

## お祝いのあいさつ (椎名 仁)

今日は、茨城大学教育学部附属中学校第13回卒業生の同窓会、誠におめでとうございます。他学年に類を見ない毎年開催の同窓会ですが、いつも沢山の出席で楽しさいっぱいですね！

たまたまネット上で「上甲外科」を呼び出しますと、46回の情報が載っていて、同窓生の中には早くも他界された方が数名おり、学年担当の先生方では、主任の長須先生、それから杉浦先生、浜名先生、篠原先生も、そうして大先輩で私淑していた、この46会でもご一緒した小林ヒナ先生も先立たれました。

平家物語ではありませんが、「生者必滅、会者定離は世の習い」とは言ってもなんとも寂しいかぎりです。

さて、近い将来「人生100年時代の到来」※(2018.9月勝数:6万7771人)と言われます。いま、参院選挙でも話題の年金問題はさておいて、高齢者の5人に一人が、認知症という厄介な病気に見舞われというのです。これに対する医療も進んできていますが、なんと、この同窓会が認知症の治療や予防に効果があるということが医学的にも証明されているというのです。

■保坂 隆先生※(サイコソコジー(新しい医療分野で「精神腫瘍学」の第一人者)によれば、「認知症とは、最近の記憶が覚え切れなくなり、新しい記憶が残らなくなる症状」と言います。

しかし、不思議なことに人間は、古い記憶はいつまでも脳の貯蔵庫の深いところにしまいこんでいて、そうした五感にひもづけられた記憶を思い出す体験は脳を元気づけ、若返らせる。そんな刺激を脳は喜んで、「快」のホルモン・ドーパミンなどを分泌するのです。※(1990年代以降「ファンクショナルMRIの開発」により脳内の動きをリアルタイムで観察が可能に！)

同窓会は、そんな体験ができる絶好の機会だというわけです。

■同窓会での雑談は、唯一思い出を共有できる場であり、楽しかったこと、辛かったことや恥ずかしかった記憶も笑って話せる思い出になっていることが多い。

いま、認知症の心理療法の一つである「回想法」(過去を思い返す)は、「ライフレビュー」と呼ばれ、認知症予防の第一人者・朝田 隆先生によると、「過去の懐かしい思い出を語り合ったり、誰かに話しかけたりすることで、脳が刺激され、精神状態を安定させることが分ったのです。」

初めは鬱病の治療に使われていたが、これを長く続けることで認知機能が改善されることが明らかになったのです。

■ころから同窓会にはできる限り出席していろんな思い出を語り合いましょう!