

甲佐町オレンジ通信

令和 6 年 9 月 甲佐町地域包括支援センター

第 4 号(通巻第 94 号)



歳をとったら失われること
ばかりなのでしょうか？

最近、中国ドラマを観る機会があり「歳を取った仙人が、すごい技を若い修行者に披露するところ」をよく観かけます。

さて、実際には歳を取ったら、失われることばかりなのでしょうか？

知能には、流動性知能と結晶性知能と呼ばれるものがあります。簡単に言えば、流動性知能は、日々皆さんが生活の中で覚えて活用している知能で、新しい情報を獲得し、素早く処理します。10 歳代後半から 20 歳前半にピークを迎え、あとは、衰退していくと言われています。

それに比較すると結晶性知能は、個人が長年にわ

たる学習や体験から得ていくもので、言語能力や理解力、洞察力を含みます。結晶ができるようにできていく知能です。この結晶性知能は、歳を取ってもあまり下がらないと言われています。

言語能力に関しては、60歳がピークで、80歳代の前半まで非常に緩やかに低下します。ここに時々個人差が出てきます。特に、うつ病的にならないことが重要で、若い頃から①多様性のある生き方をすること、②孤立しない人間関係を形成して、自分だけの時間も大切にすること、③過去にとらわれず「いまここで」の発想を大切にすること、などが大事なようです。

日常を明るく強く生きること、失われない能力もあります。

近所の高齢者が、お友達と小旅行やカラオケ、グラウンドゴルフ等、若い人より、元気な笑い声で「ケセラセラ(なるようになる)」の精神も大切ですね。

参考：西田裕紀子 国立長寿医療研究センター「中高年の知能の加齢変化」

甲佐町地域包括支援センターでは、6月から月に1回、全10回にわたって認知症に関する情報「甲佐町オレンジ通信」を発行します。



お問い合わせ先
甲佐町地域包括支援センター
(甲佐町役場 福祉課)
TEL 234-1114

