

令和4年度世田谷区提案型協働事業  
認知症専門医 朝田隆先生講演会

「コロナ時代 認知症になっても、  
ならなくても 人生をカッコよく」

日時：令和4年8月21日

午前10時

場所：成城ホール

## 午前10時開会

○司会（多田） 皆様、長らくお待たせいたしました。ただいまより朝田隆先生講演会を開催いたします。本日はたくさんの皆様にお集まりいただき、誠にありがとうございます。

初めに、皆様に1点お願いがございます。講演会の記録を目的に、会場の後方から写真とビデオ撮影を行います。皆様のお顔は写りませんので、御理解、御協力のほどよろしくお願いいたします。

本日の講演会は途中休憩がございませんので、お手洗い等はその都度、御退席ください。

本日の講演会は、令和4年度世田谷区提案型協働事業に採択され、世田谷区高齢福祉部介護予防・地域支援課とNPO法人語らいの家の共同開催となっております。

開催に先立ち、主催部より一言御挨拶申し上げます。

初めに、世田谷区高齢福祉部介護予防・地域支援課、課長、望月より御挨拶申し上げます。

○望月（介護予防・地域支援課長） 皆様、こんにちは。世田谷区高齢福祉部介護予防・地域支援課長の望月と申します。本日はコロナ禍の中、そして足元がよくない中、朝田隆先生講演会「コロナ時代 認知症になっても、ならなくても 人生をカッコよく」といった講演会に御参加いただき、誠にありがとうございます。

世田谷区では、令和2年10月に世田谷区認知症とともに生きる希望条例をつくりました。皆様にも今日お配りしているパンフレットなども使用しながら、「一人一人が希望や権利を持って尊重されて、共に安心して自分らしく暮らせるまち、世田谷」を目指して様々な取組を進めているところです。区では、今総人口が令和4年4月1日現在で約91万7000人に上ります。そのうち65歳以上の人口は約18万6000人で、総人口の約20%となっております。また、4月1日時点での要介護、要支援認定者数、約4万1000人のうち、認知症の症状があり、何らかの支援が必要な認知症高齢者の方は約2万4000人、軽度認知障害の方も同数程度おられます。今、認知症は誰もがなり得るもので、身近なものとなっております。

本日は、認知症研究の第一人者であられ、多方面で御活躍される筑波大学名誉教授の朝田隆先生に、認知症になってもならなくても、安心して豊かな暮らしを毎日送るためのヒントを教えてください。本日の講演会が、今後、皆様に、よりよく暮らすきっかけとなりますことを祈念いたしまして、私の挨拶とさせていただきます。

朝田先生、皆様、本日はどうぞよろしくお願いいたします。（拍手）

○司会（多田）　続きまして、NPO法人語らいの家代表理事、坪井より御挨拶申し上げます。

○坪井（語らいの家代表）　皆様、おはようございます。今日、朝、ちょっと雨模様かなと思いましたが、皆様、さすがにふだんの行いがいい方が多くて、雨も降らず、ちょっと涼しい風でいい日になったと思っております。

本日の講演会は、朝田先生の「コロナ時代　認知症になっても、ならなくても　人生をカッコよく」と、このテーマで、今日は100名以上の方が参加と聞いております。ぜひ今日のお話を聞いて、皆さんが人生を豊かに暮らせるようなヒントを先生からいただければと思っております。

今、望月様より、世田谷区の認知症の人は2万4000人ぐらいと、認知症予備軍、そしてMCI、軽度認知障害、3つ全部一緒ですけれども、そのような状態の方々も同じ数、2万4000人ぐらいいらっしゃるという状況になっております。これらの方々が、何もしなければ、半分は認知症になってしまう。でも、何か栄養改善とか、運動とか、脳トレ、筋力アップ等行えばならないかもしれないということが分かってまいりました。

NPO法人語らいの家は、四、五年前より、この予備軍、MCI、軽度認知障害の人たちが認知症になってしまうかもしれない、ならないかもしれないという数が2万4000人の半分ぐらいいらっしゃるというところに着目しました。四、五年前より世田谷区に、まず、軽度認知障害（MCI）、認知症予備軍とはどういう状態をいうのか、講演会、勉強会をやってまいりました。実は今日の朝田先生の講演会は、この世田谷区では2回目になります。1回目は、ちょうどコロナが出始めた頃で、成城ホールは使えないということになりました。今回、この成城ホールでやれてよかったな、この地域の方に安心して暮らしていただけることができるチャンスになればと思っております。先ほど先生も、やはり成城ホールはきれいですねとおっしゃっていただきました。

ということで、今日の講演は11時半近くまで行いまして、最後10分ほどは先生のほうから質問タイムを設けると言われておりますので、そのときは質問のある方は手を挙げていただければと思います。

朝田隆先生のプロフィールを簡単に申し上げます。朝田先生は、筑波大学名誉教授でいらっしゃいます。東京医科歯科大学医学部の特任教授でいらっしゃいます。現在の活動といたしまして、お茶の水でクリニックとデイケアを開催しております。先生はそのクリニックで認知症かもしれない、MCI、予防の方を専門に診断をなさっていらっしゃいます。先生は長い間、この関東近辺でも認知予防研究の第一人者として研究を続けていらっしゃいます。

今日の先生の予防、あるいは認知症になるかもしれない、なってもならなくてもかっこよく暮らそうよというテーマに沿ってお話をいただけることを大変

光栄に存じます。

それでは、先生を紹介いたします。大きな拍手でお迎えくださいませ。(拍手)  
○講師(朝田隆氏) 皆さん、おはようございます。ただいま御紹介いただきました朝田でございます。今、坪井様には大変過分な御紹介をいただきました。

[スクリーン使用]

今から、ここにございますように「人生をカッコよく」というテーマでもって、こうしたフレイル、あるいは認知症、こういうものの予防についてお話ししたいと思っております。よろしくお願ひします。

さて、こういうことなんですけれども、まず、いきなりですけれども、「人生をカッコよく」と言ったのはどうしてかといいますと、皆さん、真島茂樹さんといって振りつけの方を御存じでしょうか。「マツケンサンバ」というのがありますけれども、「マツケンサンバ」の振りつけをやった、あの「マツケンサンバ」の振りつけは認知症予防の体操にならないかというのが、そもそもあるスポーツ新聞の企画の座談会だったんです。そのときに彼と話をしていて、先生たちは認知症予防というのを言いたいのは分かるが、それじゃ人は来ませんよというふうにおっしゃったわけです。何で来ないんですかと言ったら、誰しも年を取ったら、認知症とかは考えたくないテーマだと、なのに、あなた方はそれを前景に押し出して一生懸命言うと、それはみんな逃げていきますよと。そうかというふうにしたんですけれども、じゃ、何て言いましょうと言ったら、ちょっと待てと、今考えがないからとおっしゃって、座談会が終わって、しばらくビールで飲み会をやっていたら、ふっと、そうだ、思いついたと、朝田さん、人生をカッコよくということはいこうやと、これなら誰でもいいぞと。カッコいいためには、頭も体もさえていなくちゃいけないわけですよ。それだけに、確かにこの一言は言い得て妙だみたいなところがございます。

さて、そういうテーマで持っていくわけなんですけれども、まず、最近私がよく聞かれるのは、根本治療薬というのはできたとかできないとか、何だかよく分からんがどうなっているんだという話なんですけれども、これは非常に重要な話なので、たったったとかいつまで申し上げます。

