



KWA 会報

2022年（令和4年）6月号

第345号 2022年6月1日

発行 神戸ウオーキング協会

〒651-0076

神戸市中央区吾妻通 4-1-6

神戸市生涯学習支援センター4F

Tel・Fax 078-251-0114

忘却の脳科学

誰もが「忘れたがる脳」を持っている!?

吉原 康之

「覚えていたはずの人の名前や、店の名称等が思い出せない。」こんな時、多くの方が自分の記憶力の無さや減退したのかと嘆いている。記憶力が良く、歴史の年号をスラスラ言えたり、5年も前の事を昨日の事のように話す人は格好よく見える。

一方で脳にとっては「忘れる」事も、無くてはならない機能の一つだという。記憶の忘却は新たな記憶のために処理能力を確保すると共に、正常な記憶機能を維持するために不可欠だからだ。私たちは、日常的に経験する何気ない事(いつ、どこで、どのような体験をし、どのような感情を抱いたか)を無意識に記憶している。このような記憶を「エピソード記憶」といい、感覚記憶(五感から入力された記憶)と心の動き(情動)が束ねられて作られる。「視覚や嗅覚」の情報に「喜怒哀楽」の情動が加わって構成されている。

このように日々の事を「記憶しよう」と意識しなくても覚えるのは生物にとって周囲の状況に対応して生きていくために有利だからである。ヒトだけで無く、あらゆる動物(極小の虫でさえ)に記憶の機能が備わっている。経験した事のどのくらいがエピソード記憶として残り、どのくらいが失われるのかを測定することは難しいが、非常に個人差が大きいと考えられる。些細なことをよく覚えている人がおり、記憶力の良さに驚かされることがある。ただしこのような人が、普通の記憶力の人よりも快適な生活を送れるかという点、必ずしもそうではないようだ。記憶力がよく、様々な体験を思い出しやすい人は、同じことを再体験したように感じたり、一度体験した快楽や苦痛を忘れられずに PTSD(心的外傷後ストレス障害)や依存症になりやすいようだ。また、体内時計の狂いが物忘れを引き起こす可能性が高いそうだ。マウスでは体内時計の遺伝子を破壊すると、覚えたことを思い出せなくなるのが分かった。ヒトの場合も、認知症の患者は体内時計が狂っていることが多いという。

日々の生活においても十分な睡眠・栄養・運動を心掛け、ストレスをため込まずにいることが、記憶力減退の防止につながるといえそうだ。

6月・7月の第1例会

花シリーズ②

【播磨アルプスと笹ユリ観賞 14km(健脚)】

開催日時 6月4日(土) 9時30分 L: 吉原

集合場所 JR 神戸線/宝殿駅

コース 会報5月号・年間予定表を参照

ゴール予定 14時半頃

☆ 関西百名山の一つに数えられる高御位山は高砂・姫路市境に広がり、岩稜で構成される山並みは播磨アルプスとして人気が高いエリアです。主峰の高御位山は播磨富士とも言われ多くのハイカーの人気を集めています。この季節に咲く、笹ユリを見ながら登る山歩きもきっと楽しいでしょう。爽やかな初夏を存分に満喫しましょう。

☞直近2日前までに雨が降った場合には、山の斜面から雨水が染み出し、滑ったり、転倒する危険がありますので、ご注意をお願いいたします。出来れば軽登山用の靴をご準備願います。

【時の記念日ウオーク 10km】 L: 時枝

開催日時 6月10日(金) 10時

集合場所 JR・山陽/明石駅

(明石公園兜日時計前)

コース 会報5月号・年間予定表を参照

ゴール予定 14時頃

☆ 西暦671年の6月10日、天智天皇が初めて漏刻(水時計)で人々に時を知らせたという故事にちなんで、大正9年に6月10日を「時の記念日」と制定。子午線とは「子」と「午」の方角、つまり真北と真南を結んだ線という意味です。子午線標識は、5か所にあります。

☞天文科学館の入館料は700円、但し明石市在住・65歳以上の方は「シニアいきいきパスポート」を提示すれば無料に、また明石市外在住・65歳以上の方は年齢を証明できるものを提示すれば半額の350円になります。

子午線通過証は明石市立天文科学館 9時30分～、魚の棚商店街内魚の駅 10時～ 配布します。通過記念証がなくなり次第終了です。

【須磨のこんなところに里山が 10 km】

開催日時 6月25日(土) 10時 L: 高見
 集合場所 神戸地下鉄/名谷駅
 コース 土池公園～多井畑西地区(松風村
 雨の墓～鏡の井)～奥須磨公園～
 横尾周辺緑地～神戸地下鉄/妙法
 寺駅

