増本康平著（中公新書）「老いと記憶（加齢で得るもの、失うもの）」の要旨版をテキストとし、
加齢により低下する記憶機能とその対処につき、学習した。前編（１～3章）の要旨は以下のとおり。

第一章　衰える記憶、衰えない記憶

1　**車を止めた場所は忘れても、車の運転は忘れない**

記憶が単独で存在するのであれば、加齢とともに、あるいは認知症になると全ての記憶が低下したり損なわれたりするはずである。

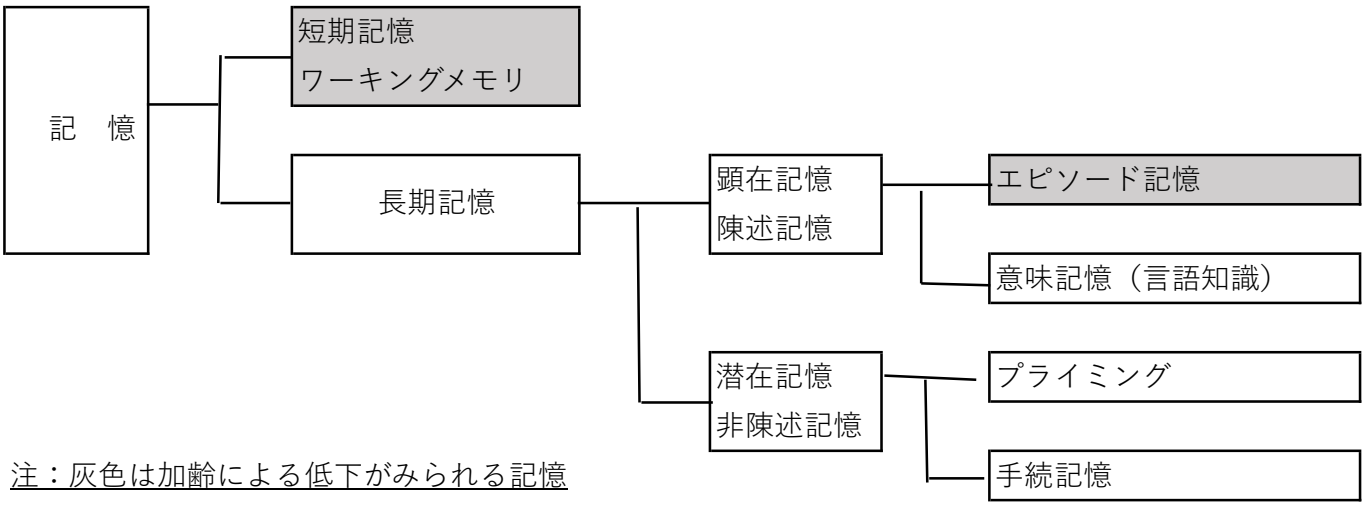
しかし、実際にはそのようなことはない。これは、記憶には加齢の影響を受けるものと、受けにくいものがあるからである。

加齢が脳に及ぼす影響で不思議なのは、加齢とともに脳全体に均質に変化がみられる訳ではない。顕著に萎縮する場所と萎縮しない場所が存在する。

前頭前野が加齢とともに最も萎縮し、次いで海馬を含む側頭葉、頭頂葉、後頭葉の順に萎縮がみられる。

2　**記憶の分類**

記憶は下図のように複数の記憶機能によって構成されていると考えられている。



注：灰色は加齢による低下がみられる記憶

3　**思い出の記憶**

経験した出来事についての記憶も加齢とともに低下する。経験の記憶、つまり思い出はエピソード記憶とよばれ、いつ、どこで、といった時間や場所の情報を伴った過去の出来事の記憶と定義されている。思い出は言い換えると自分史とも言える。

人生を振り返る際、各年代での記憶がまんべんなく想起されるのではなく、特定の時期の経験が想起されやすい。

4　**なぜ物忘れが生じるのか**

私達は経験した出来事の全てを記憶できない。大切だと感じたことや、覚えなければならないと意識を向けた情報を頭に取り入れる。

鍵やめがねを置いた場所を忘れるのは、置いた場所を忘れたのではなく、置いたことに意識を向けておらず、情報として取り入れなかったため、生じることが多い。

5　**維持される記憶**

加齢によって全ての能力が衰えるわけではなく、ポジティブな変化する機能もある。

生涯発達的な観点からみると「知恵」のように、成人期以降に出現し高まる能力も指摘されている。知恵には教育によって育成される学問知、経験によって培われる経験知、判断力、問題解決能力、対人スキルなど様々な要素が含まれる。

