

持つべきもの

友人に限らず自分の人間関係がそう思わせてくれることに、「もう一度人生をやり直せるとしても、全く同じ人生がいい」ということがありたいへん幸せな気分を味わうことが多いです。特に、高校時代の恩師や級友にはそんな想いがいっぱい、恩師、級友がいたからこそ、この想いにたどり着けたと思います。

帰りの孤独な電車通勤の最中、一人の高校時代の友人が声をかけてくれました。自ずと現況の話、少し前の恩師や級友の話、そして学生時代へと戻り、いろいろな話をしていくうちに数々の記憶を甦らせ、疲れていた身体もいつの間にか、学生時代の純粋な気持ちを吹き込まれ、リフレッシュしていきました。ほんの短い間でしたが、生きて、そして、机を並べていたところと同じようにがんばっている仲間との交流は、たいへんな元氣となり、やる氣となり、彼に感謝しています。大切な共通の想い出をありがとう。

家族旅行

家族にはもうすこしのんびりと旅行を味わってほしいなあ、という想いはあるものの、今回も一泊二日のみの旅行を計画しました。できるだけ移動時間を短く、近場で、楽しむ時間があればと望み、淡路島を旅行会社の方が選んで下さいました。お天気にも恵まれ、気温もグングン上昇、ま

こちゃんと大(まさる)は疲れやすいかも知れないなあと感じながら、昆虫を観察したり、クラゲが異常発生した海を恐がりながら海水浴したり、旅館で食事やお風呂、映画を楽しんだり、つろいだり、鳴門の渦潮を、恐くてたまらない高さからのぞくように眺めたり、鳴門から大が行きたかった公園へ強行軍で移動したり、盛りだくさんな二日でした。キチキチの行動だったけど、喜んでくれたかな?、いえいえ、やっぱり疲れてしまったようで、もうすこしまこちゃんにのんびりして癒しになるように、またがんばって計画します。

湯舟につかるがごとく、まこちゃんが、くつろげて、大(まさる)がのびのびと楽しめたら、それがいちばん幸せ。

旅の宿 湯舟に笑顔 並んでる 七月二十一日

日に進む

最近、まこちゃんを見ていて「あっキレイだな」と思ったことが3回ありました。一度目は、旅行のときの浴衣姿(でも、すぐさま日頃の寝巻に着替えていました)、二度目は、近所のみんなでテニスに入ったときのコスチュームとプレーしている勇姿、そして三度目は、大のサッカーキャンプの前夜に、大のために手厚く準備している母親らしい姿でした。いっしょに生活を営んでいるといっても、まだ知らなかった良さ、磨かれていく能力、そして、日々過ごすうちに蓄えられていく成長、そんなことを感じました。「日に新たななる者は、日に進む」。毎日、意識する、しないにかかわらず汗し、努力し、自分自身に少しずつの変革をとげ、しかもそれが、成長という成果に結びつき、人は大きくなり、また美しくなるように思いました。昨日と今日は確実に違い、良さの発掘、錬磨、能力の向上、成長を得て、だんだんと人生を良きもの

干したてのおふとん 毎日暑い日が続きますね。

我が家でも、とうとうクーラーのリモコンに手が伸びてしまいました。

ここ数年はクーラーなしで頑張ってきましたが、今年はちよつとパワーダウンしている感じですよ...

この暑さを我慢すると、家事が進まなくなってしまう、文明の利器とも上手に付き合っていこうと思ひ直しました。

設定温度30度の除湿!

狭い我が家では天国のように涼しく感じます。今までは眉間にしわを寄せて、なんちゃん

の帰宅を出迎えてしまいましたが、これからは踊りながら笑顔でお出迎えできそうです。昼間の暑い中、汗いっばいで配達の仕事もこなす、なんちゃんには申し訳ないですが、この夏の電気代しつかり稼いでね!

