

# まぶさな先生

## “おなご先生”の独り言in診察室

(15)

最近私は、どーも忙しいと、頼まれたもんを買って忘れちよーとか、どこぞにしまいこんでどこにやったか分からんやになつちよーとか、ぼかがあつて、主人に「げー、いーかげんにしてごせやー」と毎度毎度怒られちよーとこです。

身体の方は、風邪もひかずこに元氣、元氣ーでも、頭がぼーとなつたらいけませんじー。そこで、今回は一緒に、頭の体操をしてみたいと思つちよーます。題して、頭を鍛えると「覆水盆に返る！」の巻。

ちよーなはーですかー？ アルツハイマー型は遺伝的な病気で、進行をゆっくりにはできーですが、残念ながらまだ治療法ははかばかしくあーりません。老年性は違ーります。な・な・な〜んと努力、鍛えーことで軽いうちだと、回復、即ち良んやーです

よくボケとは申すものの、いわゆる「ボケ」には「アルツハイマー型」痴呆と、「老年性」痴呆の2通りあーりことを知つたいなつちよーう役割です

### 「頭を鍛えると「覆水盆に返る！」」の巻

①今日1日の計画を立てる  
②睡眠を十分に取る  
③何も考えず、ボーっと

して脳を休める  
まー、鉄は熱いうちに打てつちよーう諺があーくらいですけんねー。脳の神経細胞は、情報を電気信号で伝えて、細胞の端にある「シナプス小胞」から神経伝達物質を放出、隣の神経細胞にキヤッチされーし仕組みですじー。今日1日買物して、洗



ねー。字に書かれちよーいことを声に出しなさいと前頭前野を刺激すーりですけんねー。  
まー、日ごろの習慣や動作をちよこつと変えたり、意識するだけで脳を活性化させることができる  
ちゆうことですじー。ポイントを挙げてー  
①どんどん新しいことに向かつていきましょやー。常に新しいことを経験すーりということ、頭をフル回転させんとできなつていーわねー。刺激にあーり意識する「方」が「より」重要なのよー。  
②お人さまと茶飲ん話をしましょやー。「人」は支え合うつちゆう字のごとく家族と団樂、友人とお付き合いと樂し

濯して、夕ご飯をこげな順序で作ーと早ーに食べられていーがーとか、頭の中で順序立てーなどなさーと、そのシナプス小胞つちゆうもんが増えなさつて、いわゆる脳が衰えすこにおーですわねー。  
Q2・そーでは、ジャガイモの皮をむきなさい時に次のうちどっちが頭

のためかーいーかいねー？  
①皮むき機を使う  
②包丁、ナイフを使う  
よく手を使いなさいとーいって聞かれたことはあーりと思ひますが、そーも「より」意識する「方」が「より」重要なのよー。  
②お人さまと茶飲ん話をしましょやー。「人」は支え合うつちゆう字のごとく家族と団樂、友人とお付き合いと樂し  
いですじー。  
③同時に自分で計画を立てなさい、複数のこと(例えば料理をしながら人と楽しく会話する)をしましょやー。  
④薬だからといって文明の利器はかりに頼らず、あえて手間隙(例えば、メールとかでなく、昔ながらの手紙を書く)をかけることですじー。  
⑤予定を立ててみましょやー。いわゆる「割り振り」がでないけませのわねー。  
Q3・最後の問題。前頭前野が発達しちよー人間にだけできることは次のうちどーかいねー？  
①泣く  
②笑う  
③怒る  
まーお互いいつまでも、心も頭も身体も健康で年を重ねたいもんだがーと思ふちよーります。  
答え Q1 ①今日1日の計画を立てる Q2 ②包丁、ナイフでむく Q3 ②笑う  
(杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子 松江市東忌部町)