

知的活動と人とのつながり——会話も脳のトレーニング

読書、将棋、楽器、語学など、頭を使う活動が認知機能の維持に役立つことはよく知られています。しかし、認知症予防を考えるうえでは、もう一つ忘れてはいけないものがあります。それが「人とのつながり」です。

友人と話をする、家族と食事をする、趣味の集まりに参加する、旅行に出かける、地域の活動に参加する——こうした何気ない日常の交流は、実は脳にとってかなり高度な活動です。

人と会話するとき、私たちは単に言葉を発しているだけではありません。相手の話を聞いて内容を理解し、自分の記憶から関連する情報を取り出し、何を話すかを考え、適切な言葉を選び、相手の表情や声の調子から気持ちを読み取り、その場にふさわしい反応をします。さらに、会話の流れを記憶しながら次の言葉を考えなければなりません。

つまり「人と話す」という一見単純な行為の中で、**記憶、注意、言語、判断力、実行機能、感情の理解**など、さまざまな脳機能が同時に働いているのです。

しかも、読書やパズルなどの一人で行う知的活動とは違い、対人交流には「予測できない変化」があります。相手が何を言うか、どんな表情をするか、どんな話題になるかは、その都度変わります。そのため、相手に応じて自分の考えや行動を調整する必要があります。こうした「その場にに応じて考え、判断し、対応する」こと自体が、脳への複合的な刺激になると考えられています。

実際、社会的なつながりと認知機能については、多くの疫学研究が行われています。19 研究をまとめた解析では、社会参加が少ない人、社会的な接触が少ない人、孤独感が強い人ほど、その後に認知症を発症するリスクが高いことが示されました。**社会参加の少なさでは認知症リスクが約 1.4 倍、社会的接触の少なさでは約 1.6 倍、孤独感では約 1.6 倍に上昇していました。**2023 年の Nature Aging 誌の総説では、これまでの観察研究を総合すると、**中年期から高齢期にかけて社会参加が多い人では、その後の認知症リスクが 30～50%程度低い**ことが示されています。

ただし、ここで注意したいのは、「人と交流すれば認知症にならない」とまでは言えないことです。こうした研究の多くは観察研究であり、社会参加そのものが認知症を予防したのか、それとも認知機能が低下し始めた人が人付き合いを減らしたために、このような結果になったのかを完全に区別することはできません。

それでも、社会的な交流が認知機能に良い影響を与える可能性を支持する研究は増えています。最近の複数の比較試験をまとめた解析でも、社会的交流を取り入れた介入によって、特に**実行機能**に改善がみられる可能性が示されています。

「ひとりで過ごすこと」——ひとりで読書を楽しんだり、静かに趣味を楽しんだりすることは、決して悪いことではありません。問題なのは、本人が望まないにもかかわらず、人との接点が少なくなり、社会とのつながりを失ってしまうことです。

認知症予防のためには、**週に何回か友人と話す、家族と一緒に食事をする、趣味の会に参加する、地域の活動に出かける、旅行をする**。こうした日常の活動をできるだけ長く続けることが大切です。

「人と会うこと」は、心を豊かにするだけではありません。会話をし、笑い、考え、相手に合わせて行動する。その一つひとつが、脳のさまざまな領域を動かしています。

認知症予防というと、**運動や食事、知的活動に目が向きがちですが、「人とのつながり」もまた、脳を健康に保つための大切な生活習慣なのです。**

Kuiper JS, et al. Social relationships and risk of dementia: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. Ageing Res Rev 22, 39-57 (2015).

Sommerlad A, et al. Social participation and risk of developing dementia. Nat Aging 3, 532–545 (2023).