの出会った今年の夏のスイカ、海、花火……、毎日、生まれて初めての体験ばかりです。小学生は、五十音や九九の前に、「え!

これを覚えるの!」と不安になりながら、いつの間にか覚えていきます。新しいことに挑戦するには不安がつきものですが、不安になるくらいまで自分を追い込まないと、ドーパミンは出てくれないそうです。

茂木さんが最近、不安を感じながら挑戦したことは、2年前にNHKの朝の連ドラ「花子とアン」に、出版社の社長役で出演したこと。テレビの生出演では緊張しない茂木さんもドラマのセットのなかで迎えた本番には相当ドキドキしたそうで、ドーパミンを出すために引き受けたようなところがあったとのことでした。

新しく挑戦することに、一番の妨げになるものは、劣等感です。しかし、茂木さんによると、脳科学的には、劣等感は、すべての人に平等にあるとのこと。だから、劣等感を払拭するために、不安な気持ち、怖い気持ちをポジティブな力に変えることができるかどうかは「鍵、だそうです。自分を客観的に見ることを専門的には「メタ認知」といいますが、劣等感は、隠そうとすればするほど暴れてしまうので、うまくメタ認知をして、自分の個性(=劣等感)を受け入れることが幸せにつながるそうです。その幸せを安全基地にできれば、新しい挑戦ができ、アンチエイジングにもつながるそうです。

