

認知症は現在大きな社会問題です。  
この予防のために最近では運動、計算・パズルなどの脳トレ、レクリエーション、ボランティアで積極的に人とかわりを持つこと、などが推奨されており、これらはアクティビティプログラムと総称されます。

音楽療法士の村山直美さんは、これらのプログラムが注目されるずっと以前から「シニアピアノレッスンで千葉の認知症をゼロにしたい」をキャッチコピーに活躍をされています。私はこの活動を知り、非常に素晴らしいことだと思いました。村山さんの熱情はもちろんです。脳の構造からも推奨できると思ったからです。  
では何故でしょうか？

私は国立病院に勤めていた時に、精神科臨床をやりながら、脳の病理解剖を行い、脳の形態を見てきました。私たちは普段、喋ったり歩いたりを普通のこととして生活していますが、これは脳の神経細胞の働きがあるからです。脳にはその部位に応じた機能がありますが、前頭葉の中心前回には運動野（うんどうや）と呼ばれ、左右の脳に存在し、顔、体幹、上肢、下肢など体を動かす神経細胞が分布する部位です。  
ここで注目すべきは、この運動野の中で、小さな手指を動かすための領域が、ほかの体の部位を動かす領域に比べ、すごく大きな体積を占めていることです。つまり、非常に大切な領域なのです。ピアノレッスンの手指の動きは、運動野のこの領域を鍛え、さらにはここに指令を出している脳のほかの領域の神経細胞を活性化します。

まとめると、ピアノで10本の手指を動かすことで、運動野と、これにコネクトする多く領域の神経細胞のネットワークを形成し、認知症を予防すると考えました。ちょっと理屈っぽくなりましたが、皆さん、ピアノレッスンを楽しんでください。

高洲公園心療医院 院長 織田辰郎  
日本老年精神医学会 指導医