



人材派遣のそちから

Potential Energy Of Manpower Dispatching



2025年5月吉日
(株)コメット社
内報
第84



鯉のぼり 泳ぎて八十八夜 越す ~平畑静塔~

暦は5月に入りました。あっという間に、2025年も3分の1が過ぎました。4月に続き5月も寒暖差が大きく、急に暑くなる日もあり、春から早めの熱中症対策が必要となるそうです。天気予報を参考に日々の服装や持ち物には気をつけたいといけなようです。

さて、みなさんは、年を取ると頭の働きの低下する一方だと思いませんか。実は、年齢を重ねることで向上する知的な能力があります。今回の社内報では、加齢と知的能力についてまとめてみました。

「結晶性知能」は、年齢を重ねることで向上する知的な能力！



【知的な能力と加齢の関係】

考える、判断する、記憶するといった知的な能力は、加齢によってどのように変化するのでしょうか。国立長寿医療研究センターが、40歳以上の住民を対象に実施している老化に関する疫学調査では、知的な能力の種類によって加齢変化が異なることが明らかになりました。

知的な能力は主に2種類あるとされます。一つは新しい状況や課題に素早く適応する「流動性知能」で、情報処理スピードなどが該当します。もう一つは経験や学習によって獲得する「結晶性知能」で、知識や言語能力などが当てはまります。

調査では、流動性知能は50代中ごろまで維持され、その後は急速に低下します。片や結晶性知能は70歳ごろまで伸び続けた後、緩やかに低下するという結果でした。

今までの学説では、流動性知能のピークは10代後半といわれていましたが、実際には中年期まで十分に維持されていました。結晶性知能は学説同様、高齢になっても向上し、高い状態が保たれていることが分かりました。

また脳から見ると脳の神経細胞が集まる灰白質（大脳皮質）という領域は、一般に10~20代で最も体積が大きくなり、その後はゆっくりと減少し、それに伴い知的な領域も徐々に低下していくそうです。

しかし白質（大脳髄質）という領域では、40~50代でも体積が増え続けるそうです。何かを学ぶなどして脳を使い続けることで、神経細胞同士が結びつき、体積が増えていくのです。

脳には変化する力（可塑性）があるので、何歳になっても脳の働きは向上するそうです。若い頃より時間はかかるかもしれませんが、成長し続けることができるのだ



とか。

【脳の働きを向上させるために…】

とはいえ個人差は大きく、その大きな要因と考えられるのが、普段からの過ごし方や心の持ちようだそうです。脳の機能は使えば使うほど維持されますが、使わなければ落ちていきます。趣味などを楽しみながら脳を刺激し続けることが、知的な能力の維持には非常に重要なようです。



好奇心が旺盛で新しいことに挑戦する人は、そうでない人より結晶性知能の得点が高かったそうです。特に高齢期においてこれらの関連が強く、好奇心は知的な能力維持に寄与し、将来の認知症リスクを軽減する可能性もあるといわれています。

す。

何歳になっても知的な能力は伸び得ます。楽器演奏や運動、語学学習、園芸など取り組むことは何でもいいそうです。いろんな趣味が三日坊主にならないコツは、脳の癖をうまく利用することが大切なのだとか。

まずはスモールステップ法で、少しずつ無理せず始めます。

例えば筋トレなら、腕立て伏せを毎日1回だけ行います。それを一週間続けたら、次は2回3回と徐々に回数が増えていきます。また脳は現状維持に働く性質があるので、すでにある習慣と一緒にやるのもよいでしょう。例えば食後に筋トレ、歯磨き後にピアノといった具合です。2ヵ月ほど続けると習慣化し、今度は脳がそれを維持させようと働き出します。

そして楽しく取り組むことも重要。記憶をつかさどる海馬では、年をとっても神経細胞が新しく生まれています。楽しくやると記憶に残りやすく上達もしやすいそう。ワクワクできる何かを始めてみてはいかがでしょうか。（日経新聞コラム参照）

編集後記

端午の節句に柏餅が食べられるようになったのは、江戸時代からといわれています。柏の木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から、新芽を子ども、古い



知的な能力の維持・向上には…

○積極的にやりたいこと

- ・好奇心を持つ
- ・新しいことに挑戦する
- ・楽器演奏や語学学習、将棋、園芸、旅行など、好きなことを続ける



- ・運動をする
- ・会話・交流など社会的なつながりを保つ

- ・楽しい、ワクワクする気持ち、幸福感を大切にする、など

○注意したいこと

- ・抑うつ状態を長引かせない
- ・食事や運動に気をつけて



葉を親に見立て、「家系が絶えない」さらには「子孫繁栄」と結びつけたわけです。そのため、神事に欠かせない餅を柏の葉で巻いた柏餅は、縁起のいい食べ物として定着したそうです。