

囲碁で脳力アップを

認知症、高次脳機能障害で

認知症と高次脳機能障害への囲碁の効果を紹介するパネルディスカッションが1日、約200人が参加し東京都大田区で開かれた。神奈川大教授の浅野史郎さんをコーディネーターに、東京都健康長寿医療センター研究所研究員で医師の飯塚あ

いさん、高次脳機能障害当事者、家族が囲碁の効果と楽しみを語った。

飯塚さんは、「頭をたくさん使えば使うほど、脳のダメージをカバーする力（認知的予備力、認知予備能）が蓄えられ、認知機能低下の症状の出現を遅くしたり、軽くしたりする」と説明。各種知的活動の中でも、「刺激が極めて強く、さまざまな認知機能が必要とするのが囲碁」と語った。

軽度から中等度の認知症の人に囲碁の学習をしてももらった介入研究では、ワーキングメモリ・注意機能が維持・向上する結果が得られた。「囲碁は認知症の発症、症状進行の抑制につながる可能性がある」と強調した。

そして、囲碁クラブのよう
うに、他の人と交流しながら学習すると、認知機能への効果はさらに高まるとした。

脳出血で高次脳機能障害を負った柴本コウジさんは、リハビリのため東京都大田区の囲碁の会に通っている。「囲碁はとても楽しいです。リハビリにも効果があると思います」と語る。妻の礼さんも「当事者には居場所が必要。囲碁の会は、狭くなった夫の世界を救ってくれた。囲碁が脳に良い影響を与えることを実感しており、多くの人に囲碁を広げていきたい」と話した。

飯塚さんは、認知症になってもアマチュア3段の力を維持している人のエピソードを紹介し、「囲碁はずっと楽しむことができ、生きがいとして残ります」と訴えた。

（熊谷 和夫）



認知症、高次脳機能障害への囲碁の効果を語る研究者、当事者、家族 =東京都大田区