音楽でSuper Agersになろう

札幌市医師会
まつしま耳鼻咽喉科耳鳴・めまいクリニック
松島（まつしま）　純一（じゅんいち）

脳の老化の一理論として、高齢期において脳領域間の直接的な接続が弱まり、ハブ（hub）役を果たす特定の部位を経由して情報伝達が増えるという脳ネットワーク理論がある。前頭葉や頭頂葉、側頭葉の一部がハブとして重要だが、高齢になっても高い認知機能を維持している人（Super Agers）は、特に前頭葉のハブ構造が強く、脳全体の調整がうまくいっている可能性がある。

前頭葉を鍛える方法はいくつかあり、その中でハードルが高く、かつ効果的なのが「楽器を弾くこと」です。楽譜を読み、指を動かし、音を聴き、次の音を予測する。この一連の動作は、脳にとって非常に高度で、まさに「脳の修行」と言えるほど大変な活動なのです。ANAの上級statusとして、Super Flyersがありますが、このstatusを手に入れるためには、SFC修行という言葉があります。時間とお金と体力をかけて、ひたすら飛行機に乗らなければならないので、修行と言われるゆえん。同様に、高齢者向けの前頭葉の鍛錬は、難しくはないが、やはり修練が必要なのはかわらない。

最近、人間の脳の神経ネットワークが、生涯にわたって４つの重要な転換点と**５つの段階（エポック）**を経てダイナミックに変化することを示す研究が発表された（Alexa Mousley et al：25 November, 2025）。これによると、９歳頃までの脳が柔らかい時期に音楽を始めた人は音楽と母国語のbilingualになり、練習は修練ではなく、当たり前の習慣となる。もっとも、弾けたら弾けたでこだわりが出るでしょうから、辛いかも。一方、大人になってから始めた人は、練習するたびに「脳が痛くなる」様な苦労を味わう。しかし、「いつ始めても、やらないよりは確実に脳にプラスになる」という言葉を信じ、かつ継続は力だそうで、頑張りましょう。

ちなみに、先の研究では66～83歳は老化が始まる期間。白質が退化し始め脳神経全体の接続性も弱まり、領域ごとにモジュール化する傾向を示す。「この時期は認知症を含む全般的な健康問題が発生するリスクが高まる時期」と説明。音楽により強化された**広範な脳ネットワーク（認知予備力）を持っていると、加齢や疾患によるダメージの影響を受けにくい可能性が示唆され、継続は、この時期の認知機能と運動機能の安定化と維持**に不可欠な活動となる、そうです。

いずれ誰もが老いと向き合うことになる。しかし、デヴィッド・スノウドン博士による『ナン・スタディ』が示すように、脳内にアミロイドが蓄積していても、高い認知機能を維持できる人々がいる。**Super Agersになれる人はわずか10％。それは、生まれ持った脳の潜在的な資質（認知予備力の土台）と、それを生涯にわたって維持しようとする前向きなパーソナリティ、そして修練という努力の結果なのです。**

それゆえ、楽器を弾いているから認知症にならないという単純な話ではない。ごく少数の音楽の天才と言われる人と同じで、生まれ持った脳の潜在的な資質が必要であり、それを維持するための柔軟なパーソナリティ、そして何より弛まぬ努力の結果なのです。しかし、凡人にとっても音楽を継続することにより、本人の持って生まれた脳力を先延ばしすることは、可能であると述べた。

ところが、高齢になると新たな壁にぶつかる。まず、年金生活者となります。そのほかに、加齢による運動機能・視力・聴力の低下、そして合唱・合奏の場合は他者に迷惑をかける可能性が大きくなる。私は、小学生からテノールの真似事、大学からマンドリン、50歳からバイオリンを始めている。演奏会は、年間10回程参加するが（量が多くて練習が大変で、お金もかかる）、レベルは（令和７年）歌はアルルの女からフェデリーコの嘆き・SchumannのMondnacht、バイオリンはLa Folia、マンドリンは１st. の中級です。音楽は前頭葉の活性化に良いと言うが、音楽仲間の周りを見回すと、後期高齢者になると演奏の調和を乱す状況としか言えない人が間々見られる。本人は、楽しいプラスぼけ予防になるとの意識で参加していると思うが、「余りきついことも言えなくて」となる。

年をとると中級以上の経験者にとっては、単にレベルを下げるのではなく、常に脳に負荷をかけ続ける姿勢が重要です。某会社の“見逃さないで、MCI”のパンフレットには、非薬物治療として“音楽”と称して、ハーモニカを吹いていたり、音楽を聴きながらリズムを取ったり、椅子に座って歌ったりという図が掲載されています。無理だな？！それゆえ、弾けるから歌えるからといっても音楽のみに固執せず、多様な物事に興味を持ち、活動することが大事だと考える。生まれ持った脳の潜在的な資質と、それを維持するための柔軟なパーソナリティ、そして何より弛まぬ努力の結果により、ナン・スタディから脳の健康維持は可能と考えたいです。結論は、やはり、健康が一番。