暮らしの中の健康シリーズ 12　　芸術家に長生きが多いのはなぜ？

男ざかりは 100 歳から……

「六十、七十は、はなたれ小僧。男ざかりは、百から百から、わしもこれからこれから」

107 歳で亡くなり、世界最高齢芸術家としてギネスにも認定されている彫刻家の平櫛田中(ひらくしでんちゅう・昭和 54 年没)さんの名言です。

実際、平櫛さんは 100 歳を超えた際に、その後 30 年分はある彫刻の材木を買ったというエピソードがありますから、創作意欲は衰えるどころか、年齢を重ねるごとにますます佳境に入っていったようです。

画家の奥村土牛さんもまた 101 歳という長寿でしたが、84 歳の時に「私の仕事も、やっと少し分かりかけてきたかと思ったら、いつか八十路を越してしまった」「芸術に完成はあり得ない。要はどこまで大きく未完成で終わるかである」と語っています。

芸術家は自分自身の創作のテーマを先へ先へと追い求めていくことが生きがいともなっているのでしょうか、他にも日本画家の小倉遊亀さんは 105 歳、彫刻家の北村西望さんは 102 歳、ピカソが 92 歳など、高齢になっても現役で活躍した人が多いようです。

医学的な見地からは、画家や彫刻家は手をよく使う仕事であるというのも長寿の要因の一つと言われています。

確かに、手は「第二の脳」とか「外部の脳」と言われるように、脳の中で手の動きを司る部分は足を動かす部分よりも大きく、手をよく動かしている人はそれだけ脳をよく動かしていることになります。

さらに、芸術と脳に関して、最近興味深い報告が発表されています。

芸術家の脳を持つ

絵画、彫刻、映像などの創作活動をしているアーティストたちの脳はどうなっているのか。ベルギーのルーベンカトリック大学で 21 人の美大生と 23 人の非アーティストの脳をスキャンにより調査した結果があります。

美大生グループは、頭頂葉中の楔前部(けつぜんぶ)と呼ばれる部分に、非アーティストグループに比べて著しくより多くの灰白質(かいはくしつ・神経細胞の集まり)を持っているというのです。

意識を集中し、対象を観察する。さらに自分の脳の中で立体を平面に構成するという作業を行うことで、脳が鍛えられるのは間違いないようです。プロの芸術家だけでなく、アマチュアでも、絵を描くときには前頭葉の血流量が増えて活性化するそうですから、認知症の予防効果も期待できそうです。

また、これまで脳は年齢が上がると共に劣化すると言われてきましたが、経験したことを学んで身に付ける能力は、衰えないことが分かってきました。

毎日繰り返しの作業を行うことによって脳自体が変化して、筋肉のように脳の灰白質が増強されるというのです。

「いまやらねばいつできる　わしがやらねばたれがやる」これもまた、平櫛さんの名言です。
芸術の秋、鑑賞にとどまらず、自ら創作に打ち込むことで、楽しみながらの脳トレに挑戦してみてはいかがでしょうか。

(イベント№、№、№、№)

記　宮島佳代子