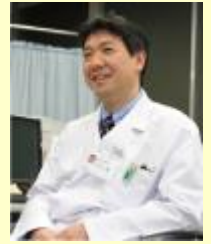


ぼけないために簡単に、できることのひとつかもしれないこと

～ Eテレ（教育テレビ）はどうでしょう ～



岡村病院 総合内科医 川村 誠

現在日本は世界が経験したこともない、高齢化社会に突入しています。それに伴い認知症の患者さんの数も増加の一途をたどる状態がしばらく続きます。根本的な治療はまだ先のようなようです。現在できることは、薬を含めて症状の進行をできるだけ遅らせることです。もちろん食事、運動療法も大切です。



個人的な意見であり、あるいは漠然と以前から思っている方法について話したいと思います。今日、国営放送はその受信料を巡って色々と話題になっています。朝ドラ、大河ドラマなどご覧になっている方も多数います。以前は教育テレビと言われていたEテレというテレビチャンネルがあることはご存知だと思います。あまり普段は注目されていませんが、かなり見方によっては脳の活性化（あまりこういう言い方は好きではありませんが）に有効ではないかと思っています。

ぼけないため何かをすることとなっても、お金がかかったり、時間がかかったり、準備するのが大変だったりするとまず始めません。また基本的に面白くないと継続しません。好奇心を持つことが人間にとっては重要なことではないでしょうか。他人に対して正しく好奇心、あるいは関心を高齢になっても持つことができれば、日常生活もある程度円満な状態に維持できるのではないのでしょうか。

楽しむという行為には知らないことを知るというワクワクする経験が一役買います。こういう経験が多いと日常生活にもメリハリがつき、ストレスにもある程度抵抗できるのではと、個人的には考えています。

そこでEテレですがその番組内容はもちろん健康から教育、語学、芸術、趣味など多岐にわたります。特に趣味は短歌、俳句、園芸、手芸、料理など広範囲にわたる年齢層をカバーしています。また時間も5分くらいの短時間の番組もあり気安く体験できるのではないのでしょうか。また専門家がわかりやすく解説してくれる番組が多いので、自分が普段あまり興味のない番組でも無駄にならない場合が多いです。

お子さんがまだ小さい場合には、一緒にピタゴラスイッチ、デザイン「あ」などを見て物の考え方、見方について意見を交換してもいいと思います。

デザイン あ

時に子供の意見は参考になることが多いです。日本語で遊ぼうに全力で出演している野村萬

斎をみて、狂言などに興味が少しでもわいてくればしめたものです。個人的にはコーネリアスが音楽を担当したデザイン「あ」、グレーテルのかまどにくるりのジンジャエールが歌詞にてくるプログラムがツボでした。

私のお勧めはいきなり 1 日何回か E テレのチャンネルに変えて 5 分程度みることです。興味が続かなければ、もとのチャンネルに戻します。家ではチャンネル権は私にはないので、最近この方法は使えません。(ま〇こ デ〇ックスの番組は嫌いではありませんが) 2020 年には東京オリンピックが開催されます。現在高知でも、かなりの人数が諸外国から来日されています。ほんの少しでも単語を覚え、交流できればさらに充実した時間を過ごせると思います。インターネットを利用し情報を発信すれば、世界中から来高されます。さあ 5 分からの E テレどうでしょう。