さて、ここに横綱が2人出てまいりましたけれども、このアルツハイマー病という病気の根本、要するに悪役スターには2つあって、アミロイドβというやつとタウと、これがいわば東西の横綱なんです。どうもこいつらが悪さをすることによって、それまで健康だった頭が悪くなるらしいというので、世界的に見て、根本治療薬というお薬はみんなこのアミロイドβとタウというものをどうやってやっつけるか、それで攻めてきたわけです。

さて、この絵は何かというと、ちょっと難しいんですけれども、何の病気でもそうだけれども、いきなり何かの病気になることはないわけです。いきなり

はない。要するに、だんだんにいつの間にかその兆候が出ていって、だんだんにその病氣らしい姿を現していって、やっぱりこの病氣だったかみたいなのが普通の病氣です。であるように、ここに書いてありますが、認知症というのがあったとすると、この認知症の手前が軽度認知障害といいます。一番右側が認知症で、軽度認知障害というのは真ん中にある。さらにその前が予備軍のまた予備軍というところを、英語ではプレクリニカルと言います。

どうもアルツハイマー病という病氣は、認知症になってからでは、対症的にといいますか、目先、少し軽くすることはできたとしても、病氣の勢いそのものを止められないんだというのが、この20年ぐらい前からだんだん分かってきた。そこで、認知症になる前の軽度認知障害というものを狙い打とうということになりました。さらに、それでも実は遅いんじゃないかということになって、プレクリニカルというふうにだんだんだんだん前倒しになったわけです。

ちなみにプレクリニカルというのは何かといいますと、要するに、認知症のテストをやると100点満点なんだけれども、アミロイドβとかタウといった東西の横綱、これが脳の中にちらちらと出始めている、でも、テストは100点満点、こういう状態をいいます。MCIというのは何かというと、ちらちらもあるけれども、大分たまっちゃったぞと、しかも、テストでも、いわゆる記憶力じゃなくて、ほかの要領とか段取りとか、知能指数はいいんだが、なぜか今言われたことがすぐ抜けちゃうと、ほら、今言ったじゃん、また探しているのみたいな、そういうふうな状況になってくるのが軽度認知障害、MCIといいます。

いずれにしても、算段であって、認知症になってからでは遅いので、根本治療薬が、MCIとかそのまた前の段階、これを狙い打っているというのが現状です。

ところが、悲しいかななんですけれども、今レミニールという薬があって、皆さん御存じかもしれません。そのレミニールという薬が1993年に作られたんだけれども、それから約30年にわたって新しくできた薬がないんですよ。医学の業界で30年新しい薬ができないなんてもう恥ずかしいぐらいにないんです。駄目なんです。公式に、こうした治験というものだけでも、人におけるいわば試験です。これをやったものに限って見ても三十うん連敗していると。さらに、イーライリリーとか、MSD、ファイザーとかというのは世界に冠たる大手の製薬メーカーなんだが、そこが何兆円もかけてやっても全部駄目と、そういう悲惨な状況。バイオジェンというアメリカのベンチャー企業があって、それは日本のエーザイと親しいんだけれども、そこでアデュカヌマブという薬がございまして、こいつが実は七、八年前からとってもいいんじゃないかと期待されたんですよ。学会でもこれはいける、これはいけると言われたんですけども、2019年に中間解析の結果を受けてやっぱり駄目だということでやめた

んです。そうしたら、もう総崩れという状況がいつときありました。一方で、今言ったように、アルツハイマー病になってからでは遅いので、その予備軍でも対象になっていると。

こんな状況があった中で、今年の6月にそのアデュカヌマブという薬が28年ぶりにアメリカで成功したんですよ。よし、日本でもというふうに思ったんですけども、日本は12月に継続審議ということで、簡単に言えば駄目になりました。

さて、対症薬とモディファイングというふうに書いてあるんですけども、これはどういうことかといいますと、例えばアリセプトみたいな薬が対症薬といいます。飲むとちょっとよくなる、けれども、効果が薄れちゃったからやめようかというのと、たちまちすってんころりんと薬を飲まなかったのと同じようなレベルにまで急速に下がっていく。これが当て薬といいますか、ちょっと見た目によくした、でも、根本的には変えていないというお薬です。

それに対して、私どもが今注目したのは、モディファイングと英語で書いてありますけれども、こっちのお薬で、今のところはないんですけども、飲むとちょっといい。仮にやめたとしても、ここまで飲まない人に比べてリードしていたとすれば、このリードの幅をずっと維持していける、薬をやめても維持していける、つまり病気が持っている本当の経過を変えることができた、そういう薬なんです。

これはさっき言いました。

そんなことで、今ここにいっぱい赤や青やら、三角、丸、いろんなものがありますけれども、これは世界で121のお薬が、おととしの段階で、世界中で新しい薬を作って何とかアルツハイマーを治したいというふうなことだったわけです。同心円になっているのはどうしてかというのと、薬というのはいきなり、さあ、できたというわけじゃなくて、まずやってみる、次にいけそうかどうかやってみる、世界中で本当に効くかどうかやってみるというふうに、その3ステップを踏まないことには承認されません。それだけに、こうした薬がたくさんあるというふうに御理解ください。

さて、今の百二十幾つというふうなことを言ったんですけども、今の段階で私が調べたところでは、つい最近では143のお薬まで来た。第3相というのが一番重要で、これで通ったらいよいよ発売ということになるんですけども、今31のお薬が第3相まで来ている。第2相が82、第1相が30というふうになっています。必ずしも全部がそういう根本治療薬というわけじゃなくて、83%ですから、大方のものは根本治療薬を目指しています。そのほか、対症療法薬、以前にもあるけれども、表面的にとりあえず和らげておく。それから、幻覚、妄想とか、徘徊とか、暴言、暴力とか、御家族はとっても苦しいわけですから

ども、そうしたものをよくするお薬も6.9%というふうなことで、根本は疾患修飾薬ですが、その他の薬もある。

さて、ここで、またややこしい図になるんですが、申し訳ないんですけども、このアミロイドと書いてありますけれども、このアミロイドというやつとタウというのがあるって、要するに、実はこのアミロイドもタウも、私たちは人間であれば誰でも頭の中に持っているんですよ。ところが、アルツハイマー病にならない限りは、これはうまく新陳代謝されて、体の外に出ていくことになっています。あなたも私も持っている。ところが、アルツハイマーになっちゃうと、なぜかその新陳代謝がうまくいけなくなっちゃうって、脳の中にたまっていく。そのたまっていく過程で、健康な神経細胞に毒をばらまいて、健康な神経細胞を殺してしまう。だから、認知症になっちゃうというのが今の考え方、それがさっき言った、この東西の横綱だと、この2人が悪役でもって健康な神経細胞を殺してしまうんだというふうに御理解ください。

ちょっと難しい話ですけども、皆さん、ちょっと頭の片隅に入れていただくと、これからニュースを聞いたりしたら分かると思うので、もうちょっとややこしいことを言いますよ。アミロイドというのは、簡単に言うと、この絵の茶色い糸玉のようなものがございましてけれども、あれがアミロイドです。それから、タウというのは、星型の細胞の中にごによごによごによごによした糸くずみたいなものが見えます。あいつがタウです。これが東西だということを言ったわけです。

