

横になってテレビは禁止



認知症にさせる第6条は、「好きだけテレビを見させておく」というものだ。昔、「日本人は、テレビを見て皆バカになる」と言ったひとがいた。

もちろん、テレビも使い方だ。韓国ドラマを好きな女性やチャンバラ映画を好きなひとは、テレビを見る目つきが違う。テレビで、脳は活性化されているよう。

一方、何もすることがなく、テレビを時間潰しに使っているようなひとは、目も虚ろで、たいていは寝ている。そのくせ、テレビを消すと怒る。してもらいたいことのないのだから、放っておこう。そのうち、横になって鼾までか

認知症にさせる第6条

いている。夜になると、眠れないので睡眠薬をのむ。だから、一日中寝ていることになる。

それでいて、「この頃忘れっぽくなった」とか、「ひとの名が出てこない」。「認知症かも」などと大騒ぎする。大概は、年相応のもの忘れか、せいぜいが「軽度認知障害」だろうが、頭も使わなければダメになる。

というのに、「もうこの年じゃあ」などと、すぐに泣きを入れる。が、体だつて頭だつて、鍛えれば能力は増す。80歳過ぎで筋骨隆々のボディビルダーもいる。100歳のプロゴルファーだっている。80歳になってからも、暗記力が強

頭使わないとダメになる

くなったというひともいる。昔は、20歳を過ぎれば神経細胞は1日に10万個ずつ死んでいくなどと言われていた。が、頭のMRI（磁気共鳴画像装置）で脳を調べても、90歳を過ぎて脳の萎縮がほとんどないひともいる。

難しいことをしろとか、頑張り、とは言わない。歌謡番組を見るなら、好きな歌は暗記しよう。おしゃべりは頭を使うから、お勧めだ。そのネタくらい、テレビを見てみるとイヤというほど見つかる。メモくらいは取る。とにかく、横になってテレビを見るのは禁。

（石黒修三 しいしるクリニック）
脳神経外科専門医、金沢市在住