

40代・50代から衰える脳・伸びる脳

市川治療室 No.415.2023.03

以下は左ページで紹介した雑誌「PHP Business THE 21」（14～17ページ）からの抜粋です。

「脳の若さを保つがけは『前頭葉』を使う習慣です」と和田秀樹氏（高齢者専門精神科医）は以下の様なアドバイスをされています。

一般的に言われる「脳の老化」とは脳が萎縮する状態で、脳の萎縮は加齢に伴い「脳の神経細胞が減少」することで起こります。現時点ではこの現象を止める方法はありません。

確かに生まれた時から脳の神経細胞は減り続けていますが、その間も私たちは言葉を覚えたり、数字を使いこなせるようになってきたりと知能を高めてきました。

つまり「脳という『ハード』は老化しても、学習によって最新の『ソフト』を入れることで脳の機能は維持できる」ということです。

言語理解を担う「側頭葉」や計算能力に関係する「頭頂葉」などは脳の中でも萎縮が進むスピードが遅く「高齢になっても機能は概ね維持」されます。

脳の中で「最も早く萎縮し始める」のが「前頭葉」です。これは感情や意欲をコントロールしたり、思考を切り替えたり、創造性を発揮したりする領域です。

「前頭葉が発達しているのは動物の中で人間だけ」です。「前頭葉」が萎縮し感情が老化すると、気持ちや見た目の若々しさが失われ心身ともに加速度的に老け込むことになります。

神経細胞の減少が加速し始める40代から50代の時期に「前頭葉」の機能を意識的に使うことで（前頭葉を鍛えておけば）高齢になった時に急激に老け込むのを食い止められます。

こんな兆候（サイン）に注意しよう（自覚しにくい前頭葉の衰え）

- ① 日々の仕事は、過去の経験に即して対処できるルーティンワークばかり。
- ② 行きつけの店にしか行かない。
- ③ お気に入りの著者の本しか読まない。
…新しいことに抵抗を感じるようになるのは前頭葉の衰えの兆候（サイン）…
- ④ 自分と異なる意見を言われるとカッとなる。
- ⑤ 一度怒り出すと行いが収まらない。
…感情のコントロールが効きにくくなったら要注意！…
- ⑥ ニュースの情報やSNSの意見を鵜呑みにする。
…疑問や異論をまったく思いつかないとしたら創造性が失われつつある兆候（サイン）…

前頭葉の機能を保つためのマインドセット&毎日の習慣

- ① 「何事も試してみなければわからない」という姿勢を持つ。
…やってみる前から「これは正しい」「これは間違っている」と決めつけていると前頭葉は使われない。過去の成功体験にとらわれず、前例のないことこそ「まだ試していないから面白い」という姿勢で臨もう…
- ② 毎日を「実験」に
…「実験」とは失敗を繰り返しながら学習を重ね発見を得る事。飲食店の新規開拓も立派な「実験」…「実験マインド」は感情コントロールにも役立つ…
- ③ インプットよりアウトプットを鍛えよう
…インプット機能に関わるのは側頭葉や頭頂葉。脳のどこかにしまわれた記憶や知識を引っ張り出すアウトプット機能には前頭葉が関わっているため、「書く」「話す」といったアウトプットを増やせばそれだけ前頭葉が使われることになる…インプットした情報をそのまま取り出すのではなく、自分なりの経験や知識、解釈を加えてアウトプットするとより前頭葉が鍛えられる…

来月は、40代・50代から必ず始める認知症の予防習慣についての記事をご紹介します。