

高齢者が楽器の練習に取り組むことで、記憶に関する脳の働きがよくなる可能性がある。このような研究結果を、京都大学大学院総合生存学館の積山薫教授たちのグループがまとめ、国際誌電子版で発表した。画像診断装置を近い、高齢者の脳の機能が実際に変化したことを確かめたという。

積山さんらは、楽器演奏の経験が特段になく、認知機能に問題のない平均73歳の男女66人を無作為に二つのグループに分け、片方に毎週1回1時間ずつ、鍵盤ハーモニカを指導。自宅でもなるべく毎日練習してもらおうよう求め、楽器練習しない人との認知機能の違いを4カ月後に調べた。

すると、「さまざまな認知機能のうち、「一度覚えた物語を30分後に思い出ししてもらう」とい

ぶらっと ラボ

楽器の練習で記憶力アップ?

った言語記憶テストの成績が、楽器練習をした人たちでは5・5倍上昇した。していない人たちの上昇は2・1倍で、科学的に意味のある差が認められた。楽器練習をすることで、脳の機能にどんな違いが生まれたの



講師の指導を受けながら、鍵盤ハーモニカの練習をする人たち―積山薫教授提供

か。それを調べるため、画像装置で脳活動をみる「機能的MRI」という方法を使った。

記憶の課題をこなすときの活動を調べると、楽器練習に取り組んだ人は、記憶にかかわる課題をこなすときの脳の活動量が少なめで、より効率的に課題をこなせるようになっていたことがわかったという。

効率化がうまくできている人ほど、言語記憶の成績が高い傾向だった。また、効率化がみられた脳の場所は、楽器演奏と関連が深いとされているらしい。

楽器の練習そのものが記憶力を高めたと言いつけるためには、まだ課題もある。たとえば、集まって交流することが結果に結びついたのかも知れず、効果の原因を厳密には区別できていない。積山さんは「こうした限界も踏まえて、楽器の演奏に取り組むよさをさらに調べていきたい」と話す。

(田村建二)