八月六日

へとしている姿を教えてもらった気がします。女性として、妻として、母として、そして人として、大きく、美しくなっていく、まこちゃんを思いました。

成長は 日々汗積んで 輝いて 七月二十九日

ひろい読み

いつまでも老いない脳を作る一〇の法則 WAC出版

◎脳も体も健康で長生きできるかどうかは、一〇の生活習慣で決まる。最初に、このテストについてお話ししたのは、ここに、どうすれば脳にも体にもいい生活を送ることができるかとい

うヒントがほとんど網羅されているからです。

いまのテストを遺伝的な要素と環境・生活要素に分けて、ひとつずつお話ししたことで、遺伝で決まることはかなり少ないこと、そして、生活習慣で大きく変わることがわかりただけだと思います。

遺伝的な要素で、男に生まれるか、女に生まれるかのよりに、生まれつき絶対に自分の力では変えられないこともあります。しかし、家族に心臓疾患やがんになった人がいて、自分もそのような資質をもっていたとしても、生活習慣でそうした病気にならずにはすむことは可能です。

脳の働きについても、生まれつきもの覚えがいい人がいるように、遺伝がかかわっていることは確かです。しかし、凡人であっても、レオナルド・ダ・ヴィンチやアインシュタインなどのような天才になることはできないとしても、その使い次第で、脳はいくらでも力を発揮するようにできるのです。

それはこれからお話ししていくように、体の健康を維持して脳がフルに力を発揮できるように、土台を整え、頭を使う生活を習慣にすることで可能になります。

科学的な根拠をもとにして、具体的にどのような生活が心げればいいのかを、誰でもできる一〇の基本を、まず挙げておきましょう。

一、週に二〜三回以上、一回三〇分以上運動をする

運動といっても有酸素運動と筋力運動がありますが、両方バランスよくしたいものです。まずは有酸素運動を習慣づけてください。若くて体力がある方なら、できれば自分のペースでのジョギングがおすすですが、速歩でも充分です。ジョギングは隣の人と話せる程度がいいですね。健康な人なら五〇代までは、腹筋、背筋などの筋力運動も織り交ぜるようにしてください。

高齢な方は無理は禁物です。軽い農作業や趣味として庭仕事や家庭菜園などをすれば、筋力も使います。有酸素運動として、手軽なのはウォー



近影

キングです。できれば毎日三〇分以上は歩くようにしましょう。年齢次第ですが、無理して速く歩かなくても、自分のペースで散歩でいいのです。

有酸素運動や筋力運動が、体にも脳にもいい根拠については、第4章で詳しくお話ししますが、簡単にふれておくと、血流をよくします。体内の血流をよくすることは脳の血流もよくなることにもなり、体の働きも脳の働きも活発にします。さらに血圧を下げ、カロリも消費するので太りすぎを防ぐことにもなります。定期的には有酸素運動をすることで最大酸素摂取量の維持につながり、酸素を体に送り込む力が維持され、体も脳も若い状態が保たれることにもなるのです。

ただし、その年齢に応じた運動をしなければかえって体を損ねることになりかねません。三〇代までは激しい運動をしても大丈夫でしょうが、四〇歳を過ぎたら、あまり激しい運動をすると、骨を折ったり怪我をしやすくなります。運動不足の三〇〜四〇代の方は、とりあえず、速歩でのウォーキングからはじめるのがベストです。

二、食生活のバランスという点では、食べすぎない、食生活のバランスという点では、みなさん関心があつて気をつけていると思います。基本的には野菜などをバランスよくとることが大切ですね。

子どもや若い人たちが好きなハンバーガーなどファーストフードの取りすぎが体に悪いことは、いろいろなところで指摘されているのでご存知でしょう。野菜不足によってビタミン、ミネラル、繊維分などが不足します。

また、脂肪や動物性タンパク質の取りすぎを招くことにもなります。肉類の飽和脂肪酸は血流を悪くし、動脈硬化、脳卒中の原因になります。それに対して魚類に含まれる不飽和脂肪酸は血液凝固を阻止し、コレステロールを下げる働きがあります。

