



第 63 号  
平成 21 年  
2 月 発行

## 脳の老化とは

社会福祉法人りんさく福祉会

理事長 須田 隼

脳は生命、運動、知的活動、心理活動の中核として働いています。

人間の脳は百四十億個にもおよぶ神経細胞の数を有していますが、そのほとんどが胎児のときにできあがったものであり、誕生してからは減少するばかりです。しかし、赤ちゃんや子供は、神経細胞の数が増えるわけでもないのに、次々と新しいことを覚えていきますが、これは新しい情報に出会うと、その刺激でシナプス（神経細胞の一部で樹状突起）の連結が進み、脳内の情報ネットワークがどんどん形成されていくためです。二十歳を過ぎると、脳細胞は一日に十萬個死滅していくといわれています。体のほかの細胞は日々壊れては再生されていますが、神経細胞だけは再生できないため、神経細胞の欠落や完成していたネットワークも途中で断ち切られてしまいます。すなわち脳の機能低下を招くこととなります。でも人間は大変うまく出来ていて、断ち切られたネットワークを修復することも出来ることがわかっています。死滅した神経細胞を通らずにすむよう、情報の迂回路をつくることで、情報網を補修しているのです。

脳の機能低下は、どんな人でも年をとれば多少なりと現れるので、「生理

的な老化」とよばれ、病気やけがで脳がおかされてぼけてしまう認知症とは、はっきりと区別されます。生理的な老化には、一般に次のような症状があげられるでしょう。

- (一) もの忘れをする。
- (二) 行動を起こす動作が鈍くなる。
- (三) 新しいことが覚えにくく、頑固になる。

このようなことがまず起こってくるのは、記憶の蓄積に関係している大脳の側頭葉や、脳幹の運動機能の調整をしている部分などで、神経細胞の減少が著しいためです。老化した脳は、細胞が減少したぶんだけ、若い人よりも軽くなっており、いわゆる「脳の萎縮」が起こっているのです。しかし、ネットワークが緻密に出来ているほど、迂回路が出来やすいので、老化を少しでも予防するには、若い頃から脳の各部分を満遍なく使い、活性化させておきたいものです。そのためには、仕事一筋ではなく、趣味やスポーツなどの多方面で活動しておくことが大切かもしれません。しかし、脳の老化によって、全ての能力が低下していくわけではありません。生まれつき脳が持っている記憶力や運動の反射的能力などはどうしても低下しますが、長年の経験を積み重ねて獲得してきた言語知識や判断力といった脳力は衰えにくいのです。特に物事の本質を洞察したり把握したりする能力は、むしろ年をとるとさらに向上していきます。脳が老化したといっても、総合的にものを判断する知的活動については若い人より劣っているわけではないのですから、悲観する必要はまったくありません。望洋荘に働く若い人達も何か困った時には、入所者の皆様との話し合いで素晴らしい判断力のアイデアを頂けると思います。バランスのとれた脳の使い方をお教えして貰える事でしょう。

