

清

SEIRYU  
12  
December 2022

流

第1特集

認知症になっても、  
大丈夫な  
社会へ

「こころのヒント」を  
キーワードで読む

第2特集

大人の  
脳を鍛える  
折り紙





ダイケアなどの医療現場で  
活用される折り紙

ついさっきのことや家族の名前、顔を忘れるなどの認知機能の低下や、しっかりとっていた意識が曖昧になり、日常生活に支障をきたすのが認知症だ。認知症は、大きく

- ①「アルツハイマー型認知症」
- ②「血管性認知症」
- ③「レビー小体型認知症」
- ④「治療で回復する認知症」

の四つに分けられる。治療で回復が見込めるといわれる認知症には、「水頭症」や「慢性硬膜下血腫」などがあり、外科的治療が可能だが、「アルツハイマー型認知症」など①③の認知症は、根本的な治療は困難であり、症状を軽減したり、進行を遅らせる対症療法が行われている。

そうした認知症治療の一助として、ダイケアなどで折り紙が活用されていると教えてくれたのは、脳神経外科医の工藤さんだ。工藤さんに、折り紙が脳に与える影響をうかがった。

「二つ目に、指を使いますので、脳への『直接刺激』があります。

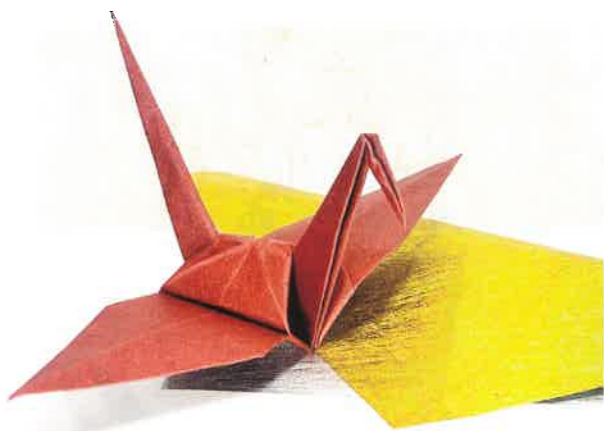
の側頭葉にある海馬や前頭葉に刺激を与えることができます。海馬は記憶の取捨選択をする司令塔のようなもの。日々の出来事や情報を一時的にファイリングし、必要なだけを前頭葉にある長期記憶の倉庫に送ります。海馬の萎縮は、認知症の症状の一つですから、予防には、海馬を刺激することが大切です」

だからといって、海馬だけを活性化させればよいというわけではない。記憶の倉庫である前頭葉も同時に刺激することが必要だ。

「折り紙は、山折りだったり、谷折りだったり、裏返したりと、いわゆる『非単純作業』が繰り返されます。このクリエイティブな作業が、前頭葉を刺激します。前頭葉は、海馬からの命令を受け取り、適切な記憶を引き出すコンピュータの役割も担います。いくら海馬だけを刺激しても、コンピュータが壊れていれば、意味がありません。こうした理由で、海馬と前頭葉の両方を刺激できる、思い出し療法としての折り紙に注目が集まっています」

## 広い範囲で 脳を刺激する折り紙

指を動かして紙を折ることで、作品に仕上げる折り紙。折り紙が脳に与える影響と認知症予防への効果について、脳神経外科医の工藤千秋さんに話をうかがいました。



脳神経外科医 工藤千秋さん

二つ目は、折り紙の紙の香りを嗅ぐことや折り紙を折っていた幼い頃を思い出すことで、情緒に働きかける『間接刺激』があり、この二点が大きな利点です。とくに、ご高齢の方には、この間接刺激が大事で、『思い出し療法』ともいわれています」

思い出し療法とは、昔のことを思い出しながら、見たり、触れたり、語ることで情緒が安定するという心理療法のこと。詳しくは後述するとして、まずは二つ目の直接刺激について見ていこう。

「大脳のおよそ三分の二は指や手に対応する神経だといわれていますので、手を動かすことは、ほかの体の一部を動かすよりかはるかに脳を刺激し、活性化させることができます」

まず、紙を触ることで得られる触覚が、手から脳の感覚野へ伝わります。次に大脳の前頭葉でどう折るのかを考え、順番通りに折るために、今度は頭頂葉近くの運動野から手に指令が下ります。この繰り返しにより、私たちは折り紙を折っています。さらに、後頭部

くどう・ちあき ●1958年、長野県生まれ。医療法人社団「くどうちあき脳神経外科クリニック」理事長・院長。島根医科大学医学部(現・島根大学医学部)卒業。脳神経外科専門医であるとともに、認知症認定医・指導医でもある。認知症、高次脳機能障がい、痛みの治療に情熱を傾ける。著書に『医師たちが選んだ認知症への切り札』(現代書林)など。



### 海馬と前頭葉の 両方を刺激できる

脳への直接刺激は認知症予防に欠かせないが、工藤さんは、間接刺激の重要性も説く。

「幼児期では、指先の器用さや創造性を豊かにするために折り紙が活用されますが、シニア世代では、かつての記憶を甦らせることで脳

折り紙を折るときは、朝の九時から一〇時くらいの、頭がすっきりして活力のある時間帯がおすすめです。初めは難しく過ぎない、楽しみながらできるモチーフを一〇〜一五分ほど集中してチャレンジするだけで、認知症予防が期待できるといいます。毎日に越したことはないが、一日置きでもよいので継続することで、より効果が表れやすい。

「いちばん大事なことは、楽しんで折ることです。イヤイヤやるのと、かえって逆効果になることも……。折り紙の匂いを嗅いで、昔折っていたツルややつこさんなどを思い出しながら、楽しかったことをイメージして折ってみてください。脳が若返ること間違いありません」

とくに、伝承折り紙といわれる伝統的な折り紙は、思い出し療法によく使われる。手裏剣、風船、ツルなどがそう。幼い頃はほかに、どんな折り紙を折っていただろうか。想像力豊かに、久しぶりに折ってみると、また新たな発見ができ、脳が喜ぶはずだ。

### 『脳がいきいき元気になる 大人の折り紙』

永岡書店 定価=1430円(税込)  
造形作家・石川眞理子さんと共著で、  
工藤さんが監修。飾る、贈る、役立つ、遊ぶの  
4つのテーマで構成されている。



大人の折り紙  
第2特集