

～ 脳力を開く ～

わくわくプラチナライフ・・・その8

9月22日付の第6号で、『認知症の予防』についてお伝えしました。認知症は脳の病気です。脳は大変不思議で素晴らしい働きをしている臓器です。脳は約1000億の神経細胞が、役割分担して人の体と心を動かし、人生を記憶し、個性や判断も受け持ちます。生きていくことの本体は脳なのかもしれません。

脳の病気で一般的に知られているのが脳血管障害（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）。脳の血管が切れたり、詰まったりするとそこから先の脳細胞に十分な血液が廻らずに細胞が働かなくなってしまうのです。

現代医学では命を救えることが多くなりましたが、脳細胞の不具合から後遺症を残すことも多いのです。体の片側が麻痺することが多く、片麻痺（かたまひ）とも言われます。脳は左右の大腦半球が真ん中の脳梁（のうりょう）でつながっている、その奥で中脳・小脳につながり、そこから延髄、脊髄へ、神経の束で全身とつながっています（これらを中枢神経系といいます）。

不思議なことに大腦は右の半分が左の体を、左の大腦半球が右の体を司っています。だから、右脳が障害を受けると左半身が片麻痺に、左脳の損傷で右片麻痺になりがちです。

右の脳には空間や、直感、段取りについての役割が、左の脳には言葉に関する役割があり、そのために、左片麻痺の方には状況の判断に戸惑う、行動の段取りに戸惑うなどの失認症・失行症。右の片麻痺の方には言葉が上手くしゃべれない、言葉の理解が難しいなどの失語症を合併することがあります。これら的大脑皮質

に関する機能の不具合を高次脳機能障害といい、これは認知症とは全く違うので周囲の理解や手がかりで正常に残った知能を発揮して暮らしやすくなります。もちろん、認知症の方も周囲の理解で残った能力（脳力）を発揮して生き生き暮らせるはずです。

脳は電気信号と神経伝達物質で動いています。いろいろな情報を処理して判断して行動を起こす、すばらしいバイソナルコンピュータです。能力（脳力）を伸ばすことは、自分のパソコンをバージョンアップして、新しいソフトウェアをインストールして、消費電力を節約して使いやすい状態にすることです。

脳に良いといわれる栄養をとり、集中力を発揮して、出来るだけ良く、効率的に、満足して暮らすことに一生懸命取り組むことは脳力をのばすことです。くよくよしたり、眠れないなどのストレスは脳の力を落としてしまいます。

統合失調症・うつ病などの精神疾患も脳の不調と関係があります。心は脳にあるのだそうです。癒やしや恋愛感情・愛情・感動などの心を動かす出来事は脳を活性化します。

わくわく、わはは、どきどき、やったー、などの体験が脳内の神経伝達物質を増やして脳力を開いてくれるといわれています。

楽しいこと。面白そうなこと。ほっとできる癒やしの時間。自分自身を認めて励ましていくことが脳にとっても良いらしいのです。

次回（11月17日号）は「どう過ごす楽しいプラチナライフその2」ぜひ読んで下さいね。