



## Socializing and Memory ①

---

As human beings <sup>1</sup>age <sup>2</sup>physically, their <sup>3</sup>mental faculties also begin to <sup>4</sup>deteriorate. In particular, many people begin to suffer from memory loss as they get into their fifties and sixties. Although it is not yet possible to <sup>5</sup>enhance an <sup>6</sup>impaired memory, recent research has shown <sup>7</sup>that lifestyles can certainly either <sup>7</sup>accelerate or <sup>8</sup>lessen the speed with which the memory declines. A team of scientists at the Harvard Center for Population and Development Studies <sup>9</sup>undertook research into the relationship between <sup>10</sup>the level of a person's involvement in society and the speed at which the memory function decayed. The results of <sup>10</sup>their research contain important <sup>11</sup>lessons about how to <sup>12</sup>minimize the <sup>13</sup>severity of memory loss as one gets older.

In order to examine this issue, the researchers decided to analyze the <sup>14</sup>feedback from the "Health and <sup>15</sup>Retirement Study," a survey of a <sup>16</sup>representative group of American adults aged over 50 that <sup>15</sup>was carried out between 1998 and 2004. Every two years, those who participated in the survey were visited by an <sup>17</sup>interviewer. The interviewer would <sup>18</sup>evaluate memory loss by reading out a <sup>19</sup>random list of ten common words and then asking the interviewee to repeat as many of the words as possible. They were then asked how many <sup>20</sup>they could remember five minutes later. The level of the participants' interaction with society was also measured, by asking about family, friends and social activities.

## 社会参加と記憶力 ①

地球規模で議論が進む高齢化問題。その解決法の1つは高齢者の積極的な活用だが、高齢者が社会とのかかわりを維持することは、社会にだけでなく、高齢者自身にも恩恵をもたらすようである。

人間は肉体的に老化するにつれて、知的能力もまた衰え始める。特に、多くの人々は50代から60代に入るとつれて、記憶力の低下に悩まされ始める。損なわれた記憶力を向上させることはまだ可能ではないが、最近の研究が示すところでは、生活様式が記憶力が低下する速度を速くしたり遅くしたりすることは間違いない。ハーバード人口開発研究所の科学者チームが、個人の社会参加の度合いと記憶機能が低下する速度との関係の研究に着手した。彼らの研究の結果は、人が老いていくときに、記憶力の低下の深刻さを最小限に抑える方法に関して重要な教訓を含んでいる。

この問題を研究するために、研究者たちは「健康と定年退職に関する調査」における参加者の回答を分析することにした。この調査は1998年から2004年に実施された、50歳以上のアメリカの成人を代表するグループに関する調査である。この調査の参加者は、2年ごとに面接者による訪問を受けた。面接者は、一般的な10の単語のランダムなリストを読み上げ、参加者にその単語をできるだけ多く復唱してもらうことで、記憶力の低下を評価した。そして5分後、参加者たちはどれだけ多くの単語を覚えているか質問された。また、家族、友人、社会活動について質問することで、参加者と社会のかかわりの度合いも測定された。

1 ☑ <b>age</b> [eɪdʒ]	▶ grow old 動 老化する, 年を取る 名 年齢; 時代 形 aged (高齢の; 熟成した)
2 ☑ <b>physically</b> [fɪzɪkəli]	動 身体[肉体]的に 名 physique (体格) ☑ mentally (精神的に)
3 ☑ <b>mental faculties</b>	▶ intellectual ability 知的能力
4 ☑ <b>deteriorate</b> [dɪtɪəriəreɪt]	▶ worsen 動 悪化[衰退]する; を悪化[衰退]させる 名 deterioration ☑ ameliorate (よくなる)
5 ☑ <b>enhance</b> [ɪnhæns]	▶ strengthen, intensify, augment 動 を増強する 名 enhancement
6 ☑ <b>impaired</b> [ɪmpeəd]	▶ disabled 形 損なわれた 動 impair (を損なう) 名 impairment (損傷)
7 ☑ <b>accelerate</b> [æksələreɪt]	▶ hasten, speed (up) 動 を速める 名 accelerator (アクセル, 加速器)
8 ☑ <b>lessen</b> [lesən]	▶ decrease, reduce 動 を減らす
9 ☑ <b>undertake</b> [ʌndə'teɪk]	▶ start; assume, take on 動 に着手する; を請け負う
10 ☑ <b>the level of ~</b>	~の度合い[量] ● level (水準; を水平にする)
11 ☑ <b>lesson</b> [lesən]	▶ moral 名 教訓; 授業 cf. lessen (を減らす)

12 ☐ <b>minimize</b> [ˈmɪnɪmaɪz]	<p>動 を最小限に抑える</p> <p>名 形 minimum (最小の)</p> <p>動 maximize (を最大化する)</p>
13 ☐ <b>severity</b> [sɪvərəti]	<p>▶ seriousness, gravity, importance, significance</p> <p>名 深刻さ, 重大さ 形 severe</p>
14 ☐ <b>feedback</b> [ˈfiːdbæk]	<p>▶ response</p> <p>名 &lt;~からの&gt;フィードバック, 反応, 評価 &lt;from&gt;</p>
15 ☐ <b>retirement</b> [ˈrɪtaɪərmənt]	<p>名 定年退職 動 retire</p> <p>● 辞意による「退職」は resignation</p>
16 ☐ <b>representative</b> [ˌreprɪzəntətɪv]	<p>▶ typical</p> <p>形 代表的な, 典型的な 名 代表者</p> <p>動 represent 名 representation (代表すること)</p>
17 ☐ <b>interviewer</b> [ˈɪntərvjuːər]	<p>名 面接者</p> <p>名 動 interview (面接:(と)面接する)</p> <p>名 interviewee (面接を受ける人)</p>
18 ☐ <b>evaluate</b> [ɪvæljuːeɪt]	<p>▶ assess, estimate</p> <p>動 を評価する 名 evaluation</p> <p>● value (価値) を e(x)- (取り出す) ことから</p>
19 ☐ <b>random</b> [ˈrændəm]	<p>▶ arbitrary</p> <p>形 無作為の, でたらめの</p> <p>● at random (無作為に, でたらめに)</p>