参考引用文献：「お年寄りの病気と介護」

日本放送出版協会発行 平成五年刊

「初日の出」

今回は望洋荘から撮影した今年の初日の出を紹介させて頂きます。分刻みで撮影したもので、日が昇る様子がわかります。



① 午前6時53分

海が薄っすらと明るくなつて来ています。



② 午前6時54分

明るさが増して、日の出が近いと感じられます。



③ 午前6時56分

海面から僅かに太陽の顔を覗かせています。



④ 午前6時56分

平成二十一年初めての朝を迎えようとしています。



⑤ 午前6時57分

昇り始めからほんの一分程度で半分以上昇って来ました。



⑥ 午前6時57分

見る見るうちに日が昇り、目が離せません。



⑦ 午前6時57分

燃えるような空、海に描かれた輝道は、感動的です。



⑧ 午前6時58分

海面から完全に姿を現しました。新年のはじまりです。



⑨ 午前7時04分

ご来光が海面に、照り映えとても綺麗です。



⑩ 午前7時04分

平成二十一年のはじめの朝を迎えました。今年もいい年でありますようにと願っていますね。

「豆まき」節分

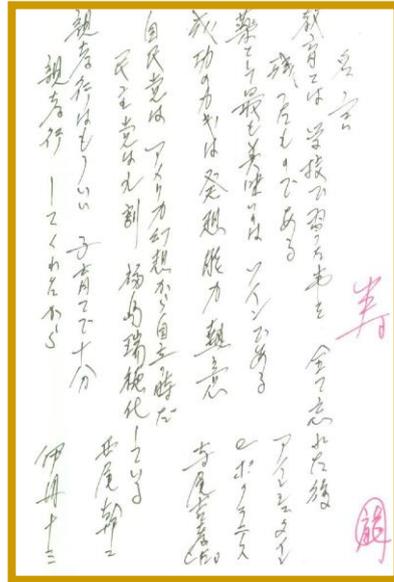
二月三日(火)午前十時三十分より、「豆まき」を行いました。今年の年男と年女あわせて九名の入居者様に豆まきをして頂きました。二階多目的ホールの神棚に上げていた豆を各ユニットをまわり、鬼は外福は内の掛け声とともに元気良く、豆まきされました。残った豆をこのあと皆様方が無病息災を祈り、美味しく食べられました。私が子供の頃はよく年の数だけ豆を食べると言われていましたが、入居者様の平均年齢八七歳です。少し難しいですね。



「嘶家さんからの年賀状」其の④

いわき寄席にご出演された落語家さんから、理事長が毎年嘶家さんらしい賀状をいただいています。その中からいくつかご紹介させていただきます。

三遊亭 圓龍 師匠



名言  
教育とは学校で習う事を全て忘れた後  
残ったものである

薬として最も美味しいのはワインである  
アインシュタイン

成功の力ギは発想能力熱意  
七ボクラテス

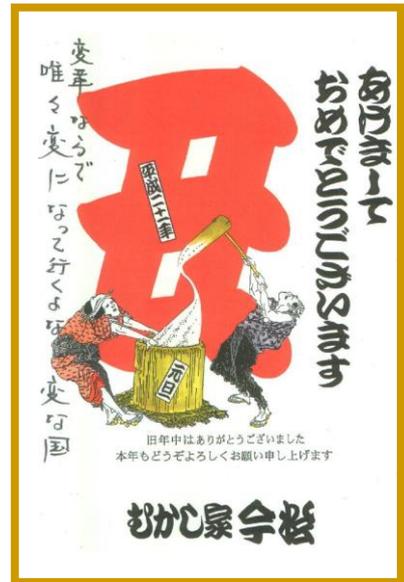
自民党はアメリカ的幻想から自立の時だ  
寺尾吉孝

民主党は九割 福島瑞穂化している  
西尾 幹二

親孝行はもういい子育てで十分  
親孝行してくれたから

伊丹 十三

むかし泉 今松 師匠

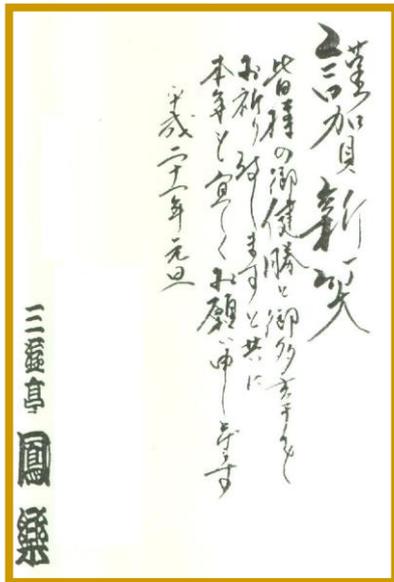


あけまして  
おめでとうございます

旧年中はありがとうございました  
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます

変革ならで  
唯々変になつて行くよな変な国

三遊亭 鳳楽 師匠



謹賀新笑

皆様の御健勝と御多幸を

お祈り致しますと共に

本年も宜しくお願ひ申し上げます

平成二十一年 元旦

入船亭 扇遊 師匠

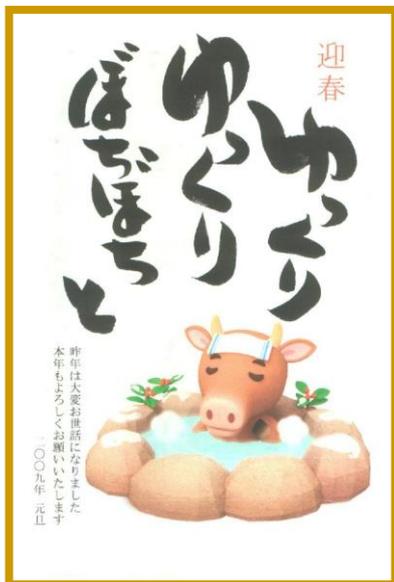


平成二十一年

平成二十一年

新春  
萬福

三遊亭 ちな喜 師匠



迎春

ゆっぴり ゆっぴり ぼちぼちと

昨年は大変お世話になりました

本年もよろしくお願ひいたします

平成二十一年 元旦