ゴール予定 14時30分頃

☆ 多井畑地区は、都市再生機構(UR)が住宅開
 発を目的に土地を取得していましたが、地
 権者等現状のまま保全したいという意見も
 あり、都市再生機構(UR)から無償で譲り受
 けた神戸市が、大都市の住宅地の中にあり
 ながら、体験農園やハイキングなど自然に
 触れることができる場としました。ここに
 足を踏み入れると、周りに住宅地が見えず
 自然が一杯で、思わず「こんなところに里
 山が！」って云ってしまいます。かな？

花シリーズ③

【あじさいウオーク 12 km】

開催日時 7月2日(土) 10時 L: 加藤
 集合場所 新幹線/新神戸駅
 コース 布引の滝～市ヶ原～再度公園～学
 習の森～森林植物園～五辻～神戸
 電鉄/北鈴蘭台駅

ゴール予定 14時30分頃頃

☆ コロナ禍で昨年は「休止」となったウオー
 クです。ここ数年、西鈴蘭台を起点として
 いましたが、今回は新神戸とします。例年
 とは違う景色が楽しめます。初夏ですので、
 水分の補給には注意が必要です。
 毎度のことですが、入場料が無料となります
 ので兵庫県在住・在勤の65歳以上の方は年
 齢を証明できるものをご持参ください。

ファミリーウオーキング

② 兵庫運河を支える橋を巡る 9 km

7月3日(日) JR/新長田駅(鉄人28号広場) 10時
 4月の今年度第1回目の開催と同じく、事前申し
 込みの抽選でのご参加になります。
 神戸市広報に掲載の通り、往復ハガキでお申込
 みください(神戸ウオーキング協会宛)。当日の
 参加はできません。

先月の例会を振り返って

能勢街道Ⅱ・岡町から十三を歩く

開催日 4月29日(金・祝) L: 堀米

参加人員 77名(会員69名)

☂ 連休初日からの雨予報が的中する生憎の雨
 となった。十三駅迄のゴールを三国駅に変
 更・短縮して出発したが、冷たい雨と風に
 体温が奪われる状況から、服部天神社で中
 止を判断しました。参加の皆さんには、ご
 満足いただけなかったと思いますが、天候
 には勝てません。ご苦労様でした。

新緑の奥箕面・鉢伏山

L: 佐々木

開催日 5月7日(土)

参加人員 107名(会員68名)

☀ 箕面の新緑を満喫するハイキングでした。
 本例会は10年ぶりの開催でした。落合谷か
 らの森林浴は気持ち良く登り、途中眺望も
 ありそして鉢伏山へは、数名を除くほぼ全
 員の方が登頂され晩春の山道を踏みしめる
 事が出来ました。また、箕面川ダム周辺の
 木々の緑は見応えがあり新緑のグラデーシ
 ョンを奏でていた様に思えます。
 御参加の皆さまもかなりの健脚揃いでゴール
 予定より1時間半も早く終了出来ました。
 御協力有難うございました。

歩いて巡る古き良き神戸(5)

L: 黒住

開催日 5月14日(土)

参加人員 140名(会員116名)

☀ 前々日からの雨が早朝にはあがり、“降らず
 照らず”の“絶好”のウオーキング日和。
 今回は“私的”な建物としては超弩級を誇
 る「旧乾邸」。一方、“公的”な建物として、
 当時の先進的デザインを今に残す「旧魚崎町
 役場」。さらに学校建築としてバランスの取
 れた美しさを誇る「灘中学校・高等学校」。
 100年を過ぎても光を放ち続ける個性的な
 建物をそれぞれ楽しまれた様子でした。

2022 新入会員のご紹介

(敬称略)

新しいお仲間です。よろしくお願ひいたします
 川上 久代(神戸・中央区)

5月21日現在の会員数は245名です。

例会・県民バスウオーク

7月23日(土)「日本遺産認定・明延鉦山と銀の馬
 車道」の参加希望者を募りましたところ、5月21日
 現在 66名の申し込みをいただきました。大型・中
 型バス2台で実施いたします。各例会で、代金の徴
 収と本受付を開始しております。

参加費； 会員¥5,000・一般¥5,500
 補助席の利用は考えておりませんが、まだ若干
 の余裕がありますので 参加ご希望の方はお申
 し出ください。 詳細は久川、小林まで