

「脳と足のトレーニング」

1. スマホのカメラ

右掲は、新聞の雑誌広告のスナップです。毎朝、行きつけの喫茶店で新聞を約1時間読んでいる中で目についた事柄をスマホのカメラでスナップするようにしています。実は、こういう類の情報は忘れやすいのです。記事があったことは記憶に残りますが、中身が4つもあれば、殆ど記憶できない現実があります。これは若い人でも同じだと思います。一つのことは記憶できますが、その中身が複雑になるとメモが便利になります。以前は、手帳などにメモしていましたが、今はスマホでスナップをとります。結構、近接写真が可能なので鮮明な画像で細かい部分もクローズアップできるので助かります。



しかし、写真にある「4つの認知機能」のうち、覚えるという「記憶力」が衰えスマホ頼りになっています。その他にも「注意力・集中力・判断力」がありますが、同様に、それぞれが鈍って来ています。私は「感度と感性」と言っていますが、「情報」を選ぶ「感度」が大切であり、この「感度」が鈍ってしまうと良い「情報」が素通りするのです。何か「関心」をもっていないと「情報」に反映できないので、「関心」を持つことが第一歩です。例えば、野球に関心があれば、野球の情報が入ってくるのです。この面では、私は74才なので年齢並みに「認知」に関心があり、「情報」として目に飛び込んでくるのです。テレビやラジオは視聴する番組がある方向に偏って来ているので、「関心」の柔軟性が失われつつあると危惧しています。

2. スマホのメモ機能

また、スマホの活用では「メモ」を活用しています。どこに行くにしてもスマホを携帯しているので、前項のようにカメラでスナップをとる場合もありますが、頭に浮かんだことはスナップできないのでスマホのメモに記録しています。1月に定期健診に行き、必要な検査の後、診察までの時間が1時間以上ありました。待合室にいると意外にあれこれと思い浮かべます。例えば、最近ハマっている「川柳」を詠みメモにしました。ザっと思い浮かべることを詠んだので、帰宅してからメモを見ながら「川柳」らしくなるようにムダを省き、言葉を変えて仕上げました。

私は本年75才になりますが、アンチ・エイジングの一環として「脳と足のトレーニング」のうち「足」を鍛える為にウォーキングを心がけています。主に、自宅と事務所の2往復ですが、例えば、スーパーに食材を買いに行く時は遠回りになります。こんな時に寸暇ですがラジオを聞くようにしています。時たまですが、「オヤっ」と思うネタが飛び込んで来ます。歩いている最中なので「メモ」という訳に行かず、ボイスメモに言葉でメモしています。録音アプリを立ち上げるのに少し時間がかかりますが、歩きながら実行できるので重宝しています。また、歩きながらなので、短い言葉で記録するようにして安全に歩くようにしています。この短い言葉ですが、それをトリガーにして前後の話を思い出して「情報」として整理するようにしています。



このように前項の「カメラ」、そして「メモ」や「録音」とスマホには便利な機能がついており、私なりに活用して「記憶力」を補っています。スナップの写真には「認知」の4機能として「記憶力」と「集中力・注意力」そして「判断力」とありますが、まず入口の「記憶力」を補う手段として「メモ」する事から始まります。頭で記憶するのは「それをメモした」というシンプルなもので済みます。もともと関心のある「情報」なので記憶に残りますが、概念的ではなく写真・メモ・音声で具体的に記録しますので詳細な事柄も「忘れる」という心配はありません。特に、新聞などの情報はカメラで簡単にスナップできるので重宝しています。

3. 「感度」と「感性」

今まで「記憶力」の面でスマホ活用をご紹介しましたが、「情報」への「感度」と「感性」の両面を磨く必要があります。「感度」は辞書では「他からの刺激に感じる度合い」とありますが、ボヤっとしていたら「情報」をボヤっと受け止めてしまうのです。常に「情報」に対して批判的な視点で見て必要なモノだけを受け止める事が重要です。「直観力」と言いますが、即座に「これはイケる！」とヒラメク事がありますが、DNAが反応しているのでよい情報の確率が高いのです。この「イケる！」とヒラメク「感度」がポイントです。一方、「感性」は辞書では「物事を心に深く感じ取る働き」とありますが、そのアウトプットとして「その人なりの仕上げ方」になります。何よりも「仕上げ」がポイントで、感性はセンスと言われ、まさにセンスのよい仕上げがポイントです。

従って、「感度」を上げて「情報」を受け止めて、それを咀嚼して自分のものとして表現するの事が「感性」になります。その為には、いろんな情報を持っていて適切に応用する事が重要になります。例えば、服装でもセンスのよい着こなしがあります。値段の問題ではなく、素材である「服」を自分に合わせて、例えば、ベルトや帽子などのアクセントでセンスよく仕上げる事がポイントです。その為には、ベルトや帽子などを持っている事が先行しますが、最近では、レンタルも可能です。物を入手できなければ実現できないので調達力も重要です。

このように、「感性」を普段から磨く事が重要です。よく「良いものを見よ」と言いますが、よい人が集まる場所に出かけて観察するのも一案ですし、書物で読むのも重要な事です。例えば、一流の場所に行く事で「一流」を感じ取ることが出来るのです。少し意味合いがズレますが、海外の展示会に参加して最新のものに接して磨かれる事もあるのです。これはよいと「感度」を上げて、自分がどのように活用できるか「仕上げ」を連想する事で「感性」が磨かれるのです。これは、国内の展示会でも同じで、「井の中の蛙」にならないように視野を広く持つことが重要です。

4. 「運動」x「食事」x「社会」⇒「健康」

「脳と足のトレーニング」をスマホ利用や「感度」と「感性」について順に書きましたが、これらは自分一人で出来るものです。この「一人」ですが長続きしない要因の一つです。つまり、外部からの「刺激」という点が欠けています。この点で「社会」との関係が浮かび、人との接触で「会話」や「協調」という事が生まれます。「一人住まい」の老人はデイサービスを利用するケースが多いですが、毎日とは行かず日数が限られる上に、見知らぬ人の集まりという課題があります。この為に「会話」の課題が浮かび上がるのです。

「運動」x「食事」x「社会」⇒「健康」は、私が実践しているフレイル対策の公式ですが、最後の「社会」が課題です。個人的な体験ですが、毎朝、喫茶店でモーニングを頂き、店のママや顔なじみと約1時間談笑や新聞を読んだりしてから出社するようにしています。会社では、珈琲ブレイクを行い時事ネタなどで談笑するようにしています。また、土日の午後は事務所のあるマンションの老人会に場所を提供して茶話会を行い、トランプゲームなどをして談笑しています。このように会話するだけでなく「笑う」という要素を重視しています。「笑う門には福来る」と言いますが、「笑声」でオープンマインドになり、腹の底から笑って腹筋を刺激しています。中には、「うつ病」で医者にかかっても治らないという方が、約2年参加されて、少しずつ積極性が出て来ており喜んでいきます。

基本は「脳と足のトレーニング」を自力で行う事がポイントですが、その他に「刺激」という点で社会性が重要であります。特に知己や仲間との談笑は心を豊かにしてくれます。時たまですが「外食」の企画を立てたりして身近な「非日常性」を生み出し「曇り時々晴れ」を実践しています。コロナ禍で崩れかかった対人関係ですが、気の合う仲間の世界から刺激を頂く事で「運動」x「食事」x「社会」⇒「健康」のフレイル対策を実践しています。

【AMIニュースのバックログは <http://www.web-ami.com/siryo.html> にあります！】