

店頭から 「こんにちは」

第95回

閉じこもってテレビにかじりついていると… 人の中に入って会話を楽しむこと

75歳を超えると、自動車の運転免許証更新時、認知症の検査をされます。
実はもう少し、詳しく調べる検査があるのです。

脳の委縮を遅くするには…

世界標準である Mini Mental State Examination-Japanese (MMSE-J)。つまり、精神状態短時間検査の日本版があります。

時間・場所の見当識や、簡単な計算、短期記憶など、「どうしてこんなことを聞くのかしら」と思うような質問も。いずれにせよ、全質問の回答結果から、年齢的なもの忘れか、病的な認知症か、脳のどのような機能が落ちてきているのかなど、判断できるのです。

そこで、数十人の高齢者を対象に、この検査を実施しました。

例えば、アパートを経営していて、確定申告もすべて自分で行う79歳の女性。お話しする内容はしっかりしていましたが、簡単な引き算などが苦手でした。

69歳の男性。土のついた野菜などを、持ってきてくれます。

ご夫婦で来られて、会話は楽しく弾むものですが、まず最初に、奥さまが検査にトライを。満点で、問題なしの結果に、大喜びを。

続いて、ご主人の番。緊張して

いるのか、いつもの受け答えと、様子が違います。答えられない箇所があり、しょげてしまい、口も聞かずに帰って行かれました。

85歳の1人暮らしの女性は、タクシーで来店されます。ご主人がご存命のころ、全国のアマチュア無線仲間を訪ねて、自動車で行きまわっていたとか。

いつもしっかりと受け答えを。検査を進めていって、ビックリ。ほぼ満点だったのです。

年をとると、自然に脳細胞は減少して、脳は委縮を。その速度が少しでも遅くなれば、加齢によるもの忘れをしにくくなるのです。

昔の日本人を思い出す

検査に参加された方々の暮らしを思い浮かべました。

1人暮らしでも、習いごとをしに外出する方。作業の段取りを、頭を使って考える方。株価の変動をチェックしながら、売買のタイミングを察知し、儲けて奥さまと海外旅行へ行く方。町内の行事である朝のラジオ体操に参加する方。町内会の役員で、積極的に運

営にタッチする方。ノルディックウォーキング同好会に所属して、自然公園内を駆け巡る方。布教活動に熱心な方。

このような人たちは、概ね、しっかりと食事をとっています。

家に閉じこもりテレビにかじりついている人は、決していません。人の中に積極的に入っていき、会話を楽しみ、脳を絶えず使っているのです。

そうした方々は、脳の衰えが少ないと、感じました。

野鳥の鳴き声を聞きながら、自然を感じ、五感を研ぎ澄ませて生活をしていく——。つまり、昔の日本人がしていたような生活をすればいいのでしょうか。

宮川薬局(宮城県仙台市)代表
薬学博士・薬剤師

みやがわとしじ

宮川季士先生

プロフィール

1976(昭和51)年、東北薬科大学(現・東北医科薬科大学)卒業。'78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。'87(同62)年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。

「快活な暮らしを送っていきましょう」