さて、もう1回戻りますと、アミロイドというのは、実はアルツハイマー病の人にもあるけれども、正常の人にもあるんです。今の絵にありましたように、神経細胞の外にたまるんです。厄介なことは、これがたくさんあるからといってぼけがひどいのかということ、いや、そうでもないよと。いっぱいたまっているのに軽い人もいれば、反対にちょっとでも重たい人もいるということ、ウウツとちょっとうなっちゃうところがあるわけですよ。本当に真犯人かいと言いたくなくなるところはあります。

それに対してタウというのは、さっきの糸くずみたいなやつですけども、あれはアルツハイマー病以外の認知症の中にもあるんですよ。神経細胞の中にもありました。こいつの強いのは、これがたまっている量と認知機能とが関連するんですよ。だから、いっぱいたまるとよろしくないということなので、さて、どっちをやっつけたらいいんだらうという話になるわけ、それが東西の横綱という意味です。

さて、余計なことですけども、これが実際にアメリカではもう根本治療薬ということになっちゃった、そういうお薬です。簡単に言いますと、向かって左側の赤いやつが、べたっと止まっていますけれども、あれがアミロイドの脳

の中の沈着だとしたら、さっきのお薬を飲むと、見てください。赤が全部消えて黄色だけ残りました。これくらいにアミロイドがなくなる、これは本当なんですよ。だけれども、なくなったからといってぼけが完全に治ったか、いやいやというところが難しいところでもあります。

いずれにしても、アメリカでは認めてもらったんです。あとドバイとか、中東の国で2つ、3つ認めているところがあって、今欲しい人は、日本国では売っていませんので、アメリカとかドバイとか、そういうところで個人輸入するしかない、そういう状況です。

さて、日本では去年の12月に駄目だということになったんですけれども、なぜ駄目かの原因が3つございますので、簡単に言います。このように2つの試験の中に大きな試験をやったんですけども、これが効いたというものもあれば、効かないというものもあったんですよ。だから、全体として効いたといっても、効いたものもあれば、効かないものもある、そんなものはというのが1つの駄目な理由です。

2つ目は、今言ったアミロイドというのは、それがたくさんたまっているからといって認知症が悪いわけじゃないと。だから、それを消したからといって頭がよくなるのかと、そこに相関がないじゃないかと、そう言われると困るんですけれども、あくまで仮説でやっているわけですからというのはあります。

それからもう一つは、これは私が一番心配するのはここなんですけれども、実はこの薬を服用しますと、3分の1の人に脳の中のむくみとか、小さな出血が出るんですよ。自分は認知症を治したいのに、脳出血になってどうするんだと、何の意味があるんだということが一番言いたいわけですよ。だから、厚労省の見解でも、こんな恐ろしい副作用があるのに本当に大丈夫なのと。実際にこれで亡くなった人はいないし、ちょっと見ていると、薬をやめていると消えていくのも事実なんですけど、確かに、アルツハイマーを治そうとして、脳血管性認知症になっちゃったらもう笑えない話になるわけで、ここのところは当然国も慎重だと思います。

この辺はいいです。

これが今言った、この白いぼちぼちというのが、血管がむくんだり、あるいは小さな出血が出ているというサインなんです。こういうものが出てきやすいということが分かっています。

ということで、今ざっくりと言ったんですけれども、簡単にまとめますと、要するに、アミロイドβ及びタウという東西の横綱がいる。どうもこいつらが真犯人のようだが、どっちが真犯人かはまだ分からないと。アミロイドというやつに絞った治療薬ができて、アメリカでは承認された。でも、日本ではまだ危険性とかそういうものが完璧にクリアしていないから、まだ待てよというこ



とで、その140余りの新たなお薬が追撃して今走っているところだと。日本国でも、私が知っているだけでも6つや7つのお薬が、そして第3相といって最終コーナーを今走っているの、大体早いものだったら、今年の10月ぐらいに審議に上げられるぐらいのところまでは来ています。まとめは以上です。これが今の根本治療薬です。

さて、そうしたものが本当に出てきて、本当に有効になるまでは、認知症を予防しなくちゃいけないということなんですが、皆さん方に最初にお目につけたこの図というのは何かというと、これは右へ行くほど年を取ってまいります。これをどんどんどんどんアルツハイマーとか認知症になっていく危険性が年とともに上がっていく、そういうカーブです。下に赤い矢印が上を向いていますのは、こういうものがあると認知症になりますよと。一等強いのは加齢です。大体世界中どこの国でも、60歳を超えて5つ年齢が上がるごとに認知症になる危険性というのは倍、倍になっていきます。それだけに一番危険な因子は何かというと、それは加齢です。

もう一つは遺伝的要因というのがございまして、逆に一番向こう側です。要するに持って生まれた遺伝子、それでアルツハイマーになりやすい人、なりにくい人というのがあると、それも分かっていると。日本の国だと、アルツハイマーの人の1割弱ぐらいが親から子、子から孫へといくタイプも確かにあるのはあると思いますけれども、それは比較的幸い少なくて、孤発性といいますけれども、なぜかあの人なっちゃったみたいなのが多いと言われます。

それから、皆さん方にやっぱり一番注目したいのは、真ん中辺にあるこれですね。高血圧とか、血管因子とか、ライフスタイル、鬱病、こうしたいわゆる生活習慣病と言われるようなものが、若いときには特に何てことはないんですけれども、これが、ある程度お年を召してからボディーブローのように効いてくる。75、80になってから、こうしたに認知症につながるということで、最近では若いうちから高血圧とか動脈硬化、こういうものはがっちり治そうねというようなことが言われるわけです。これら危険因子ですよ。

一方で、この矢印の上に、青い矢印が上から下に向いていますけれども、これはいわゆる防御因子といひまして、要するに守ってくれるほうの因子です。やっぱり一番世界的にこれまでいいと言われたのは運動です。運動の習慣があるとぼけにくいというのは世界中どこの国でも言っていますよ。それから、あと高等教育と書いてありますけれども、何も高等教育を受ける必要はなくて、そうではなくて、生涯通して勉強する、そういうスタイルを貫くと、生涯を通して新しい神経回路をつくる。要するに、人間はよく、生まれたときには1000億あっても、死んだときには5000億、1回も使わずに終わっちゃったよ、脳細胞というふうな言い方があるんですが、その1回も使わずに終わっちゃったよ

を常に賦活して新しく神経回路として役立てる、それが要するに、高等教育というか、勉強する習慣、もっと言うと、いろんなことに知的な好奇心を持って頭を突っ込んでみる、顔を突っ込んでみるというところが、どうもよさそうです。

もう一つは、皆さん、一番多いのは、食事とかアルコールとか、ワインとかお魚の絵が書いてありますけれども、あれです。両方とも抗酸化物質といいまして、青魚の成分の中に含まれるDHAみたいな油は、脳みその油と一緒になんです。それから、赤ワインの中にはポリフェノールというものがあって、これはいわばフリーラジカルといって、年とともに脳の中に悪役、過酸化物質が発生するんだけど、これをやっつけてくれるのがポリフェノールなんです。なので、何で赤ワインかと、よく言われるのは白は駄目かと、駄目なんですよ。なぜかといいますと、赤ワインというのは、御存じのように、実と皮と一緒に漬けてお酒を造りますでしょう。そのポリフェノールの元は実と皮の境目のところにあるんだそうです。だから、ロゼはちょっといいけれども、白はもう全然ないと、白は実しか漬けませんから。そういうことだそうです。

