

若々しさの秘訣

四年ほど前になります。アメリカのカリフォルニア州サンディエゴにあるソーク研究所のエリクソン博士が発表した研究結果は二十世紀最後の大発見と謳われました。それは脳の細胞は胎児期に作られ、誕生を境にして年々減少していくとする学会の常識を完全に覆す内容だったのです。脳細胞が増えることが確認されたのは、記憶の入り口にある海馬と呼ばれる細胞、そして人間を人間たらしめる前頭葉の細胞だったのです。

例えばピアノの弾けない人にピアノを訓練し、訓練する前と曲が弾けるようになった後の脳の働きの領域を測定すると、明らかに指を司る脳の領域が大きくなっている事が判明。脳は使えば使うほど良くなる仕組みになっているという事なのです。さらに事故で中指を切断した人がいるとしましょう、すると中指を司る脳の領域が無くなります。だけどもしばらくすると、人差し指と薬指の領域が大きくなって、失われた中指の領域を補い、中指の機能を代行するようになったのです。脳梗塞で言語機能が麻痺した人がリハビリを通して話せる様になるのも、右脳の隠れた『救援細胞』が現れて損なわれた左脳の言語中枢をカバーする為なのです。この様に脳は刺激を続けることで変化する事が分りました。

このところ糖尿病で失明する人が増えてますが、目がある程度見えている間は、指で触って理解する能力は伸びないといわれています。ところが完全に見えなくなると、色々なものを指先で「見る」ことができるようになるそうです。この様に仮に部分的な機能は失われたとしても新しい能力を引き出す事で新たな人生を踏み出す事が出来るのです。脳は常にそれに替わる細胞を用意してくれています。大事な自分の力で脳を変えようとする意識。傍から見れば若々しいと感じる人達の脳はいつも活性化されています。物事を前向きに明るく受け止め色々なことにチャレンジしたり、多くの人と接したりと意識するしないに拘わらず脳細胞を増やす生活スタイルができています。逆に五十歳を過ぎたばかりだというのに、いつも疲れて見える人、実年齢よりも老け込んで見える人がいます。この様な人達とはかく心を傷つけ、その結果、脳細胞を死滅させていることが多いのです。では脳細胞を活性化させるには、実は大きく三つの方法があります。

一つ目は「運動」――過激なトレーニングは必要なく、顔や指は運動や感覚を支配する脳の部分と密接につながっているから、顔や指を動かすだけでも十分。たとえば朝の洗顔の時に舌を思いっきり伸ばして左右に精一杯往復させたり、眼球を上下左右に何度も動かすだけでも脳は刺激され、脳にたくさん栄養素が運ばれます。指の運動としてはピアノやギター

などの楽器演奏が効果的だし、パソコンや麻雀なんかも良い。高齢者だとチェス、囲碁、将棋をしている人は脳は呆けにくいという分析結果が出ています。脳に刺激を与えるには、ただ体を動かすよりも頭を使いながら体を動かした方がよいと考えられます。

ここで手軽にできる「鍵指運動」を紹介すると、最初に人差し指と薬指の関節を同時に曲げ、次に中指と小指を同時に曲げ、これらを繰り返す。今度は親指から人差し指、中指・小指の順に一本ずつ関節を曲げ、次は反対に小指から薬指、中指・小指と関節を曲げる。一見簡単なようでも、やってみるとなかなか難しいですよ。

二つ目は「刺激ある環境」――ポイントでは家の中に引き籠らず自分の与えられた環境や人との付き合いの中に楽しみを見出す事です。合唱やダンスをするのもよし、映画や演劇を見るのもよし、要は感覚的な刺激を受ける環境を楽しむことにあります。これは人間も動物も一緒に遊ば道具の多い環境を与えると脳細胞が活性化します。また日本古来の茶道や華道、武道のような伝統文化、即ち『静坐』などにも注目すべき点があります。これは正しい姿勢を維持するという事。柔らかいソファに腰掛けると眠くなりませんが、硬い椅子だと緊張感を保てますよね。硬い椅子に座ると抗重力筋という重力の働きに抵抗する筋肉が働いて、これが脳を刺激するために眠たくならないと

いう原理なのです。つまり正しい姿勢を保つだけで脳を刺激できるというわけなのです。

三つ目は「頭の訓練」――これは言うまでもなく、勉強し脳を使うことで脳細胞の突起は伸び、枝分かれし、細胞の数も増えます。勉強は自分の脳のためだと思つて、年を取つてからでも始める事が大事なのです。

脳のために最も大切なのは私達の本来的心を輝かせ、その心を自覚する（悟る）事と言えるのではないのでしょうか。定年後の人生の目的として「求道」を挙げたらどうかと思います。自分の人生は自分の真実を知るためにあると思つと、虚しさなど消えて無くなりません。失敗や辛い出来事に遭遇したとしても「これも修行だ」と思えば、クヨクヨすることが無くなるし、自分の魂を磨くために積極的に色々なことに挑戦してみようとすれば、すぐに気持ち転換できます。すると孤独感はなくなり、老後の趣味も出会いも、一つ一つの出来事が全て意味を持つようになってくるのではないのでしょうか。合掌

副住職 谷川寛敬



