教えの庭から

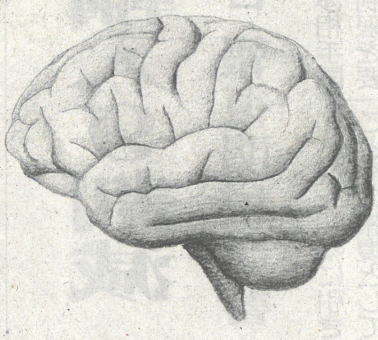
老いを生きる

出雲市斐川町・仁照寺住職　江角　弘道

後期高齢者になってから、人の話を理解する力が落ちてきたと感じています。年齢のせいか、耳が遠くなったのか、家内との話で最初の部分がよく聞き取れず、話の内容を理解するのに時間がかかることが多くなりました。

さらに記憶力の低下も実感しています。客間にいて、書斎にあるものを取りに立ち上がったものの、書斎に着いた時には何を取りに来たのか思い出せず、また客間まで戻ってやっと思い出す―、そんなことがよくあります。友人や檀家（だんか）さんの名前がすぐに出てこず、困る場面も少なくありません。

これは認知症の症状ではないかと思い、不安になって病院で検査を受けました。脳CTと長谷川式認知症スケールで調べてもらいましたが、幸い問題はありませんでした。さらに、理解を深めようと、認知症に関する本「認知症がみるみる遠ざかる食べ方大全」（古和久朋著）も読んでみました。



挿絵　平尾恵郷

認知症には四つのタイプがあり、日本ではその7割がアルツハイマー型認知症だそうです。脳が活動した結果出るゴミ（ベータアミロイド）がたまってくると、アルツハイマー型認知症を引き起こすとのことです。65歳以上の認知症患者数が、2025年には約730万人になり、5・4人に1人が認知症を患っていると予測されています。高齢になるほど、認知症発症リスクが高くなります。認知機能が衰えないようにするためには、食事を見直したり、運動を習慣にしたりすることは、とても大切です。さらに、睡眠時間を十分に取ることも大切ですが、最も基本的なことは、脳をしっかり使うことだそうです。

今、運動習慣として、スポンジテニスを斐川の体育館で週1回、出雲の体育館で週2回しています。共に運動している高齢の仲間は、新聞の読者のページにあるクロスワードパズルをして、脳を鍛えていると言っていました。最新の研究によれば、クロスワードパズルや数独（ナンバープレース）などを定期的に行っている50歳以上の人は、よりシャープな脳を持っているとのことです。

家族や気の合った友人、地域の人たちなどとコミュニケーションをとることが、脳を使うのにとても大切です。檀家さんとの法事での談話は楽しみです。また、15年前から「詩吟の会」と縁があり、月1回の定期練習で、腹から声を出して吟ずるのは、とても気持ちが晴れやかになります。御年93歳の方が指導されるので、その方からパワーをもらっています。

般若心経を学び続ける会（心経会）は、有志7人と毎月1回20年以上続けています。これは、山本空外上人（広島大学名誉教授、浄土宗僧侶）の法話「念仏と生活～般若心経を生きる～」を輪読しながら、般若心経を理解し、念仏との縁を深めてゆく会です。今は、朝のお勤めをする前に、30分程度の念仏行をするようになりました。

高齢になると、身体も心も変化していきます。けれど、何歳になっても「よく遊び、よく学ぶ」を忘れずにいれば、人生はいつまでも味わい深いものになると思います。