魚も、青魚しか駄目かと、タイはどうだと、あるいはイカはどうなんだと、駄目です。要するに、ボディーが青い魚でないと駄目なんですよ。ボディーです。実ではないですよ。ちなみに一番DHAとかを含んでいるお魚はサケなんです。という、みんなサケは赤魚じゃないかと、いや、それは実が赤なんですと、サケのボディーを見てください、あれは青ですから。特にかまといってこの辺の油がいっぱいあるところ、あそこはDHAがとってもあるんだそうです。だから、イワシとかサバとか、そういう青魚という光り物というイメージがあるんだけど、実際に一番DHAとか、いいと言われる油を含んでいるのはサケなんだそうです。

実は、私たち医者はびっくりしたんですけれども、つい数年前に、「ランセット」と言いまして、お医者さんの医学雑誌の中で一番偉いと思われている雑誌があるんですけど、その中で、認知症の危険因子というものを年齢別に分けたんですよ。つまり生涯を通して危険因子は一緒じゃないよと。つまり若いとき、一番下に若年期と書いてございます。次に中年期、そして老年期とあるんですけど、さっき言った教育は若いときです。びっくりしたのは、聴覚障害、今まで耳が悪いなんていうことは言われていなかった。要するに、中年期から難聴がある人はぼけやすいよと、だから、しっかり聞こうぜということ初めて言ったんです。お年を召してから耳が悪い、それは関係ない。中年期から悪いのがいけないんだということになりました。

もう一つ注目するとしたら、僕自身は、今日話のテーマになるんだけど、老年期の中で上から4番目に社会的接触の少なさというのがあるでしょう。要

するに人と交わらない、孤独でいるということですよ。これが私自身は、お年を召してからぼけないためには大事だと思うんですよ。どうしてかということ、日本の認知症問題というけれども、8割は80歳以上です。不幸にして50や60もあるけれども、大方は80歳以上です。しかもその8割は女性です。だから、八八、64%は80歳以上の女性なんですよ。だから、今日も女性が多いんですけども、認知症問題は女性問題と言ってもあまりうそではないんです。それだけに、お年を召してから、ここに書いてあるような今の社会的接触とか、鬱病とか、たばことか、この辺は自分で気をつけようと思えば何とかなるから、これはがっちりいきましようよというのが、この「ランセット」という記事の非常に重要なところだと思います。

一等最初に申しましたように、認知症になってからでは遅いので、軽度認知障害、MCIという段階でもってやっつけなくちゃいけないということを行いました。ちなみに、我が国の65歳以上の方の15%ぐらいが今認知症だと言われますが、だから、7人に1人ぐらいですか、その予備軍もまた15%、7人に1人ぐらいいらっしゃる。大切なことは、こうした予備軍の人は、何もしないで、努力しないでいると、4年以内に半分の人が認知症に進んでしまうと、だから、何もしないと4年以内に半分は危ないですよということは、これまで分かっているわけです。それだけに、不幸にして予備軍になっちゃった人は、さあ、頑張ろうぜという話になるわけです。

実際に誰しも考えるのはここです。半分になるのは分かったけれども、Uターンするのだけっているんだろうと、それは本当にいるんです。大体世界中の報告をまとめますと、26%というから、4人に1人はUターンできるんです。特にオーストラリアは面白くて、国中を挙げてそういうMCIの人がUターンするために、どういう特徴を持っていけばいいかという研究をしまして、7つ、8つあったんだけど、私が使えると思ったのはこの2つなんです。やっぱり運動の習慣があると戻りやすい、Uターンしやすい、もう一つは好奇心の強さなんです。好奇心というのは、さっきもちょっと言ったように、これまで使ってこなかった、例えば私は囲碁はやりませんか、音楽はやりませんかみたいな人が、ある程度お年を召してからでもそうしたものに興味を持って、よし、ウクレレに挑戦してみるかとか、囲碁をやってみるかというふうなことでやると、使ってこなかった神経細胞を新たに使って、脳のサーキットをつくることで、要するに予備力を上げていくというようなことで期待できるというふうに言われるわけです。これが簡単に言うと認知症の予防の基本です。

さて、さっき言いましたように、私自身は80歳以上の方がメインなので、そうした方々が認知症にならないためにはどうしたらいいのかということで、今から話をここに絞ってまいります。

ある意味で、老というのは孤独とよく似ているところがあります。それまで、例えば男であれば会社の友達、大学時代の友人との飲み会、そういうものがある。女性だって、ママ友というのがある、子どもが学校を卒業してもずっと続いているみたいなものがありますけれども、やっぱりお年を召してくる、しかも、またこういうコロナの時代で3密回避が当たり前となってくると、そうした傾向が助長されるわけです。

実は、私自身が某主流仏教宗派のトップとこの春頃お話をしたんだけれども、非常に面白いことを言われました。実はその宗派ではアンケートを取ったんだそうです。うちのお寺さんが、皆さんのこれからのお役に立っていくためにはどういう活動をすべきかということを行った。そうしたら、皆さんよく御存じの生老病死という言葉がありますね。人間は生まれ、老い、病になって死んでいく、これが4つの苦しみだと。ところが、一番多かったのは、お坊さんは、お寺さんは、これまで生まれる、病、死、これの苦しみとか対策は説いてきたけれども、実は老についてどう老いていくべきか、このような話はないよという意見が一番多かったんだそうです。それだけにそのトップがおっしゃったことは、まとめとして、人生100年と言われるこの時代だから、お寺さんの法話の中にでもそうした老の生き方、こうしたものを教えなくちゃいかんじゃないかというふうなことを言った。

皆さん方の中には、昔、薬師寺で高田好胤さんというお坊さんがいらしたことを覚えておいでだと思うんですけども、私、最近、その13巻、全部で15時間ぐらいの法話集を買ったんです。そうしたら、いかに老いるかと、いっぱいはないけれども、結構あるんです。その中で、祖先と子孫というのはキーワードになるんですけども、その接点が老なんです。さすが高田好胤はすごいなと思ったんですけども、そういうふうにやっぱりこれから仏教の中でもこうした老いというのは重要になってくると。

余計な趣味ですが、このように、漢字の老いという字は、このように腰曲がりからだんだんだんだんできていったんだというのがあれなんです。ただ、老いという言葉は、やっぱりマイナスイメージで語られることが多くて、要するに一言で言うと、未来がないと、あるいは孤独で、無力で、生きがいがないというふうなところと非常に似た言葉というふうに言われてきたというところがあります。だから、ここのところを打破していかなくちゃ、そのことが認知症予防にもつながるよということが言いたいわけです。

若いと老いというものをちょっと比較してみたときに、なかなか昔から私、高浜虚子さんの歌はいいなと思っているんですけども、若いって何だと言われたら、こういう俳句だと思いますよ。「春風や 闘志いだきて 丘に立つ」、いかにも、桜の木も若い、俳句も若いですよ。さあ、今からやるぞという感じが

