

朝を ひらく

人間の記憶とは、不思議なものである。ある日、高校時代のアルバムに目が留まった。あいつは今どうしているんだろう。あのひとは元気にしているのか。3年3組の名前が次から次へと頭に浮かぶ。半世紀近くも過ぎたのに、彼らのフルネームが出てくる。それなのになぜだろう、昨日夕食に何を食べたかなかなか思い出せない。もつとひどいのは、今日割り当ての薬を飲んだか、記憶が定かでない。結局ゴミ箱をチェックして捨てられた薬袋を探す始末。

いま日本では、認知症とその

認知症の予防法

永田 円了
真国寺住職



予備軍の人口は、800万人を越えるといわれる。これは65歳以上人口のなんと4人に1人。さらにこの認知症予備軍（MCI）を放置すると、5年間で約50%の人が認知症へ向かうと予測される。人ごとではない。

認知症になる人とならない人は、一体どこが違うのであるろうか。米国のある修道院で、年を経るごとに、そこに住む尼僧さんたちの何人かは、認知症になっていったという。同じ物を

を食べ、同じ睡眠時間をとり、皆変わらぬ生活スタイルをしてきた尼僧さんたち、認知症になった人と、ならなかった人とでは一体何が違ったのであろうか。

その原因を探る中、一つの興味深い事実にたどり着いたという。それは、彼女たちが若い頃、この修道院に入るために書いた作文であった。作文には二つのパターンがあった。一つは、いわゆる優等生の文。英語のスペルも間違いなく、字もきれい。もう一方は、字もきたなく、起承転結もめちやくちや、でも何かその人の心模様がにじみ出ているような作文。一体どちらの作文を書いた人が、数十年後に認知症になっていったのか。

「考えるな、感じよ！」

答えは、かなり高い確率で優等生の文を書いた人たちであったという。自分をよりよく思われない、いい評価を得たい意識で書いた人。心を素通りして頭ばかりで考えてきた結果、心が頭のスイッチをオフにしたのだという（作家エックハルト・トール）。

「Don't Think. Feel!（考えるな、感じよ!）」。ブルース・リー主演作「燃えよドラゴン」で、弟子に武道の極意を教えるシーンである。頭でっかちの私にとっては、何かガツンと頭を打たれたかのような衝撃であった。四十数年まえに見た映画であるにもかかわらず、最近特にこのシーンが克明に思い起こされる。

では、何をどう感じたらいいのか、おっと、それも考えていることになるのかな。