

元気なスーパー老人の脳の使い方、鍛え方から学ぶ

100歳になっても 衰えない脳のつくり方

加藤俊徳 (脳の学校代表取締役、医師、医学博士)

80歳とか100歳になって、脳が働かない危機に
対して何をするかというよりも、そうならない
ためにどうするか？
社会が高齢化になっていることはわかっている
し、脳は健全であっても加齢と共に衰えていく
ことも明らかです。
でも、その衰え方を最小限にとどめる生き方
も、努力と工夫とで可能です。

かとう としのり
1991年光を頭部に照射して脳機能をしらべる光機
能画像法 (NIRS) の原理を発見。1995～2001年、
米国立神経学研究所で、老化やアルツハイマー病など
認知症の研究に従事。2001年、19世紀からなぞたつ
た「脳波」現象をオライリーの公式を用いて、幾何学的
に「脳波」現象をCOE法で解析。この発見から脳
機能を計測するCOE法を確立。
2006年 (株) 脳の学校 ([http://www.nonoga-
kko.com](http://www.nonoga-
kko.com)) を設立し、脳教育の普及を始め、脳教育
支援サービス、脳リサーチ支援サービスを展開して
いる。個人HP <http://www.katobrain.com>、
ブログ <http://nonogakko.air-nifty.com/blog>。
放送番組にもたずさわり、NHKスペシャル「老化
に勝つ あなたの脳はよみがえる」は、国内初の賞
を受賞する。



いつまでも脳が元気なスーパー老人

脳は使えば使うほど
鍛えられる

最初に紹介するスーパー老人は、ランナーの大宮
良平さんです。2004年6月、大宮さんは、北海道
旭川で開かれた北海道マスタース陸上記録会に参加し
ました。当時102歳の大宮さんは60メートル走と1
00メートル走に挑戦、両方の競技で100歳以上の
参加者は大宮さんただ一人でした。そして、60メー
トル走100メートル走ともに、日本で唯一の100歳
以上の競技会記録を作りました。大宮さんは競技後
こう言います。「いやあ、まだだめですね。短距離だ
と力が出せない。もつともつと走って記録を出さない
とだめ。これからも喜んで走ります」と。

大宮さんは1901年 (明治34年) 生まれ。30年以
上前から早朝マラソンを日課としてきました。85歳の
ときに脳梗塞を患い一時中断しましたが、その後回復

活。早朝に起床し、ラジオ体操とジョギングを欠か
さない日々を過ごしてきたのです。

私は、MRI (Magnetic Resonance Imaging の
略。磁気共鳴画像法) で大宮さんの脳の画像を撮影し、
診断しました。MRIは、磁気を使うことによつて脳
の内部を細かく映し出す方法です。それまでに、日本
とアメリカで1万人以上の脳画像を解析してきました
ので、脳の形からその成長を調べることは、もつとも
得意としています。

大宮さんの脳は、頭のてっぺんにある足腰の運動を
コントロールしている部分では、ほとんど萎縮は見ら
れず、非常に活性化していました。大宮さんは長年、
マラソンを続けてきたことで、この部分を左右バラ
ンスよく発達させていたのです。元気はつらつ、40代、
50代のような様子でした。

大宮さんを初めとして100歳を超えるスーパー老
人が、得意分野によつて発達している個所を示した脳

脳の老化は自分で防げる