



## Socializing and Memory ②

The results were fascinating. The <sup>1</sup>incidence of memory decay <sup>2</sup>turned out to be much less in those who were <sup>3</sup>sociable, who <sup>4</sup>got around, kept up with their friends, and generally <sup>5</sup>played a role in society. On the other hand, those who led <sup>6</sup>isolated, <sup>7</sup>monotonous lives, with a <sup>8</sup>scarcity of social interaction, experienced a much quicker decline. The results were also tested against other <sup>9</sup>variables, such as health, <sup>10</sup>gender, race, and <sup>11</sup>educational background. This showed that those with the least schooling actually gained the most by having a high level of <sup>12</sup>social inclusion. This suggested the hypothesis that <sup>13</sup>being socially active provides important <sup>13</sup>stimulation to the brain. People with a high educational level already use their brains actively and so they probably do not need so much social stimulation. Those with a lower educational level, however, need the stimulation of social involvement to keep their brains active.

<sup>15</sup> This research is especially <sup>14</sup>noteworthy for those who are responsible for older people, because it shows that it is more important to help them maintain an <sup>15</sup>adequate level of social activity. Older people who stick with an active social life, remain dedicated to helping others, and are immersed in society tend to <sup>16</sup>stay in shape mentally. <sup>20</sup> Looking after old people, while it may <sup>17</sup>diminish their <sup>18</sup>solitude, can also <sup>19</sup>reinforce a <sup>20</sup>passive attitude of <sup>21</sup>sitting back. It is actually better to have older people, as far as possible, continue to deal with life's difficulties themselves.

## 社会参加と記憶力 ②

結果は非常に興味深いものだった。社交的な人々、すなわちあちこち動き回り、友人たちとの付き合いを維持し、ふだん社会の中である役割を果たしている人々では、記憶力低下の発生率のはるかに低いことが判明したのだ。それに対して、孤独で単調な暮らしを送り、社会とのかかわり合いが不足した人々は、はるかに急速な記憶力低下を経験していた。この結果はさらに、健康状態や性別、人種、学歴といったほかの変数と照らし合わせても検証された。これによって示されたのは、学歴の最も低い人々が、実際には、頻繁な社会参加によって最大限の効果を得ているということだった。このことは、社会的に活発であることが、脳に対して重要な刺激を与えるという仮説を示している。教育水準の高い人々は、すでに自分たちの脳を活発に使っているので、おそらく、それほど多くの社会的刺激を必要としていない。しかし、教育水準の低い人々は、脳を活発に保つために、社会参加という刺激が必要なのである。

この研究は、高齢者の世話をする人々にとって特に注目に値する。なぜならば、この研究は、高齢者が適度な度合いの社会的活動を維持するのを支援することがより重要だということを示しているからだ。活発な社会的生活を続け、他者を支援することに熱心であり続け、社会と密接にかかわっている高齢者は、心の健康を保つ傾向にある。高齢者の世話をすることは、彼らの孤独を軽減しているかもしれないが、同時に何もしていないという受動的態度を助長している可能性もある。高齢者には、できる限り自分たち自身で人生の困難に対処し続けてもらう方が実際にはよいのである。

1 ☑ <b>incidence</b> [ɪnsɪdəns]	▶ occurrence 名 〈〜の〉発生(率)〈of〉 形 incidental (偶発的な) 名 incident ((偶然の)出来事)
2 ☑ <b>turn out to be ~</b>	▶ prove to be 〜だと判明する ●turn out には「を作り出す」の意味もある
3 ☑ <b>sociable</b> [səʊʃəbl̩]	▶ outgoing 形 社交的な, 人付き合いのよい 名 unsociable (人付き合いの悪い)
4 ☑ <b>get around</b>	▶ get about, move about [around] あちこち動き回る; 〈〜するのに〉手が回る〈to doing〉
5 ☑ <b>play a role</b>	▶ play a part 〈〜で〉役割を果たす〈in〉
6 ☑ <b>isolated</b> [aɪsəleɪtɪd]	▶ lonely, segregated 形 孤独な, 孤立した 動 isolate (を孤立させる) 名 isolation
7 ☑ <b>monotonous</b> ▲ [məʊnəʊtənəs]	▶ toneless, boring 形 単調な, 退屈な 名 monotone
8 ☑ <b>scarcity</b> [skɛərsəti]	▶ shortage 名 欠乏, 不足 形 scarce
9 ☑ <b>variable</b> ▲ [vɛəriəbl̩]	名 変数 形 変わりやすい 動 vary (異なる; 変化する) 名 variety (多様性) 形 various (さまざまな), variant (異なった)
10 ☑ <b>gender</b> [dʒɛndə]	名 性別, 性差 ●文化的・社会的な性差を gender と呼び, 生物学的な性差を表わす sex と区別する
11 ☑ <b>educational background</b>	▶ academic background 学歴

12 ☐ <b>social inclusion</b>	▶ social participation [involvement] 社会参加
13 ☐ <b>stimulation</b> [stimjulɛɪʃən]	▶ spur 名 刺激 動 stimulate 名 stimulus (刺激), stimulant (刺激剤)
14 ☐ <b>noteworthy</b> [nəʊtweəzði]	▶ notable, remarkable 形 注目に値する ● note (注目する) + worthy (値する)
15 ☐ <b>adequate</b> ▲ [ædɪkwət]	▶ fair, enough 形 適度の, 適切な 副 adequately
16 ☐ <b>stay in shape</b>	▶ keep in (good) shape, stay fit 健康を保つ
17 ☐ <b>diminish</b> [dɪmɪnɪʃ]	▶ decrease, reduce, cut down on 動 を減らす
18 ☐ <b>solitude</b> [sɒlɪˈtjuːd]	名 孤独 形 solitary ● loneliness (寂しさ) のようなマイナスの語感はない
19 ☐ <b>reinforce</b> [riːnfɔːrs]	▶ strengthen 動 を強化する 名 reinforcement
20 ☐ <b>passive</b> [ˈpæsɪv]	形 受動 [消極] 的な ☑ active (積極的な)
21 ☐ <b>sit back</b>	何もしないでいる, 手をこまねいている