

「ギャンブル」で

スロット、麻雀、ルーレット... 記憶力を回復!

医師ジャーナリスト
伊藤隼也
十本誌取材班



毎日の活動メニューに「ギャンブル」を取り入れ、無気力だった高齢者を元氣一杯にさせている介護施設がある。山口県や都内など四方所にあるデイサービス「夢のみずうみ村」だ。その一つ、千葉県の「浦安デイサービスセンター」を取り材した。夢のみずうみ村代表の藤原茂氏がこう語る。「通所者の一人に、アルツハイマー型認知症の五十代の女性がいます。彼女が、彼女がうつ病を併発していることもあって、何に対しても無気力な態度でした。こちらから聞くと短く返事をするだけで、自分から話したり感情を表に出すことが

ありません。ですが、スタッフが付き添い、なんとか「カジノタイム」に参加してもらったのです。最初はまったく気が乗らない様子でしたが、勝ったことがわかると、段々と楽しくなっているのがわかりました。今では声を上げて喜んだりすることもあり、本当に元氣になっていました」

この「カジノタイム」こそ本施設のユニークな試みの一つ。賭けるのは村内通貨の「YUM E（ユーエ）」だ。施設内だけで使える通貨で、換金は出来ない。ここではその日一日何をしたいのかを、通所者が自分で選択するのだが、

料理教室や陶芸教室、パソコン教室、プールでの歩行運動、マッサージ、カラオケなどの参加費用として、YUM Eが必要となる。最初に、入所費として三カ月分程度のYUM Eが支給されるが、あとは自分で目標設定したりハザードをやったり遊んだ時や、頭の体操になるクイズに正解した時などにももらえる。

ドローパミンが「報酬系」を刺激

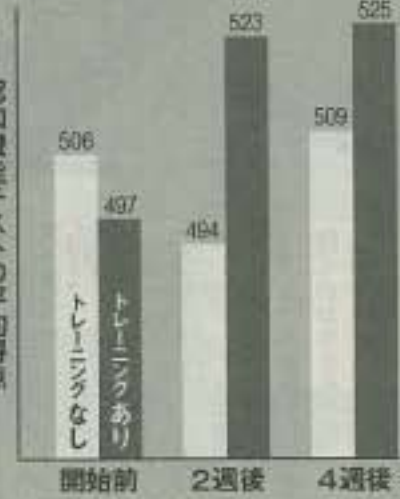
「これ以外に手取り早くYUM Eを増やすことができません。それが一日の最後に三十分ほど設けられた「カジノタイム」で稼ぐという方法です」(同施設) 夕方十六時になると、施設内のそれぞれの場所へ通じていた人たちが、一階のメインホールに集まり、自分の好きなギャンブルを始めた。 YUM Eは、ルーレット、花札、トランプ、ダーツ、ミニ・ボウリング、ボール投げといったものから、「黒ひげ危機一発」などのゲームまで、どれも参加料分のYUM Eを支払い、一定の得点をたたき出したり勝ったりすると、それに見合ったYUM Eがもらえる。

先ほどまで静かに座っていた六十代、七十代の女性たちが急に活気づき始めた。ボードゲームを囲み、「よし、やったー!」「あー、失敗!」など歓声を上げて、手を叩きながら一喜一憂し、血色のいい顔を見せて、表情もいきいきとしている。中には車いすから身を乗り出すようにしてゲームに興じる人もいた。勝つと嬉しそうにYUM Eを受け取っている。

その横ではミニ・ボウリングが行われていた。七十代の男性がストライクを出してガッツポーズをした後、次に投げる女性とハイタッチ。高齢者たちが全身で喜んだり、悔しがったりする姿を見ていると、ここが介護施設とは思えない。花札に参加していた六十代の男性がこう話す。

「負けたらスツカカカンになるから、もう一枚札を引いた方がいいのかどうかと、とにかく一生懸命考えるようになりまして。それで上手く勝てたときは本当に嬉しいから、張り合いも出る。ここで花札をやり始めてか

スロットレニングで 記憶力が向上



開始前こそ高かったがトレーニングした人たちは2週後、4週後に有意な成績向上が認められた



イラスト 中野まぐら

また、藤原教授は同じ時期に、スロット遊戯中の五十代の男女三十人の脳血流を、NIRS（ニルス）で計

ら、自分でも集中力が持続するように感じたと感じています。楽しいし、元気になるので、ここはその名の通り「夢の国」ですね」 こうしたギャンブルの盛へのはたらしについて、筑波大学教授（精神医学）の朝田隆氏が解説する。「花札や麻雀などの射幸性を具えたゲームをすると、脳内でドーパミンという神経伝達物質が発現します。ドーパミンには意欲や快感を司る働きがありますが、このドーパミンが欲求が満たされたときに活性化すると「報酬系」という神経系統を刺激するのです。つまり、

過度なギャンブルは脳への刺激を増やして、やる気を引き出すことになり、認知症予防に効果があると考えられます」 じつはパチンコ店などにある「スロットマシン」で記憶力が改善するという効果を証明した研究もある。 慶応大学理工科大の藤原教授は二〇一三年、スロットによる脳活性を計測する研究を行った。平均年齢六十五歳の認知症ではない男女三十四人を、スロットレニングをするグループと、全くしないグループの二つに分け、前者には一回三十分の「目押し」と呼

目押しが脳のトレーニングに

それぞれのグループの被験者たちには、トレーニング前と、二週後、四週後に認知機能の検査を実施した。検査するのは、ワーキングメモリと呼ばれる短期記憶の力、注意力、エピソード記憶、計画力の四項目。テストはパソコンの画面上に表示される赤、青、黄、緑の色がついた円を、

点滅した順にタッチするものや、一分間表示される文章を読んで、登場人物や場面についての質問に答えるものなどで、五百五十点満点で判定される。その検査結果が左上のグラフだ。

「トレーニング前は差が出なかったものの、二週後、四週後には、トレーニングをしたグループは、認知機能検査の成績が有意に向上することが認められたのです。一方、やらなかったグループの成績は統計的に意味のある変化が見られませんでした。目押しは集中力と注意力のトレーニングになり、それが記憶力などを向上させたと考えられます」(藤原教授)

だが注意も必要だ。それは、やり過ぎは良くないということ。スロット中毒などになってしまつては、元も子もない。また、一人でやるギャンブルよりは、麻雀や花札など、ワイワイと数人で楽しむほうがいい。仲間を見つけて適度に楽しむのが、認知症予防のためのギャンブルなのだ。



1日30分の目押しが効いた!

本連載についてのご意見やご質問、あなたの体験談を募集します。お葉書もしくはEメールで。i-weekly@bunshun.co.jp