動物性タンパク質の取りすぎはコレステロール値を上げ、血管に余分なコレステロールが付着して、血管を硬く、狭くして血流を悪くし、動脈硬化の原因になります。当然、体だけでなく脳に悪いのです。それに対して、大豆タンパク質は、血中コレステロールを低下させる作用があります。ですから、豆腐、納豆などがいいというわけですね。

バランスも大事ですが、もう一つ指摘しておきたいのは、食べすぎないようにすることです。昔から「腹八分目」と、多少もの足りない程度が健康にいいといわれてきました。動物実験では、食事制限をすることで寿命が延びることが報告されています。

さらに最近では、空腹のときに出る消化管ホルモンである「グレリン」が出ると、脳に作用して、脳の働きがよくなるということも報告されています。これらのことについては、第3章で詳しくお話しします。

三、ストレスをうまく受け流す

ストレスがうつ病などの原因になることはご存知だと思います。それだけでなく、ストレスは体を傷めつけることにもなるのです。人間生きていく限り、日々、いろいろなストレスを受けざるを得ません。同じようにストレスを受けても、それほどこたえない人と、いつまでも悩み続けたりする人がいます。うつ病になれば、脳の働きも落ちます。

楽観的で、あまり悩まない人はそれだけトクをしていることになるのでしようね。問題なのは、いつまでもよくよするようない人、ストレスを抱え続ける人です。性格的には、神経質な人です。これは第7章でお話しするように、ある程度生まれつきのもので、なかなか変えられない性格です。

しかし、気持ちの持ち方や生活習慣で、ストレスをうまく処理することはできるのです。散歩や運動、趣味などで気分転換をはかったり、ある人との関係がストレスのもとになっているのなら、その人となるべく距離をあげるといった方法をとることでです。

そうはいっても、実際にはなかなかうまくいかないという方が多いでしょうね。相手を変えることはまずできませんし、自分ではどうにもできない状況というものもあるでしょう。

そんなときは、自分がちよつと変わればいいのかではないでしょうか。神経質な人は、人や状況にとらわれすぎて振り回されることでストレスが大きくなるのですから、多少自分勝手に振る舞うといったことも必要です。後で紹介しますが、一〇〇歳の方の調査では、ひとつだけ「長寿の秘訣」を挙げてもらったところ、もっとも多かったのが「ものごとにごだわらない」(一五%)、第三番目が「マイペース・自由気まま」(八%)ということでした。

ストレスにうまく対処することが健康で長生きする秘訣でしょう。

以上が、脳と体をいつまでも生き生きとするもっとも大事な基本法則です。それは若い人も高齢者の方も変わりません。そして本書でとくに強調したいことは「運動の重要性」です。運動というと、たんに体だけのことと思われるかもしれませんが、脳の活性化に大きくかかわっているからです。

さらに七つほど脳の活性化にかなったことを挙げておきましょう。

四、人とのコミュニケーションのある生活

現役で仕事をしている間は、会社や取引先などの人間関係が嫌でもついて回りますから、人と話をする、会話するのは自然なことでしょう。話をするといいことは、当然、脳をフルに使うことになりまます。ですから、仕事をしていれば必然的に日常的に脳を使います。しかし、定年退職し

て現役を退いたとたんに、それまで仕事以外のつき合いがない人は、人間関係がなくなってしまいます。

さらにそれまで仕事一筋で家族との会話も少なかったとなると、一日中家にいても家族との会話もほとんどないこととなります。それでは、脳の老化を招き、認知症への道を歩むことにもなりかねません。

もっとも大切なのは家族との会話です。長年連れ添った夫婦の間でコミュニケーションがとれていることです。夫婦や親子の間は遠慮がいらさないだけに、リラックスして話ができます。それが脳にとってもいいのです。

さらに、趣味などのサークル活動を広げて、近所の人たちなどとのつき合い、コミュニケーションをはかることも大切です。六〇代、七〇代になって現役で仕事をしている人には、そのような心配はないでしょうが、その場合は仕事関係だけでなく、家族のコミュニケーションが基本だということをお忘れなく。