よく出ていますね。

それに対して老いって何だ。これは一生懸命老いた桜という写真を探していたら、ついに見つけたんです。もう枯れかかっちゃって、大方朽ちているんだけど、あそこの最後、朽ちたところから、また枝が出てきたなど。要するに、もう一花咲かせているわけですよ。これに関していえば、石川啄木さんて、たしか27で死んだはずなんだけれども、死んだ27の割にはすごい歌を残していて、「こころよく 我にはたらく 仕事あれ それを仕遂げて 死なむと思ふ」というふうな、27にして老いをなかなか分かっているねみたいな、そういう短歌も作っていらっしやると。要するにこれが余計なことながら、私のイメージの若いと老です。

何で老とか孤独とかを一生懸命言っているかということ、こういうことです。人間は、社会的な動物なんですよ。だから、いい人間関係があると安心できます。ところが、逆に孤独になると、それが駄目になるわけです。既に孤独というのは、たばこ、喫煙がもたらす害よりも人間には悪いんだそうです。これは後から言います。それからもう一つ、これもまた、さっきほど難聴とかいうほどでもないんだけど、ございましたように、高齢になってからの孤独は認知症のリスクを倍増する。つまり2倍に高めるということが分かっています。要するに人間関係に恵まれた者に比べて、そうでない者は2倍になる。さらに、ほかの鬱病など、こうしたメンタル面でも当然1人でいればいいわけではないですから、私がよく言うんです。日本の歴史の中で籠城して勝ったためしがないと。戦国時代って、よく籠城というのがあって、攻められて困ったから、攻めていかないで、自分のところを守っていると。最終的に籠城で勝つって、1個か2個はあったようですが、ほぼほぼないです。それと一緒に、やっぱり鬱で1人でいるとよろしくない。むしろ人の知恵を借りたり、人とおしゃべりしているほうがよろしいと。

次に、この孤独に関してですけれども、イギリスではさすがだと思っただけけれども、2018年といいますから、既に4年前に孤独担当大臣という省庁というか、大臣もできているんですよ。なぜそんなものをつくったかということ、要するにこういうことなんです。肥満とか、1日15本以上たばこを吸うことに比べて、こっちのほうが健康に悪いんだそうです。さらに、孤独な人は、そうでない者に比べて1.5倍天寿を全うできなくなる。早死にする。さらに、損益が大体4.8兆円出るんだそうです。日本国の予算が大体100兆円ちょっとだから、四、五%出るかと。そうしたら、これをやっつけたとしたら、このお金が節減できるのかと、それはやる価値があるよねというふうに思うわけです。そんなことで、孤独はいわゆるメンタルなものだけではないというふうに思ってください。

さて、そういうただでさえ孤独というのはいわゆるうれしくないわけですが、

このコロナになって、さらに孤独とか、こういうものに対して拍車がかかっているわけ、これをどうやって乗り越えるか、ここからの話です。

今申しましたように、コロナになってから、マスク、フェースシールド、これはもちろんやらなくちゃいけない、あるいはおしゃべりしながらの食事、もつてのほか、だけれども、実際には人と仲よくなるためには、御飯を食べながらおしゃべりするのが一番手っ取り早いですよ。なのに、孤食の害、孤食は御飯を1人で食べることに、このことが分かっているにもかかわらず、これは今ですね。

何で孤独っていけないのということなんですが、私自身は一言でまとめると、要するに自分が人から必要とされていると思えなくなるから、あなたがよくやってくれるからありがたいとか、あなたのおかげだよと言ってもらって、人間はある意味で自尊心をくすぐられて生きていくところがあるわけだけれども、それがなくて、1人でやっておられるかというところが、簡単に言うと孤独の害です。

それで、今言いましたように、コロナになって、こんな状況が当たり前になっちゃったわけです。

先ほど孤独というのは、ある意味でメンタル的なもので、そういう概念にすぎないというようなことを言ったんだけど、実はそうじゃなくて、我々の世界には、去年の「ニューロサイコファーマコロジー」というのは、これは僕らの学会の偉い雑誌の一つなんですけれども、そういう雑誌の中で、孤独になると脳みその障害が起こると、MRIを見るとそれが分かるというので、もう実際に孤独の人とそうでない人との脳みそのMRIを比べてみたら、この紫色で示したところ、このあたりがやっぱり萎縮しているということが分かったんです。感じるわけですよ。というのは、なぜかという、以前からこうした場所は、人間の共感とか思いやり、要するにポジティブな面、そういう思いやりとか共感を発揮するとき、人間の脳みそがぴかぴかと光るところはここだというのは分かっていた。だから、それが逆に孤独はその反対だから、ここが萎縮したとしても、それはそうだろうなというふうにするなりこっちは腑に落ちるんですけれども、そんなことも分かっている、ある意味、孤独というのは単なるメンタルなものじゃない、脳の形さえ変わってくるというふうなところが大切なわけです。

先ほど来、コロナでとか、コロナ禍でということを行っているわけですが、これも、これは2月に厚生労働省の発表したデータ、2月15日、半年前です。簡単に言いますと、要するに予防接種を何回やったらかからなくて済むのという話です。答えは何回やっても駄目です。簡単に言いますと、一番最後、まとめれば、要するに半年ごとにやらねば、半年で効果が消えます。それからもう一

つは、やれば効果は、危険性を半分にできる。100人の人がかかるところが、50人の中に入れるというところで、やったから100%自らを守れることはない。だけれども、半分にできるのと、あとよく言われる軽症化する。実際にうちでも、確かに70代、80代の患者さんでかかる人がもう最近ぼんぼん増えてきていますけれども、今まで3回、4回やられた方々は、割と37度台が1日か2日続いただけで終わったと、ちょっと風邪を引いた程度だったということで済む人が多いという印象は持っています。いずれにしても、残念ながら、4回やったからといって100%防げるか、ノーというところが結論です。

さて、孤独を防ごうというところが今日の話のテーマだということを使ったんですけれども、その認知症予防の一つとして、私自身は社会交流、さっきの孤独の反対は交流ですよ。交流するためにやっぱりコツがあると思うんです。利他というのが最近実は言われるようになった。利他というのは人を利する、人のためにというのが利他です。利己主義の反対。そのためには褒めるというテクニック、利他という基本と、褒めるというところが大事で、余計なことながら、利他は今でこそ、西洋だと商売の根本、経済学の根本まで利他という言葉が出てくるんですよ。ところが、もともとやっぱり紀元前の時代から仏教の言葉なんです、当たり前だけれども。仏教ではこんなのは当たり前のことで言ってきたと。しかし、もうけるためには、相手を気持ちよくして、ウィン・ウィンにならないと商売は成り立たないよというのは最近の経済原理だけれども、そうしたところで経済学の用語としても出てきています。

社会交流は大切なんだというのはどうしてかということ、1つは、1人になると、どうしても自分だけが何とかなんだというマイナス感情が出るんだが、これが癒されます。また、よい刺激を受けます。「我以外、皆師なり」と、吉川英治か何かがおっしゃったようですけれども、要するに確かに人間は、ほかの人はみんなどこか見習うところがありますよ。さらに、お返しをしたくなる。つまり褒められると褒めてあげたくなる。逆にそれは生きがいになりますよ。今申しましたように、利他主義とか互惠、互惠というのはお互いにギブ・アンド・テイクです。こうしたことに注目しているんです。よく受験問題にありますね、情けは人のためならずってどういう言葉ですかと。情けをかけてあげたら人のためになりません、ペケですと。要するに情けをかけてあげると、いずれ回り回ってあなたに戻ってきますと、これが互惠でしょうけれども。

