

## 江古田小校長室便り 「温故創新」

H29(2017)・0605 NO10

校長 伊波喜一

ボケ防ぎ 脳の働き 生き生きと おしゃべりすると 効き目あきらか

最近の脳科学では、脳の多様な機能が発見されています。損傷した機能の補完作用もそうですし、年齢を重ねても使い続けていくことで脳細胞は増え続けるとの指摘も、その一例です。90歳を越える長寿の方の元気の秘訣が、どうもおしゃべりにありそうだということで、長寿医療の研究者達が調べてみました。脳の血流を調べたところ、前頭葉の血流が増えていたそうです。この前頭葉は創造的活動を特徴とする部位です。おしゃべりする行為は、相手の話を受けて返すという極めて創造的な働きだということが分かります。

現代社会は、パソコンがなければ極めて効率や能率の悪い社会になっています。文書一枚作成するのでも、パソコン頼みです。そのことは取りも直さず、機械との関係が強いことを物語っています。筆者もそうですが、パソコンに向かうと半日以上、無言であることも稀ではありません。でも、それは人として健康な状態とは呼べないかも知れません。目だけでなく、口と耳をフルに活動させることが、高齢化社会の生き方を考える視座になるのではないのでしょうか。