

白沢卓二著「100歳までボケない101の方法」より「本は声を出して読む」

文春新書、文藝春秋社 2010年9月20日刊を読む

1. 本は声を出して読む

- (1) 声に出して読む日本語という内容の本がベストセラーになりましたが、声を出して本を読むことを音読といいます。音読をしているとき、脳はどんな働きをしているのでしょうか。
- (2) まず、列になっている文字を読みます。列になっていることを認識するには、空間の中に(文字)列があるというように見ていきます。しかも、その列を注意深く観察しなければなりません。大げさにいえば、空間に浮かぶ1本にひもを正確に認識するという感じでしょうか。
- (3) 次に、漢字とひらがなをそれぞれとらえていきます。これを音声にするのですが、その漢字、ひらがながどんな読み方をするのかを文字知識(その文字に関する知識)、音韻知識(どのように発音するか)、意味知識(どんな意味があるのか)、文法知識(文法上の知識)を総動員して、確認していきます。文字によって知らないものもあるでしょう。辞書を引いたり、他人に聞いたりする作業も入ってきます。
- (4) そして、最終的に声に出して読みます。これには、発語という運動機能が係わります。
- (5) これらの活動を脳の領域で見えていくと、頭頂部の連合野、側頭部の連合野、大脳左半球の頭頂部連合野、前頭前野の下前頭回などなど、さまざまな領域が活動しています。
- (6) 実際に認知症の患者さんに音読をしてもらったところ、認知機能の低下が防げたという報告もあります。この報告では、音読に加え、簡単な計算(足し算、引き算、掛け算)を暗算でもらい、その結果を脳機能から分析しています。明らかに脳が活性化されていました。
- (7) 新聞を声に出して読むという老化防止法がありますが、脳を使うことからすると、黙って読むよりいいはずですが。
- (8) 少し話が違いますが、^{はなしか} 嘶家はかなりの高齢になっても嘶ができる人が多いような気がしますが、これも声を出しているからかもしれません。

2. 日記をつけよう

- (1) 記憶には、短期記憶と長期記憶があります。もう一つ感覚記憶というのがありますが、感覚記憶は映像や音などを1~2秒記憶することです。
- (2) 短期記憶とは、もう少し長い時間の記憶になりますが、約20秒間から数日間保持される記憶です。短期記憶を長期記憶にするには、長期記憶の倉庫へ転送しなければなりません。転送するときに必要なのが、維持リハーサルと精緻化リハーサルです。

- (3)維持リハーサルとは、くり返して覚える方法で、英単語を声に出して何度も何度もくり返して覚えた経験があると思いますが、これが維持リハーサル。精緻化リハーサルとは、年号を語呂合わせで覚えたり、関連付けて覚えたりすることで、たとえば、鎌倉時代と源頼朝を関連付ける方法です。そのほか、カテゴリーに分類して覚える、動作で覚えるなど、いろいろあります。そして、短期記憶は時間とともに失われていきますが、長期記憶は忘れない限り覚えています。
- (4)長期記憶を忘れないようにするには、長期記憶に少なくとも 1 回はアクセスしなければなりません。それが、2 日前のできごとを思い出す方法です。前日のことなら、かなり鮮明に覚えていると思いますが、2 日前となると途端にあやしくなりませんか。
- (5)それを意識して思い出します。2 日前の日記を書くというのもいい方法です。日記がまさに備忘録になります。2 日前に食べたもの、食事内容を思い出すのはどうでしょう。これなら日記より簡単です。
- (6)長期記憶にアクセスする習慣を持っていると、ボケたかどうかわかりますし、脳を使うことになり、ボケ防止に役立ちます。これもぜひやってみてください。

3. おはようといえる人はボケない

- (1)挨拶ができる人とできない人がいます。他人ときちんと挨拶ができるのは、コミュニケーションがとれる人です。
- (2)高齢者施設を運営している人に聞いたことがあります、自ら進んで挨拶ができる人はボケないということでした。
- (3)家族の間で挨拶は当然のことですが、知らない人に対しても挨拶をするのは、少し勇気がいるかもしれません。挨拶をしても、無視されて返事が返ってこないのではないかと、知らんぷりされるのではなど、いろいろ考えていると、できないものです。
- (4)知らない人とコミュニケーションがとれるということは、アルツハイマー病を防ぎ、認知機能の衰えを防ぐうえで、たいへん有効な手段であるといわれています。実際に、さまざまな研究が行われ、多くの実証がなされています。
- (5)挨拶ができない人とは、自分をオープンにできない人といってもいいでしょう。自分をオープンにしなければ、相手もオープンになりません。お互いにコミュニケーションをとるために、まず自分が変わらなければならないのです。
- (6)挨拶なんかなくてもいいとあきらめてしまわないで、いまからでも遅くありませんから、積極的に人とかがわりあうことを目指しましょう。

〔コメント〕

(1)「音読」は、(2)「短期記憶」を「長期記憶」にするのに役立つ。「あいさつ」も大事。これらを再認識させてくれる本書はすべての年代に有益。

- 2011年5月25日林 明夫記 -