

発行：日本のお手玉の会本部 〒792-0013 愛媛県新居浜市泉池町10番1号

TEL：0897-32-0302 / FAX：0897-32-0311

e-mail:honbu@otedama.jp URL：http://www.otedama.jp

## 【新連載】②

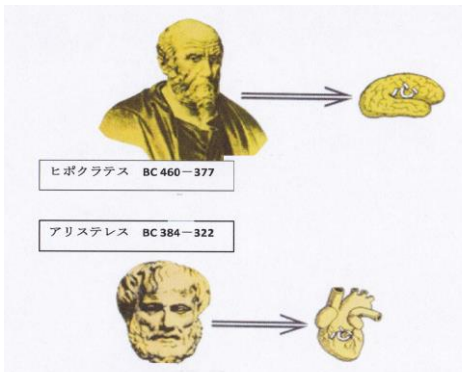
### お手玉が脳にとって良いのか否か

脳科学者・日本のお手玉の会顧問 森 昭 雄

たとえば、「なぜ」お手玉がよいのか？というように、幼児が「なぜ」と言うことを発しますが、その時に親が答えてやらないと、その子の芽を摘んでしまうことになります。

子どもは、ある意味では好奇心旺盛な研究者的で、いろいろな知識を自分の脳に蓄積して行こうとしている哲学者なのです。あの子は、賢いとか知恵があるとか言いますが、脳の基盤は親がつくってやらないといけないのです。ある意味では、幼児期の脳は白紙と同じ状態に似ています。

昔から、心はどこにあるかと言うことを論議していた時代がありました(図1)。約2400年前、ヒポクラテスは、「心は脳」(図上)にあると言いました。その後、アリストテレスは、「心が脳でなく心臓」(図下)にあることを主張しました。



私はこれまでの研究で、脳をどのようにしたら元気になるのか？ ダメな脳の使い方は、行動の変化に表れます。それをどのように改善するとよいのか？ また、認知症をどのように予防するのかなどです。

お手玉は認知症の予防に良いと思われる

人間は、他の哺乳類よりよく手を使うことが知られています。とくに、五感が大切なのです。今は人類が経験した

(図1) 心の座は、歴史的に変わってきた

ことがないぐらい指を使ってメールやネットをやっています。人間は、感覚、視覚、聴覚、嗅覚、味覚をよく使っていますが、このバランスが大切と考えています。

お手玉を例に挙げますと、五感の内、とくに感覚、視覚、聴覚が関与し、プラス運動リズムが加わります。これが、脳のどこが意思決定するのかと言うと、「おでこ」の後ろに位置する前頭前野が意思決定し、しかも運動リズムのモニターリングを行います。この前頭前野は、人間にとって最高の司令塔なのです。高齢になるほど前頭前野の血管が詰まったりしてきて、細胞がダメになり血管性認知症が生じやすくなります。お手玉は、認知症予防にもよいと思います。

その理由は、お手玉を瞬間的に上に挙げなければならないので、注意集中、手順動作、リズムなど適度な緊張(自律神経の交感神経の働きが強くなって、心臓のリズムが速くなり、ドキドキすることも一つの現象)が必要です。