

脳トレをすれば認知症は治る



Q

書店などでは、「認知症予防」と称して、音読や計算、塗り絵などさまざまなドリルを見かけます。本を読んだり字を書かなくなった認知症の母にも、こういったものをやらせたほうがいいのでしょうか？

●●●脳トレの効果は賛否両論

A

「脳トレ」という言葉を聞いて多くの人が思い浮かべるのが、東北大学のK先生による「学習療法」だと思います。2005年には、同先生が監修した脳トレゲームが大ヒットしました。ただ、その効果を認める一方で、このゲームの効果や科学的根拠について、国内外の研究者から批判的な意見も寄せられました。一方、米国のある著名な研究者は、ゲームを通じて、高齢者が複数の仕事を同時にこなす能力を高めることができることを明らかにして、有名な科学雑誌に取り上げられています。その意味で、脳トレの効果に関してはさまざまな意見があるといったところです。なお、脳トレで認知症自体が治るということはありません。

●●●人との関わりが何より大事



時折、高齢者施設などにおいて一人でドリルに向かっている認知症の方を見かけますが、何かむなしい気持ちになります。それは、そこに「人の関わり」がないからです。逆に職員が関わっている余裕がないため、ドリルや塗り絵をやってももらっているような印象すらもちます。脳トレを行う際には、そこに人の関わり（コミュニケーション）が欠かせないと思われまます。

認知症の方は、自分の能力に不安全感がある分、人間関係に敏感になっています。また、相手の気持ちをくみ取る能力も弱まっています。その意味で、そこには親しい人によるゆったりした語りかけや、暖かなまなざしが大事です。

●●●認知機能を高めるよりも……

そのほか、脳トレに取り組む際には、いつもよい成績がとれることも必要条件です。そして、それをほめてあげる人がいることが不可欠です。それが楽しみになり、さらなるやる気につながります。いずれにしても、認知機能を高めるよりも、自己効力感・自己肯定感を高めることに脳トレが使われることを望みます。