

さくらやま便り

No.370 号 2025 年（令和 7 年）7 月 15 日



脳トレを考える（I）

巻頭文

施設長 村本英邦

皆さまお元気ですか。今年は梅雨の時期を経ないまま夏が来たような気分です。

今号から2回に分けて、※「介護みらいラボ」の特集から、脳のトレーニングに関する記事をご紹介します。

※ 介護みらいラボは、専門資格や経験を活かした専門家やライターたちによるウェブメディアです。

脳科学者 篠原菊紀さんに聞く／高齢者が「脳トレ」に取り組むメリットと効果的な実施方法とは？

解説 公立諏訪東京理科大学工学部情報応用工学科
篠原菊紀教授 取材・文…小川裕子

介護施設ではさまざまな高齢者向けのレクリエーションが行われていますが、なかでも人気なのが「脳トレ」です。

みなさんも、レクリエーションの一環として脳トレを実施した経験があるのではないのでしょうか。とはいえ、「脳トレは何を目的に行うべきか」「脳のどんな機能が鍛えられるのか」「認知症予防に本当に効果があるのか」など、その目的やメリットまできちんと考えたり、教わったりする機会は少ないもの。

そこで今回は、脳科学者で、脳トレ問題の制作・監修も行う篠原菊紀先生に、脳トレの目的からメリット、効果的な実施方法まで、さまざまな疑問に答えていただきました。

● 脳トレはワーキングメモリの働きを高めます

・脳トレによって、脳のどの部分が鍛えられますか
年を重ねるにつれてからだが衰えるように、脳の働きも衰えます。なかでも、とくに老化しやすいのがワーキングメモリ。何かの作業（ワーキング）をするために、必要な情報を一時的に脳に記憶（メモリ）しておく能力です。

たとえば誰かと会話しているとき、私たちは相手の発言を一時的に覚えておいて、返事をしたり、行動したりしますが、この「相手の発言を一時的に覚えておく」ときに機能するのがワーキングメモリです。ワーキングメモリは、いわば「脳のメモ帳」のようなもので、会話以外にも、料理、仕事、読み書きや計算など、さまざまな場面に関わっています。

ワーキングメモリの機能は、おもに脳の「前頭前野」と呼ばれる領域が担っていますが、その働きは18～25歳でピークを迎え、40～50代で衰えはじめます。年をとるにつれて物忘れが増えたり、物をなくしやすくなったりしますが、それは前頭前野が衰えてワーキングメモリの機能も低下するからです。

世間一般で行われている脳トレの目的は、そうした機能低下を防ぐためにワーキングメモリを鍛えることにあります。簡単にいえば、ワーキングメモリを鍛えることで前頭前野の働きを活性化させ、ひいては脳全体の働きを改善しようとしているのです。

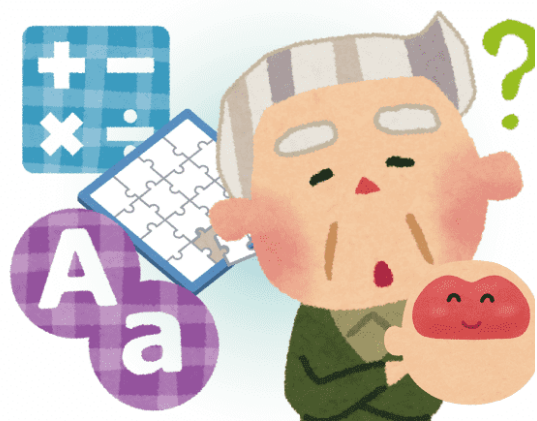
・脳トレの効果には科学的な根拠がありますか。また、認知症の予防にもつながるようですか？

脳トレは「認知的トレーニング」とも呼ばれ、その効果を検証するさまざまな研究が行われています。よく知られているのが、2832人の高齢者（平均年齢74歳）を対象としたアメリカの研究で、そこでは認知的トレーニングを行ったグループと行わなかったグループにわけて、それぞれを10年間追跡調査しました。すると、認知的トレーニングを受けたグループは認知機能が改善し、しかも、その効果は10年後も維持されていることがわかったのです。

また、ほかの多くの研究からも、脳トレはとくにワーキングメモリの働きを改善する効果が高いことがわかっていきます。これらのことから、「脳トレは脳の機能維持や機能改善に効果がある」といえるでしょう。

次に、脳トレと認知症の関係についてですが、こちらにはさまざまな議論があり、現時点では「脳トレが認知症の予防につながる」とは断言できません。ただし、WHO（世界保健機関）が2019年に発表した「認知機能低下および認知症のリスク低減のためのガイドライン」では、対策のひとつとして認知的トレーニングが推奨されています。加えて、多くの認知症テストで、ワーキングメモリの働きをチェックする項目が設けられています。

さきほどお話したとおり、脳トレはワーキングメモリのトレーニングとして有効ですから、脳トレをすれば、認知症テストの成績が上がる可能性が高い。よって、認知症予防のひとつの手段として脳トレに取り組むことを、私はおすすめしています。（次号に続く）



ちよこつとニュース

主任 池原雅彦

◎ご存知でしょうか。

「健康長寿」の多い地域をご存じでしょうか？慶応義塾大学の専任講師の方々が調査した結果では、図書館の本が多い街ほど健康長寿の傾向にあることが分かったそうです。

19市町村のおよそ7万3000人の高齢者を7年間追跡調査し、自治体図書館の蔵書数と要介護リスクの関連を分析したところ、図書館の蔵書が人口当たり1冊増えると、その地域の高齢者の要介護リスク4%減に相当する相関関係があったとの事。ケアハウスの蔵書が増えると皆さんの要介護リスクも減るかもしれないですね。



勤勉な人はよく計画
をして利益を得あ
わてて事を行う者は
欠損をまねく。

聖書

今月の一句（短歌と川柳）

・七夕や 忘れ難きは 盧溝橋

干戈 交わる 愚策の 歴史 齋藤勇夫

・空青し からす瓜の朱を たぐり寄せ

柳瀬和子



生活相談員から

●行事予定

7月16日 不在者投票日（参議院議員選挙）

7月17日 エレベーター点検

7月20日 体操教室

7月30日 不在者投票日（横浜市長選挙）

8月3日 あんみつ屋台

8月11日 おやつスイカ

●地区センター・旭区内のイベント

8月23日 地域食堂（要申し込み）参加費300円
（川井地域ケアプラザ内）

8月24日 おやじEES（フェス）かながわウクレレ
おやじーず（川井地域ケアプラザ内）

●上川井町内会より

「盆踊り大会」のご案内

8月9日、10日 午後7時～8時30分

上川井神明社境内（詳細は1階自動販売機向かい掲示板に張り出します。）

※詳細は地区センターにお問い合わせください。

※事前申込や費用が必要な場合があります。

ケアハウス屋上から見た花博会場の

花火

