

## 江古田小校長室便り 「温故創新」

H29 (2017)・1110 NO43

校長 伊波喜一

あれこれと 挑戦するや 生きがいに 認知の壁を 乗り越えるかと

脳ほど不思議なものはありません。厚労省によると、2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると推定されています。加齢とともに脳の神経細胞の数はどんどん減っていくので、この推定には道理が通っています。しかし、使えば使うほど神経細胞をつなぐネットワークは増えていきます。さらに驚きは「脳細胞は子どもの時がピークで、脳が完成した後には新しく生まれません。つまり、年を取るごとに減っていく」という常識が覆されたことです。脳には記憶を司る『海馬』があります。この海馬だけは、何歳になっても新しく神経細胞を生み出しています。つまり、上手に脳を使えば、100歳になっても創造的に生きられということです。実際、脳は外部からの刺激に敏感で、体積や回路が変化することが分かっています。芸術家に長命の方が多いのには、偶然ではありません。

還暦後に自由に使える時間を一日8時間とすると、向こう40年間では、 $8時間 \times 365日 \times 40年 = 116800$  時間となります。

この時間こそ黄金の時。脳の活性化へ、活かさない手はありません。