これに関して、実はちょっとまた小難しいことを言いますけれども、マズローという心理学者がいて、人間の欲求には4段階ありますと、要するに原始的なものから高等なものまで4段階あると言っているんです。特に1番は、食事とか睡眠といって生きていく上では絶対に要るもの、これは当たり前、腹が減った、眠たいということです。次に、安全の欲求、安全に暮らしたいと、おっ

かないことは嫌です。さらに、こうしたものが認められてくると、社会から認められたいという承認欲求ということがあります。ところが、90%の人間は残念ながら俺は正当に認められていないと、それこそ承認欲求が満たされていないというふうによく言われます。それだけに、互いの美点を認め合う、そういう余裕が欲しいというふうなことが言われるわけです。ですから、このところの承認欲求というのが1つキーワードになると思います。

さて、その承認欲求というのはいいいんだが、どうやったら実際の孤独対応ができるのかということなんですけれども、実はさっき言ったように、ちょっとお寺さんに私は染まっちゃったので、一時、一生懸命仏教系で考えてみたことが、今もそうなんですけれども、ちょっとございまして、そこで学んだことを主として言います。基本として、人と交流するのは今、屋内は駄目でも、屋外、外ならいいかもしれないと。御存じかと思うんですけれども、今、ゴルフ場は史上空前の大もうけしているんですよ。なぜか、都内の狭い打ちっ放しはさておいて、何やらカントリーの36ホールとか、そういうところは広いから、マスクなんかしなくたって、堂々としゃべることができますよ。だから、もう飛沫があったって平気ですよ。だから、気持ちよくしゃべろうと思ったら、郊外のゴルフ場へ行ってやるんですよ。だから、昔は日曜日とか、土曜日とかだったけれども、今はもう毎日、全て予約でいっぱいゴルフ場は入れませんよ。逆にそこでいろいろと始めて、オープンに交流ができるというようなことは言われます。

しかし、そんなゴルフまで行かなくても、実際には河川敷のゲートボールとかグラウンドゴルフ、こういうものだって、ゴルフ場ほどではないが、それに対して準ずるわけです。さらに言いますと、老人会が主催するようなラジオ体操とか、公園の清掃、あるいは学童とよく言われるけれども、小学校の集団登校の見守り、こうした校外でやって、そこで、仲間同士でコミュニケーションできるような場というのは、これはなかなか今どきありがたいです。今のこういうラジオ体操も学童もそうだけれども、マスクはしていても遠慮なくしゃべられるというところがあります。

さらに、今言ったように、社会的な交流になっちゃうんです。元気、寒いね、今日は暑いねでもいいんです。何よりもやった仕事に対して、感謝とかねぎらいの言葉が、子どもさんやあるいはその親から向けられるでしょう。つまりお金以外にこうした報酬が御自身の活性化には役に立つというふうに思われます。だから、あまり騒がれていないけれども、結構なかなかこれらが最近根強い人気になってきたというのは、私はゴルフ場はなるほどと思ったんだけど、この辺もなるほどなというふうに思います。

これは一生懸命インターネットで探してきたんですけれども、向かって左上



は、コロナの前、境内を貸してラジオ体操をやっていたんだが、今どきはマスクでやるようになったというのが、でも、やっぱり広いから、屋内とは違います。それから、鐘をつくとか、禅をするとか、そうしたお寺さんの日常業務というのは、結構、心身がリフレッシュするスピリチュアルな経験になるという人がこれがまた結構多いんですよ。あるいは、これは都内の港区ですけども、港区のお寺さんでこんな広いところがあって、今でもマスクはつけながらですけども、コミュニケーションをしていると、このような方法も1つある、これはヒントです。

さて、利他ということをさっき言いました。利己主義の反対なんだと。他人に利益を与えること、自らを犠牲にして他人のために尽くすことということなんですけれども、実は皆さん方もぱっと分かると思うんですけども、私は最初から利他なんてこんなあり得んと、人間は利己的だから、そんな無償の愛なんて、母親が子どもに注ぐぐらいのものだろうと思っていたわけです。普通には、捧げれば戻ってくるという計算が働いている、あるいはこうしてあげれば相手はうれしかろうという読みがあると。自分が相手を喜ばすためにどれぐらの努力をして、犠牲を払わねばならんのかと、そういう計算もしています。さらには、こうやって頑張っている僕を、第三の人、周囲の人がかっこいい僕をどう見るだろうかという、そこまで人間で考えるものらしいですよ。なるほどなど、そうだろうなど。

実はそれが単なる我々の邪推ではなくて、それこそMRIとか、そういうものを見ると、頭の中で何が起きているか分かるわけですよ。要するに、今言いましたのは、この赤やら、青やら、いろいろ色がついているところ、これが利他をしているときの人間の頭の中の活性化するところなんです。向こう側に書いてありますけれども、相手の得を考える、自分の得を考える、好き嫌い、要するにやってやりたくても、こいつ前に俺に意地悪したからやっぱりやめておくわというのがあります。前に彼はいいことをしてくれたら、ここで恩返ししなくちゃというふうに、好き嫌いは確かに利他するときに非常に重要です。こういうふうに、人間というのはある意味本能的にというか、持って生まれた脳みその中に、打算はあるけれども、人のために尽くすという本能を持っているというようなことも分かっているわけです。だから、ある意味で孤独にならないために、それを生かさない手はないぜということが言いたいわけです。

中島岳志さんという先生がいらっしゃって、この方は東京工大の教授ですけども、おととしか、「思いがけず利他」という本を書いてベストセラーになった本があるんです。要するに、彼が言っていることは、毎日を精いっぱい生きる。私に与えられた時間を丁寧に生きる。あるいは自分を超えた力に謙虚になる。まとめが私は気に入っているんです。今から繰り返しの話をする

んですけれども、この繰り返しが自らを形成し、利他の種を呼び込むと言っているんです。だから、彼は坊さんじゃないだけに、坊さんとは違って、日常用語で分かる、分かるというような感じの3か条をおっしゃっています。

そういうことを考えたときに、私自身は前から知ってきたことと言うと、生きがいというのは1つキーワードになると思うんですけれども、生きがいって何だと、実はこれも調べてみてびっくりしたんですけども、生きがいという英語もドイツ語もフランス語もないんだそうです。生きがいという言葉を持っているのは、日本語だけなんだそうです。だから、日本語を学ぶ外人は生きがいという言葉の研究をしたがる人が結構多いんです。いずれにしても、生きがい、皆さん、見てください。辞書には書いてあるけれども、何となく分かったような分からないような曖昧なことしか書いていないんです。

ところが、この3つの黒い字は、ある関西の財界人が言ったことらしいんですけども、この3つがあったら、生きがいを感じないやつはないよという言葉をおっしゃったらしいんですけども、1つ、人からかわいがられる、あるいは愛されると言ってもよかろう、2つ目、感謝される、よくやってくれてありがとうと、3つ目、そういうあなただからみんなは君のことを必要としているよと、この3つがあったときに、自分には生きがいはない、つまらんといいないだろうという言葉があるんだそうです。そのとおりだよと思うんですけれども、言われてみればどれも承認欲求です。さっき、マズローの段階で、生理的欲求とか、安全の欲求とかがあったんですけども、承認されたい、認められたい、まさに認められるということは、こういう言葉で具体化されていると思います。