6　**知識の記憶について**

知識の記憶について記憶は、学術的には意味記憶と呼ばれている。漢字や九九、歴史上の人物といった普遍的で一般的な知識は全て意味記憶である。思い出の記憶であるエピソード記憶とは区別される。意味記憶は加齢に伴い低下がみられない記憶である。人生を通じて獲得した記憶は蓄積され続け、年をとっても忘れないし、それが知恵の基盤になる。

第二章 記憶と物忘れ

1　**衰える記憶への対処**

＊興味関心が記憶をうながす。
＊大切なことが記憶される。（扁桃体の働き）
＊気分が記憶に影響する。
＊うつによる記憶の低下。
＊覚えることを止める。

「グーグルエフェクト」とよばれる記憶の現象で、インターネットの普及により、いつでも、どこでも情報を入手できるようになった結果、私達は情報を記憶するのではなく、入手したい情報をデバイスのどこに保存したのかといった、別の情報を記憶するようになったというもの。

インターネットが急速に広がり、携帯可能なデバイス（スマートフォンやタブレット）でいつでも必要な情報が得られるようになったことで、私達は記憶に制限されずに情報を扱えるようになった。そして、この変化は全世代の中でも記憶機能が低下する高齢者に特にメリットをもたらすはずである。

2　**携帯電話は有効な記憶補助ツール**

記憶補助ツールは、その機能によって受動的ツールと能動的ツールに分けることができる。
受動的ツールにはメモや手帳がある。
第一章で述べたように、記憶した情報をそのまま構成して思い出す能力（再生）は加齢による低下が顕著にみられる。
一方で、思い出す際に手がかりを与えられた場合や、経験したことがあるかどうか、という判断を求められる場合「再任」は、若年層と同等のパフォーマンスができる。再生と再任のギャップは、「覚えているのに思い出すことができない」といった記憶のエラーに繋がるが、メモと手帳を使用すれば内容を再生する必要がないため、これを防ぐことができる。

しかし、メモや手帳にも欠点がある。これらは予定の確認には適しているが、予定の時間がきたことは教えてくれない。特に多忙な時や、何かに集中している際には、予定の存在を覚えていても、予定を実行することをうっかり忘れてしまうケースも生じる。
この欠点を補うのが能動的ツールで、アラームや携帯電話などのリマインダー機能がある。
能動的ツールは、使用者が一度設定しておけば、指定された時間に自動的に必要な情報を知らせてくれる点で、使用者の意図的な確認が必要な能動的ツールの欠点を補うことができる。

第三章 訓練によって記憶の衰えは防げるか

1　**加齢に伴う認知機能低下の個人差（認知の予備力）**

認知機能の衰えによる個人差は大きく、80才を超えても記憶検査で50才代の得点をとれる人がいる。認知症の症状の程度や加齢に伴う認知機能の低下に、個人差が生ずるのはなぜだろうか。

スターン博士は個人差を説明する概念として「認知の予備力」を提唱した。

認知の予備力とは、情報処理に必用な能力をどれだけ蓄えているか、低下した機能を適切な方略よって代償することが可能か、といった個々人が有する認知機能の質や量を意味する。

予備力が高いほど、加齢にともなう脳機能の低下に起因する認知機能の低下は小さい。

認知の予備力（柔軟性）は、人生を通して得た豊富な認知活動によって多様な脳神経ネットワークを構築することが、加齢による認知機能の低下の予防に繋がることを示唆している。

2　**訓練の効果は限定的**

訓練によって特定の情報に対する記憶成績が向上したとしても、その記憶成績の向上が他の情報の記憶には影響しない（転移しない）。

脳トレは訓練した課題の成績を改善するものの、訓練と関連しない課題の成績や日常生活でのパフォーマンスを改善するという根拠はほとんどない。

むしろ、社会的活動や身体活動が脳トレより効果が高いと報告されている。

以上

（意見交換での記憶力低下への対処事例）

例１：スケジュール手帳とメモの併用。メモは前日の夜、翌日の予定を全て書き出しておく。

例２：１０年日記（毎日４行）。当日の夜、日記４行を書く。参加者中、２人が実施中。