

囲碁で脳を活性化！

囲碁による認知症予防・進行抑制効果



東京都健康長寿医療センター 飯塚あい (内科医・元日本棋院院生)

いくつになっても脳の働きを維持・向上させたいと思いませんか？そのために、囲碁は最適なツールです。

囲碁には、他のゲームにはない三つの特徴があります。まず、盤面が広く次の一手の選択肢が膨大にあること。その膨大な選択肢の中から最善手を探すには、何度も何度も思考を重ね、繰り返し推論する必要があります。

二つ目は、「大局観」が求められること。囲碁は、ある一部分だけではなく、盤面全体の状況を把握することで勝ちやすくなります。常にあらゆる方向に注意を向け、打つ手が盤面全体へ及ぼす影響を柔軟に考える必要があります。

三つ目は、盤面によって異なる脳の働きが求められること。例えば、序盤なら何もない空間から陣地を作り出す空間認知能力、中盤ならより相手の手を読む推測力、終盤なら細かいヨセの計算力が必要になります。

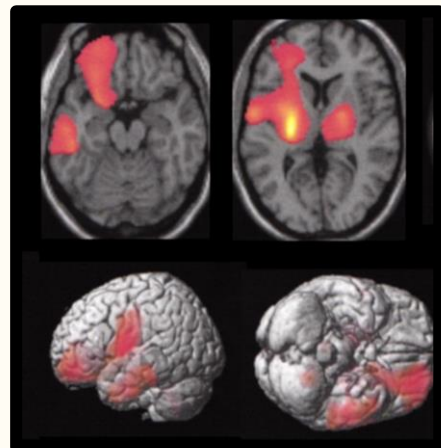
このような特徴があるからこそ、数ある頭を使うゲームの中でも、特に囲碁は脳機能の維持・向上に良いと考えています。実際に、これまでに私が取り組んできた研究により、高齢者が囲碁を学ぶことによって注意力や空間に関する記憶力が向上し、前頭葉や大脳基底核の活動性が増加することが明らかになりました。

さらに、人との交流が生まれることも囲碁の良いところです。人とコミュニケーションをとることは、脳機能の維持に何より効果的です。誰かと一緒に、飽きることなく生涯楽しみ続けることができる。体力が低下したって続けることができます。こんなに魅力的な囲碁を、やらない理由なんてないですよ！

囲碁に取り組むことで・・・



脳の活動性が増加！



(Iizuka et al, *Aging Clin Exp Res*. 2020)