五、好奇心をもって、新たなことに挑戦する
年をとるとともに、いろいろな経験を積み重ねていくので、あまりものごとくに驚かなくなり、新鮮さも失われがちです。好奇心を抱くことは、第5章で詳しくお話しするように、脳内物質のドーパミンに関係しますが、それがものごとをなすとげる集中力を発揮させることにもなるのです。いくら長生きして知識や経験を蓄えても、この世界で知らないこと、おもしろいこと、不思議なことはいくらでもあはらずです。

周囲をよく見回せば、これまでの人生で経験してこなかったことでもおもしろそうなことはいくらでもあるはずで、これまで楽器をやりたいと思ってもやる時間がなかったというならば、何か楽器を習うのもいいのです。年をとればとるほど、はじめるのが遅いほど、なかなか上達はしないでしょう。

しかし、別にうまくならなくても、楽しければいいではないですか。できれば、下手でも続けたほうがいいのです。たとえ三日坊主で終わっても、やろうという意欲をもつだけでもいいのです。自分が興味をもって続けられるようなことが見つかるまで、いろいろと挑戦してみればいいのです。

なかなかうまくいかないとして、それに挑戦するだけでも、脳は苦勞して活動しているのです。脳が一生懸命に働いていれば、いつまでも脳は活発に働きます。

六、学習習慣を続ければ記憶力は保たれる
学生でなくても、仕事を一生懸命にするために、つねにいろいろなことを学び続けなければなりません。経験だけで何とかこなしているという仕事ぶりでは、だんだん脳が怠けて働かなくなり、現役時代は能力を高めるために仕事に少しでも関係することを学び続けるように

しましょう。リタイアしたら、自分の興味のあることを学び続けてください。

ある知人は六〇歳で定年退職してから、それまで興味があつた日本の古代史を自分流に勉強して、細かくノートなどもとるほどです。趣味で勉強しているのですからかなり偏つたものですが、八〇歳を過ぎたいまでも、何年に何があつたか、それがどういうことであつたのかなど、こと細かく覚えていきます。古代史以外のことの記憶力も抜群です。もちろん、記憶力は遺伝的な要素も大きいので、すぐに覚える人と、なかなか覚えられない人がいます。しかし、一〇代の人であれば、三回ほど繰り返し暗記しようとする力すれば、だいたい覚えるものです。年をとればとるほど、なかなか暗記できなくなりますが、それでも辛抱強く五回、一〇回と繰り返し覚えれば覚えることはできます。それを根気よく繰り返せば、だんだん少ない回数で覚えることができるようになるのです。これについての科学的根拠などは、第6章で詳しくお話しします。

七、目標をもつ
仕事などでも締め切りがなければ、なかなか進まないものです。何かをやるうと思つたら、締め切りを設定する、目標を設定することが必要です。趣味などにしても、途中で放り出してしまうよりもやり続けることが大事ですが、ただ漫然とやっているのでは、どうしてもおもしろくなくなり、将棋にしても、段を取ろうとか、楽器ならばこの曲だけは弾けるようにしたいという目標があつてこそ頑張ることができるといえます。

また、自分のことだけでなく、家族がいれば家族のことも目標になります。たとえば子どもを



近影

大学を卒業させて自立させるまで頑張ろう、何とか持ち家を建てるまで頑張ろう、夫婦で世界中を旅行しようなど、家族のこと、家族ぐるみでやることなど、いろいろな目標ができます。

そうした目標をもつことが、やる気を起こさせる、つまり脳を活性化させるのです。若いうちは、そのときそのときのライフステージに合わせた、家族のことを含めて、いろいろな目標があるでしょう。しかし、仕事をやめた途端に、そうした目標を失いがちです。仕事に絡んだ目標はなくなり、子どもは自立してしまつたとなると、後は自分のことと夫婦で向かい合うだけということになりますね。ですから、趣味や学習習慣が必要なのです。そうした習慣があれば、その中で目標をもつことができるからです。

