

「私の脳トレ」

いよいよ12月で古希に迫る69歳を迎える。69歳と70歳ではさすがに響きが違う。ゴルフでも70歳になれば、ドライバーを打つティショットの場所が高齢者ゾーンになり優遇される。若い人と同じ場所から打ちたい私は、それにはいささか抵抗を感じている。

塩分の取りすぎ（醤油好き）による高血圧、中性脂肪の増加、糖尿病予備軍とさすがに十分健康とは言えない。毎日焼酎のロックを数杯飲んでいるが、肝臓だけは正常であるのが幸いだ。人間ドッグや年3回の血液検査は欠かさないでいる。それでも不安はつきず、効果は期待に過ぎないが、医者から処方されている薬以外に4種類のサプリ（全17錠）を世田谷食品の青汁で毎日飲み続けている(笑)。

今のところガン検診もクリアしているが、ガンになればあきらめがつくような気がする。最も気になるのは認知症だ。食事、会話、外出など、しっかりした意識下で生活していきたい。だから、ボケたくはないと脳トレにも励んでいる。新聞や週刊誌に掲載される数独やクロスワードはいつもチャレンジして、懸賞にも応募している。おかげで数独も得意になり超難問も解けるようになってきた。懸賞にも当たり、すでに総額で4万円におよぶクオカードも手に入れている。この脳トレの効果も不明だが、日常生活の中で脳を使って考える機会があれば、見えない効果があるのではと自分を慰めている。

自己流の脳トレもある。歩いているときや車に乗っているとき、すれ違う車や前方にいる車のナンバーを見て、頭の中で等式を15秒以内に作ることに日々チャレンジしている。

例えば、「4627」であれば、「 $6 \div 2 = 7 - 4$ 」の等式が成り立ち、「2257」では等式は完成しない。一般車両は4桁以内なのですぐに等式が浮かぶことが多いが、自衛隊車両は特別車両らしく「04-1703」のように前半2桁後半4桁の6桁表示になっているので、さすがに15秒以内は難しい。そういえば以前に「3208」で悩んだことがある。これはできないと諦めかけた時、脳がひらめいた。答えは「 $2^3 = 8 + 0$ 」である。ひとり笑いしながら、まだボケには遠いと安堵したことを覚えている。

「起きて働く果報者！」何かおもしろい脳トレがあれば、是非教えてください。

(丹羽 豊)