

## 和田豊郁 略歴

1958年 熊本県生まれ  
1977年 ラ・サール学園卒  
1984年 久留米大学医学部卒  
1998年 久留米大学病院情報部 講師  
2002年 医療法人天神会 医療情報部部长  
2005年 久留米大学病院情報部部长 准教授  
2015年11月20日 心血医院（こちいいん）開設



## 認知症予防に歌を

定年退職後も社会的活動が多く、たくさんの方と交流がいて、活動的な生活をしている人は認知症になりにくいと言います。逆に、非社会的な性格の人は刺激が少なく、認知症になるリスクが高いそうです。

つまり、おしゃべりをする機会が多少少ないかが認知症発症のリスクに関係するというわけです。

文字が発明される前は、神話や民族の歴史、物事の由来や習慣など、人々が覚えていた記憶が全てでした。ただ暗記するよりも、抑揚を付けて歌った方が覚えやすいので、世界中にそのような歌が残っています。日本では、西郷隆盛や大久保利通も学んだ鹿児島郷中教育では薩摩琵琶がたくさん知恵を伝えてきました。そういえば日本の国家『君が代』も薩摩琵琶で歌われていた曲の一節です。

歌を歌うためには、メロディーを覚え、それに歌詞を乗せるべく発声しなければなりません。これは、脳を刺激します。さらに、歌うことでのどより上の筋肉をよく使います。口を使うので、口まわりやのどの筋肉、そして腹筋も使います。

若いころに歌っていた歌は歌っているうちに、その歌を歌っていた頃の色々な思い出が思い出されることもあるでしょう。テレビで懐メロ歌謡の番組が密かに人気なのはそういう背景があるからなのだと思います。

また、市民音楽祭などのコーラスの発表会では、若いころからのメンバーのままで何十年も続けているグループをいくつも見かけます。若いメンバーも入ってきてはいるようですが、ステージを遠目に見ていると皆若々しく歌っています。

懐メロ歌謡の番組を見て昔を懐かしむのも良いのですが、一緒に歌う方が認知症の予防、あるいは認知症の進行を食い止めることができるのではないのでしょうか。こういった研究の結果はあくまでも何%の人に効果があったとか、なかったとかの数値で示されるだけで、あなたに効果があるかどうかは、実際にやってみなければ分かりません。歌が好きなら、積極的にやってみる価値はあると思います。ある介護付き老人ホームではカラオケの時間を毎日のように設けていて、皆さん楽しみにしていらっやいますし、昔はカラオケのあるスナックだったお店が、お店の人もお客さんも高齢化したことで営業時間を昼間に変更してカラオケ

茶になつているところもあります。ただ、そういった街中で暮らしていない限りそういったカラオケ屋さんに行きたくは行かないし、自宅で装置をしつらえるのも大変です。CDラジカセ等で好きな歌をかけて一緒に歌うのが現実的なかもしれません。