八、自分に報酬を与える
報酬を期待することで、ドーパミン神経が活発になるのです。そのことについては第6章で詳しく触れますが、これを活用して、脳が活発に働くようにすればいいのです。たとえば、試験勉強に耐えて頑張ることができれば、合格してその大学に入れるという報酬があるからです。仕事にしても、仕事自体のおもしろさがあるにしても、上司にはめられる、成果が報酬として与えられるということがあつて頑張れるのです。

しかし、ある程度の年齢になればできて当たり前となつて、だんだん人からほめられるようなこともなくなり、何を達成したら、自分で自分に報酬を与えられないならば、報酬を高めるというのをもひとつの方法です。人間は叱られたりけなされたりしたら、やる気が起こりません。怒ればノルアドレナリン、アドレナリンが出て、精神的にだけでなく体にも悪影響を及ぼしかねません。できれば、つねに自分の気分をいい状態にもつていて、やる気が起こり、脳も活性化するようにしましょう。

九、本を読む習慣を維持する
本を読めば脳の言語野が活動しますし、それだけでなく脳の各部位が活動します。言語は脳の活動の基本です。この基本能力を維持することは、脳の基礎体力の維持につながります。読書習慣のない子どもは、一般に数学などの能力も上がりにくいものです。それは計算するときに、数の意味を理解する部分や計算する部分と相互作用して活動するからです。認知症の患者さんには音読や単純計算が効果があるといわれているのも、それによって脳のいろいろな部分が活動するからです。

音読はたしかに声を出し、耳からも入るといいますが、黙読よりもいろいろな機能を使いますが、普通の人であれば

ば、黙読で充分に脳が活動します。それまで仕事に關した本しか読んでこなかった人は、仕事をやめた途端に、本を読まなくなってしまう。テレビばかり見ていたら、脳は怠けて活動しなくなってしまう。

読書というのも習慣です。まったく読まなければ読まないですんでしまいます。しかし、何か読んでおもしろいと思えば次々に読むようになるのです。ジャンルは何でもいいのです。中年以降の方には時代小説がよく読まれているようですが、そうしたエンターテインメントでいいのです。自分の興味のあるジャンルを見つけたらそれを集中して読んでいく、あるいはおもしろいと思つた作家の本を次々に読んでいけばいいのです。もちろん、若い人には、もっと知的なジャンルの本も読んでほしいのですが。

本を読めば、いろいろなことが刺激されるだけでなく、知識も蓄えられていきます。一〇、意識的に段取りをする。たとえば、料理をするには、まず野菜や肉を切つて、それを煮たり炒めたりして、味付けをする。さらに、それをしながら、別の料理の準備をするといったように、段取りが必要で、料理に慣れている女性（もちろん男性でもそういう人もいます）ならば、それほど意識しなくても順番通り、段取りよくできますね。

日常的な仕事であれば、女性が料理をするように、それほど意識しなくても、能率的にこなしているでしょう。なんでも慣ればあまり意識せずにうまくできるようになり、それが、それは脳のシナプス（神経細胞と神経細胞の間、詳しくは後で説明します）のつながりがよくなつて、その段取りが脳の中に組み込まれていて素早く反応するようになっていくのです。そのとき、脳は省力化するようになっていきます。

それは普段の生活では必要なことで、みなさん無意識のうちに行っていることです。しかし、複雑なことや新しい仕事をする、新しい料理をつくとすれば、意識的に段取りを考えなければなりません。それが脳にとってはいいいことなのです。ときには脳に負

担を与える必要もあるのです。そして、その新たなことに慣れば、それほど意識しなくても素早くできるようになります。

ところが、脳の機能が衰えてくると、意識しなくてもできていたような段取りができなくなり、認知症の初期では、それまで簡単にできていた料理ができなくなるといふことが起こります。脳細胞が死んでいくと、脳のシナプスがつながりにくくなるからです。しかし、初期の段階で、意識的に段取りをひとつずつ考えながら料理をして脳を活動させるようにすれば、多少認知症の進行を遅らせることができます。