さて、そんなことで今、利他とか褒めると、そういう話で来たんですが、今度は三日坊主に終わらない、これは実は一番大事なことで、大概の場合は三日坊主で終わるんですよ。いかにして継続するか、継続は力なりというやつです。

年とともに意欲というのはどうしても衰えるんです。一番多いのは、面倒くさい、まあ、いいか、やめておこう、今日は天気が悪いから、今日は暑いから、今日は蒸すから、理由は幾らでもあります。意欲がなくなるわけは、長年の習慣が一旦廃ると、結局駄目になるんですよ。だから、続けねばいかんと。せっかく続けてきたものであっても、やめると、やめるのは楽だから、そのままやめます。次に、言い訳がどうしても多くなる。さっき言ったように、天気が悪いからとか、湿度が高いから、こういう気持ちです。さっき言ったように、よいと分かっている、まあ、いいか、面倒くさい、やめておこうと、これになっちゃうというのは普通です。逆に言うと、私自身よく言っているんですけれども、面倒くさくなっただけけれども、どうしようと言われたら、それはいけませんね、面倒くさいは認知症一直線ですということをよく言うんですけれど

も、面倒くさくても、例えば料理は続けましょうねとか、お掃除はやっておこうねとか、そういうやっぱり習慣は続けることが1つ本当に認知症予防になります。認知症の人が周りにいらしたら分かると思うんだけど、認知症になっちゃうと本当に一切それまでの習慣というのはなくなっちゃいます。特にいいこと、しんどいことはやらなくなります。

さて、改めて習慣とは何ということを考えてみますと、このイラストのように、一等最初に教えられる習慣の一つだろうけれども、靴をそろえて上がること、あるいは歯を磨くこととか、顔洗いもそうだろうけれども、何で靴をそろえて上がるのと、理屈はともかく、習慣でなければ普通靴をそろえて、一旦ひざまずいて反対を向かせる、ああ、面倒くさい、やりたくない、これが普通です。しかし、逆に毎日やっていけば、やって当たり前になるんです。しかも同じように完璧にやれるようになるんです。ところが、怠けてやめると、いつの間にかやらなくて当たり前にすぐなる。さらに、加齢とともに失う習慣が多い、これが一番ポイントかと思うんですね。もう年だから、かっこつけてもしようがないからやめましょうと、これが多いです。

ところが、実は習慣も最近の脳科学の一つなんですよ。なぜ人間は習慣を持っているか、人間じゃなくて、実は虫であろうと、昆虫であろうと、哺乳類であろうと、みんな習慣はあるんだそうです。ここに書いてあるこのとおりなんです。煩わしいことが苦もなくできてしまう、これが習慣。つまり習慣というのは一々考えることもなく、例えば男であって、勤め人であれば、外へ出る人であれば、ひげをそらない人って普通いませんよ。あれをこうやってやると、丁寧にやれば二、三分はかかるかな、だけれども、あれが面倒くさいから俺はやらないという人は普通いませんよ。というのは、もうやって当たり前で、顔を洗って、ひげをそって、歯を磨くのは一種の3点セットの習慣だから、あれを面倒くさいと思う人はさすがにいなくなる。つまりしんどいと思わずにやれてしまうようになることが習慣なんですよ。

実は前頭葉というところ、線条体というところがあって、毎日毎日何かやっている、それがその神経回路に刷り込まれるんだそうです。だから、一々考えなくてもついついやってしまうようになると、これが脳科学から見た習慣なんです。要するに習慣という神経回路が、繰り返すことによって出来上がってしまう。だから、繰り返しが重要だというふうに今申し上げたわけです。

習慣づくりなんだけれども、むしろここが1つ、皆さんこの中から1個でも2個でもお気に召したのがあればやってくださいねというところがあります。まさに継続は力なりということを具体的にやるためには、1つは、いつもの時刻にやりましょうと。例えば腕立て伏せをやって、腹筋をやるぞと決めたとします。そうしたら、朝起きたとき、6時半と夕方、御飯の前、7時、これに10

回ずつやるぞというふうに決めてやると、人間には体内時計というものがあるので、体内時計が、さあ、やろうぜと。犬と一緒に。犬を飼っていらっしゃる人は分かると思うんだけど、犬ってある時間になったらワンワンワンとほえて、さあ、散歩に行こうぜというふうに言う。あれも、犬は時計を持っているわけじゃないんだから、まさに体内時計が、さあ、散歩のときだと言わせているわけです。それと一緒に、我々だって同じことをやれば習いになるということが言いたいわけです。

それから、いきなり高い目標を掲げちゃいけません。例えばさっき腕立て10回、腹筋10回ということをやったんですけども、それをやるときに、3回、3回でいいよ、3回ならできるだろうというふうにハードルを下げて、低いところからやればよいと思います。

それから、1回につき1個、バツして何かというと、金貨を口の中に思いっきり頬張っちゃいけません。1回1個で、一つ目小僧でいいですよということが言いたいわけです。だから、習慣になったら次の第2段階へ行きましょう、やるのは1回につき1個と。

それから、これは私自身とても気に入っていて、日常でとてもよく使っているんですけども、要するに自分を褒めてあげるという言葉が最近よく言われるけれども、要するに征服感、やった感です。例えば私が朝、自分の仕事をやろうとしたとき、さて、待てよと、今日やらねばならんことが4つあるぜというふうに思います。面倒くさいな、嫌だなと思うわけですよ。しかし、1、2、3、4というふうに書き出します。書き出して行って、1個目は済んだ、あるいはちゃんと、済んだ、済んだとやっていくと、3つ目くらいになると、よし、しんどいと思っていたが、もう半分来たぜ、もうちょいだというふうな気になるんですよ、なぜか不思議なことに。だから、自分でまず優先順位で大切なものから書いて行って、ただ、大切なものからやる必要はありませんよ。むしろ手軽なものから調子をつけたほうがいい、エンジンをかけたほうがいい。だから、優先順位で大事なものを書いていく。終わったものには横線かレ点をする。そして、自分を褒めてあげるというより、やった感をどんどん燃やしていく。そうすると、よし、次という気になりますので、これはぜひ実行してください。割と多くの人がやってみて、これはいいとおっしゃってくださるのはこれです。

それから、もう一つは、例えば夫婦でウォーキングしようということを決めた人がいたとします。もともとウォーキングなんかしていなかった。ただし、2人でコーヒーを沸かして飲む習慣はあったとしますね。そうしたら、まずコーヒーを沸かしておいて、その後にこうしたジョギングに出るみたいな、ウォーキングに出るみたいに、もともとある習慣に連結して新しくやろうとするものをつけると、もともとの習慣があるから、自動的に次につながりやすくなる、

これは確かに割と使える手段です。

さらに、お友達を見つける。1人だとどうしても三日坊主になるけれども、人がいると、要するに俺だけやめるわけにいかんからなと、付き合いで俺もやろうみたいなことは、これは友達と一緒にやるウオーキングとか、あるいは合唱とか、あるいはマージャンなんかもそうだけれども、結構お仲間がいるからやめられないというのはあります。

次に、褒められるというのがいいですよ。漫画で褒められたかったら褒めようというのを書きましたけれども、「キャワイイ♥ 立派！ 天才！ できすぎ君！」とか、今どきの言葉で書いてありますけれども、要するに、でかしたというふうに自分が褒められたいと思うんだったら、よくやっている人を見て、それを見たら素直に言葉にして褒めてあげようよということが言いたいわけです。それはいずれまた返ってきますから。

