

速足の高齢者高い記憶力

歩行能力が高い高齢者ほど、一時的な記憶力（ワーキングメモリー）に優れていることが、熊本大文学部総合人間学科の積山薫教授（56）らの研究で明らかになった。積山教授は「速足で歩ける運動能力を維持することで、認知症に関連するような記憶力の低下を抑えられるかもしれない」と話している。

関山教授と同大学院博士課程の川越敏和さん（25）によると、ワーキングメモリーは、目的を果たすまで覚えている数秒～数分間程度の短期記憶。これまでの研究で、高齢者や認知症患者で衰えることが知られているが、身体能力との関連は詳しく調べられていなかった。

積山教授らは、約2年間かけて68～88歳の健康な男女計39人を対象に研究。全員に対し、ワーキングメモリーについて①0～9の数字②平面上の点の位置

（10種類）③人間の顔（10人）が書かれた画面を見せながら、記憶の正確さを測定。また身体能力は①歩く速さ②20個の木片を片手で上下をひっくり返すスピードの2種類を調べた。3種類の記憶と2種類の身体能力を組み合わせて、計6種類の相関関係を分析した。

その結果、明確な相関関係が現れたのは、「歩く速さと位置の記憶」「歩く速さと顔の記憶」「歩く速さと顔の記憶」の2種類。「歩く速さと数字の記憶」や、手先の器用さと記

熊本大の積山教授ら調査

認知症防ぐ効果 さらに研究

高齢者の歩行能力とワーキングメモリーについて研究する熊本大の積山薫教授

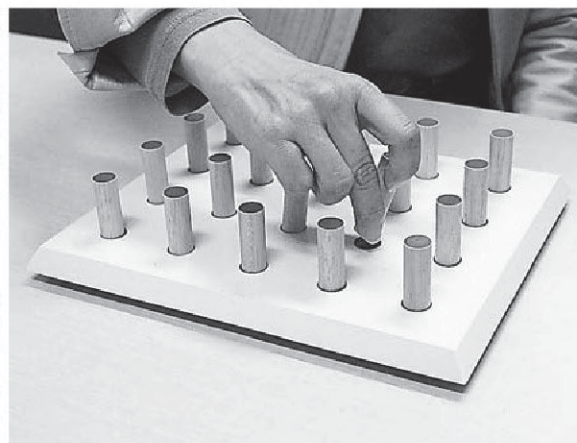


記憶と身体能力の相関関係

	歩く速さ	手先の器用さ
数字の記憶	なし	なし
位置の記憶	あり	なし
顔の記憶	あり	なし

※積山教授の研究を基に作成

憶力には相関がないという結果となった。積山教授によると、「位置」と「顔」が視覚的な記憶なのに対して、「数字」は言語的な記憶だという。「同じワーキングメモリーでも、視覚的、言語的といった種類によって差が出たのは、興味深い」と積山教授。「視覚と言語では、脳の活動領域が異なることが分かっており、関係が



木片の上下をひっくり返すスピードで手先の器用さを測定する実験。記憶力との明確な関連は見られなかった

あるかもしれない」と話す。

また、非言語的な知能が若いうちにピークに達して衰えるのに対して、言語的な知能は70歳ごろまで伸び続けることが知られている。このことから「視覚的記憶は、言語的記憶より早く衰える可能性も考えられる」と積山教授。

ただ、今回の研究では、記憶力と身体能力の因果関係については分かっていない。積山教授は「他機関と連携した研究で因果関係を明らかにして、認知症や身体能力の低下を防ぐために効果的な手法を探りたい」と話している。

（鹿本成人）