健康な状態でも、やらなければならぬことを忘れてしまうという事は起こります。それを防ぐには、たとえば、朝起きたら仕事の段取りを考える、それをメモしてみるなど、意識的にやるようにすればいいのです。そのことは、認知症の初期に効果があるだけでなく、普通の人にとつても、脳を活性化することに役立ちます。ことに高齢になればなるほど、意識的に段取りをして、身の回りのことをする必要があり、あります。

ほかに脳にいい生活習慣としては、同じ睡眠時間であれば、早寝早起きのほうが、食事規則的になり、健康にはいいので、朝型の規則正しい生活のほうが脳にいいことはいくつもありません。

睡眠時間については、かなり個人差があります。短時間睡眠で大丈夫という人もいる一方で八時間眠らないとどうも頭が冴えないという人もいます。だいたい七時間半から八時間半は七、八時間といわれています。

眠りには浅い眠りのレム睡眠と脳も休んでいる深い眠りのノンレム睡眠があります。私たちが眠っているときには、このノンレム睡眠とレム睡眠が繰り返されますが、そのサイクルはほぼ一時間半で一サイクルです。ですから、七、八時間というとき、五サイクル繰り返されることになり、六時間では四サイクルですから、短い人であればこの程度でもいわけです。人によって眠りの深さが違いますから、短時間でも深い睡眠がとればそれでいいのです。時間にこだわる必要はありません。

*** **

付録

〇酔っぱらい組の記録

八月二日現在 二三一五回
(平成十三年四月十六日第一回)

酔っぱらい組 かつつん、あんちゃん、かずさん、みえさん、こすげさん、たっちゃん、さおりちゃん、えびすけさん、ちやぼさん、なおたかさん、おながさん、なんちゃん (計十二名)

一〇〇回毎にリセット会あります
ご参加は「酔い仲間HP」にて

〇注釈

きょうでき 〇今日の出来事」の略
まこちゃん 〇妻、正子
干したてのおふとん 〇妻のコラム大(まさる) 〇息子
深感恩 〇シンカムオン
ベトナム語。深い感謝の意を含む「ありがとう」です。

〇深感恩

今号も、最後までお読み下さりありがとうございます。暑いと不平を漏らすまいと思つて尻から油断して「暑いなあ」と言ってしまう。

「暑い夏は必ずいいことがある！」といった母の言葉(私がお腹にいた夏はたいへん暑かったそうでしたいへんだったという経験などからなんです)を思い出したとき、「暑いなあ」と言ったあとの顔が少しにこやかに感じるがしています。

八月八日

酔い仲間HP → <http://groups.yahoo.co.jp/group/yoi-nakama/>

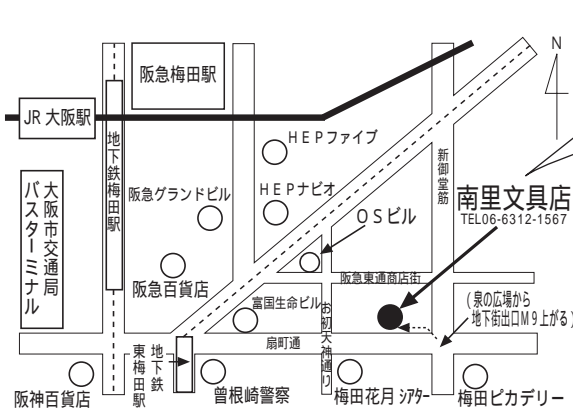
<http://homepage3.nifty.com/nanri/kyoudeki.html>

月刊きょうでき
平成二十年八月号(非売品) 通巻第101号

制作編集 南里文具店
印刷 株式会社 至誠堂

発行人 南里吉彦
〒五六二〇〇三六
箕面市船場西二丁目二番
TEL/FAX 072-729-1256
HP 090-3165-7356
E-mail: cyn01366@nifty.ne.jp

深感恩



ぶんぐは
夢を描く
お手伝い
ぶんぐやさんは
夢をかなえる
お手伝い

〒530-0018
大阪市北区小松原町1-4
ナンリビル1F
<http://homepage3.nifty.com/nanri/>