ただ、褒め方というのは実ほうまい人はうまいんだけれども、下手な人は下手なんですよ。持って生まれた才能は褒め方にはあるんだけれども、いろんなものを見ていて、この辺かなというふうなのは、私自身が思ったのはこの3か条ですけども、正しく評価されること、あるいは自然な敬意がこもっていること、努力や長所が褒められることです。つまりツボが押さえてあって、ありもしないことをなんちゃってと言っちゃいけないということを言っているわけです。確かにここがポイントだと思います。もっと言いたいのは、正しく、敬意、長所、努力を見抜く、これはまさにあなたの脳トレですよ。人のいいところを見て、これはいいところだな、頑張っている、俺も見習わなくちゃというのは、それだけで十分脳トレになります。

そんなことで、今まで申し上げたのは、まとめますけれども、実際に何かいいことをしようとしても、三日坊主になりがちだ。けれども、それを克服するために幾つかコツがある。幾つかのコツを示しましたが、全部をやる必要はありません。お気に召したものをやってみて、これならいいわというものがあれば、ぜひお続けください。

さて、今度は認知症もフレイルも予防ということなんですけれども、ちょっとやってみましょうか。これはコロナの前の頃はこうだったということなんですけれども……。

#### 〔映像1 視聴〕

3密ということが言われなかった時代は、こういうふうに、つい最近までは集って、体育館なんかでもできたんですけれども、残念ながらそれができなくなっちゃった。ちなみに、利根町というところは人口が2万人弱の町なんですけれども、ここではこれをもう約20年余りやっているんですよ。この最初、51とか、50と書いてあるでしょう。54の市町村があつて、これが始まる前は、介護保険

の受給率が高くて、要するにびりから2番、3番だったんです。続けていきましたら、だんだんだんだんぐいぐい上がっていきまして、平成21年には県下で最も介護保険を受ける人が少なくなっちゃった。それが去年まで続いていました。去年はコロナの年で2位に落ちたんですけれども、いずれにしても、十何年間1位が続いているということで、日本生命は興味を持ってやったら、仮に何もしなかったとしたらということで見ると、このフリフリグッパをやるようになってから、財政として36億円ぐらいのプラスになっていると、それぐらいのものは介護保険だけで出ているということを書いていましたが、それぐらい出るだろうなというふうに今思っています。

いずれにしても、まさに継続は力なりで、小さな町なので、見ていると、違いは、意識変容というのがありますけれども、意識が変わってくる。そして行動が変わってくる。町中でやって当たり前だと、運動をやって、ウォーキングをやって、脳トレをやって当たり前みたいなのがだんだんだんだんできてくると、しかもまた高齢化が進んでくる町だけに、逆に効果が強まったなと思っています。

さて、ところが、それができないから困っているのよという話になるわけですが、それで、今度、実は私どもは2020年から試みをやっているんですけども、2021年はコロナで新しい戦略に変えざるを得なかった。簡単に言いますと、あそこに認知症予防とか、運動とか、シナプソロジーとか、いろいろなことが書いてありますけれども、昔はこれでやっていたんですよ。これで始めたんです。ところが、コロナになっちゃったので、いやいや、もう昔型の、例えばこれを見てください。こういう感じですらしんどいぞという感じで、すかすかでやっているでしょう。これをやっても駄目だということになったので、大型モニターを使って、普通なら体操の先生が一番前に出て、みんなを個人個人レッスンするんですけども、やっつけられないから、大型モニターで飛沫を出さないで、1人の方が入って、すかすかの中で少し指導して回るみたいなことをやりました。それがこんなような絵なんですけれども、これですら難しくなっちゃったわけですよ。

そこで、インターネットのデイケアということをやらざるを得なくなった。つまり、緊急事態宣言だから、すかすかであっても集まっちゃならないということになりましたので、じゃ、どうするかということになったわけです。これを利用し始めました。

#### 〔映像2視聴〕

インターネットを使えない人が多いので、インターネット音痴にどうするかということを考えました。ボタン1つを押すとインターネットが誰にでもできるというものです。

やっぱりこういうマインドフルネスとか、ヨガとか、禅というのは、どうも運動したこと、学んだことをしっかりと体に覚えさせるためには必要みたいです。

自動的に理想的な呼吸法を教えるものです。

もう一つ見ていただきますと、実際にこういう形で、1か所現場でやっておけば、いろんなところにこれを配信できるという、その仕掛けをちょっと見てください。

こういう感じで、1つのところから、インターネットが全然できなくても、ちょっとした便利品をつないでやると、あの漫画のように、向こうも映るが、自分も映ります。だから、先生のほうは、やっている私のほうを見てくれて、朝田さん、もうちょっと手を上に上げたほうがいいね、顔はもっと上を向いてみたいな感じで教えてくれる。だから、いわゆるネットではできないと思われていた双方向性がやっぱり1つ、この3密回避の時代、鍵になるので、そのところをどうするかということになるかと思えます。

実際には、こうしたクラウドというか、今どきのものがありまして、これをやれば簡単にできますので、こうしたものも、これからコロナがこれだけ長引いてくると、なかなか従来のようなものはやりたくてもやれなくなるので、どうしてもこっちになるかなというふうなことを考えています。

さっきスーハー、スーハーというのがありましたけれども、やっぱり瞑想って今はやりなんだけれども、皆さん御存じかと思うんだけれども、瞑想の塾へ行くと、大体1時間やれと、1回当たりワンレッスン5000円頂きますと、それで腹式呼吸で、丹田に力を入れて何とかかんとかと教えてくれるんだけれども、すごい難しいです。私は幾らやっても駄目でした。さっきの人は、精密機械を作る人が出てきましたけれども、大体ヨガの呼吸って覚えてください。吸うのが2、吐くのが6なんです。2秒吸って、6秒かけてフーッと吐く、これが自然と腹式呼吸になっているんだそうですよ。

後からその彼が調べてびっくりしたんですけれども、例えば般若心経とか、正信偈という浄土真宗、そういう古来からのお経は大方が2吸って、6吐いている。吐くというのはお経を読んでいる。2というのは、文句と文句の間に休息がありますでしょう。あれが2で、何かしゃべっているのが6なんだそうです。そうすると、何がいいかという、あれは2対6の呼吸と横隔神経とってここの横隔膜、しゃっくりのもとが横隔膜、横隔神経のけいれんですけれども、この横隔神経というのは、副交感神経とって心をリラックスさせる神経がたくさん分布しているんです。一番分布しているのは横隔膜なんです。2対6で呼吸すると、その横隔神経が一番いい刺激を受けるので、気持ちがリラックスしてくる。そういうので、いろんな呼吸法があるんだけれども、先ほど

の、自分のを見ながら、あなたは今とてもいいところまで来たみたいな感じで自動的に向こうでフィードバックしてくれるんです。そういうことをやると、さっき言ったように、今日学んだこと、今日やった音楽、今日やった美術、あるいは運動、こういうものは非常に残りやすい、定着しやすいというものが分かっています。それだけに頑張ると、後からリラックスモードに入る、その両輪が非常に必要だなと思っています。

そんなことで、今日長々とお話ししましたけれども、話は終わりです。どうも御清聴ありがとうございました。(拍手)

午前11時28分閉会