

「ぬくもりを届けたい、手から心へ」.....

たまちゃん通信

令和元年 10 月発行 116-1

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

前頭前野を活性化させるお手玉

渋沢栄一記念財団の「青淵」に掲載

渋沢栄一記念財団発行の月刊誌『青淵』（せいえん：令和元年9月号）に、脳科学者の森昭雄先生（日本のお手玉の会顧問）が『前頭前野を活性化させる日本の伝統文化としてのお手玉』を寄稿されています。

内容は、歌いながら行うお手玉遊びは日本の伝統文化であること、お手玉遊びは脳の前頭前野を活性化し認知症の予防に役立つこと、お手玉遊びには高度な脳の仕組みが関与していることなどが述べられています。



おお手玉遊びが認知症の予防によい理由として、お手玉を瞬間的に上にあげなければいけないので、注意集中、手順動作、リズムなど適度な自立神経系（自分の意志でコントロールできない神経系の緊張を起す）ことをあげています。

また、古い脳の海馬「アルツハイマー型認知症」も関与しており、前頭前野の働きは意思決定機能を持っており、お手玉遊び中は、前頭前野で長期、短期記憶、作業記憶などが複雑に絡んでいると指摘しています。

前頭前野の働きは意思決定機能を持っていて、注意集中、道徳心、善悪の判断などが関与しているそうです。この部位は古い脳である辺縁系を常に抑制し、行動が動物的にならないようにしています。

この前頭前野の領域は、目からの情報と頭頂連合野の空間位置情報を皮膚投射で、前頭前野に送っています。お手玉を開始したら、この領域の作業記憶が働き、それに連動して運動パターンに関与している運動前野の背側部が、運動の方向や大きさを上手にコントロール「運動の監視」をしています。その出力は運動連合野、運動野へと送っています。

実際に、お手玉が手のひらの皮膚に触れた瞬間、その感覚情報（興奮）は、脊髄から脳の視床を介して大脳皮質の体性感覚野の手領域に至ります。

そのほか、日本のお手玉の会との出会いや、お手玉の会の発祥は四国の新居浜市で、日本の伝承文化を再生させようと取り組んでいることも紹介されています。（写真は、表紙(左)と、本文の書き出し部分(右)）

前頭前野を活性化させる
日本の伝統文化としてのお手玉

脳科学者
森 昭 雄

歌いながらお手玉遊びは日本の伝統文化
私は幼い頃、お手玉に歌が入るとなぜ
上手にできなかったことを、よく覚えて
いた。
最近、お手玉との関わりは、世界の子ども
どもの遊びをテーマにした国際シンポジ
ウムが代々木で開催されたときのこと。
その中で日本の伝統遊びということも、
私も現在の子どもの遊びについて演
じた際、日本のお手玉の会の武田会長と
会い知り合いになり、そのことが縁で
「日本のお手玉の会」の顧問になり、現
在も現役でお手玉の会を盛り上げてい
る。

居浜市で日本の伝統文化を再生させよう
と取り込んだと聞かされた。日本のお
手玉の歴史は奈良時代にかかはり、聖
徳太子も水前玉で遊んだといわれている。
認知症の予防に役立つ？
認知症の定義は難しく、様々なタイプ
の記憶障害が組み合わさるとなるとされ
日常生活、社会生活をともに営んで
くる。認知症を大きく分けると「血管性
認知症」と「アルツハイマー型認知症」
の2種類に分けられる。

メになって
中で最もミ
エネルギー
これは、血
給が、多量
みになって
お手玉遊
ないので、
など過度な
コントロール
です。また
まい型認知
が良いとさ
前頭前野で
（正確には
番号を聞い
から直ぐ消
この作業記