

<老いるということ>

老化とは、「65歳以降に、それまでの生活に比べ、心・身機能の障害がはっきりと認められるようになる状態(世界保健機関—WHO—)とされています。

老化は、加齢(エイジング)のプロセス(成長→成熟→退縮)の中の退縮期にみられるもので、個人差が非常に大きいものです。

こんな肩苦しい表現はさておき、ドイツの文豪ゲーテは、次のような格言を残しています。

年をとるということは、すでに新しい仕事につくことなのだ。すべての事情は変わって行く。われわれは活動することを全然やめるか、**進んで、自覚をもって**新しい役割を引き受けるか、どちらかを選ぶほかない。

<老化は次のような原因で起こってきます。>

ぼける



老化



さびる

認知や精神の働きが衰え、やがては壊れてしまう。日付や場所がわからない、不安、憂うつ、妄想、幻覚。



しぼむ

鉄が錆びるように活性酸素の酸化ストレスで細胞がダメージを受ける。癌の原因ともなる。

ホルモン分泌が減って、皮膚のしわやたるみ、意欲や筋力の低下などが起こる。

～年をとることは何の秘術(知恵や工夫)も要らない～

老年に堪えるのは秘術である。

～ゲーテ～



その秘密を探ってみましょう。

<老化を防ぐ>

I さびを落とす

- ①体の中で作られる抗酸化物質
スーパーオキシドジスムターゼ(SOD)、αリポ酸、尿酸etc
- ②食べる抗酸化物質
ファイトケミカル(植物性化学物質)
ドコサヘキサエン酸(DHA)、エイコサペンタエン酸(EPA)、
アスタキサンチンetc
- ③カロリーリストラクション(カロリー制限)

長寿の鍵を握るカロリス

II しぼまない

- ①運動で足腰を鍛えてホルモン分泌を活発にする
- ②抗加齢医療

III ぼけなり

- ①脳の海馬を甦らせる
- ②運動して新しい神経細胞を誕生させる
- ③ボランティア活動

<健康寿命は食べ物次第>

～食育とは～

智育の根源も体育の根源も食物にある
ので、食育が大事だ　～村井弦斉～

～医食同源とは～

医療も食事も、その本来の目的は、いず
れも体の健康維持にあるのだから、同じ
源から出発しているのだ　～漢方の考え方～

～現代風長寿の鍵とは～

カロリーリストラクションはダイエットではない。タンパク質、脂
質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなどの栄養バランスはしっかり
保ちつつ、総摂取カロリーを通常の70%程度に減らす(腹七分
目)

<老人のサツパリ食はダメです>

良質の肉を多からず少なからず、めいめい自分の体力に応じた、頃合い(ころあい)の量を食べるようにしましょう。おすすめは豚肉です。牛と比べてカロリーや脂肪が半分以下で、ビタミンB1が豊富に含まれています。ネギ、ニンニク、白菜などと一緒に食べると、ビタミンB1の吸収が促進され、老化防止とともに疲労回復に役立ちます。

鶏ではムネ肉が良いようです。あの何千キロも飛び続ける渡り鳥のスタミナ源は、そのムネ肉にある**カルノシン**という成分だといわれています。それに加えて、鶏肉は低カロリーで、良質のタンパク質を含み、手羽先などには肌や目、関節軟骨に必要なコラーゲンもたっぷりです。

スポーツの効果

規則的な身体活動(スポーツ)はつぎのような効果が期待できます。

- 健康寿命を延ばす。
- 高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満を防ぎ、動脈硬化を改善する。
- 骨や筋力を強くして骨粗鬆症を防ぐとともに姿勢を安定させて、転倒による骨折の危険性を減らす
- うつ病、不安神経症の改善、ストレス要因の軽減、情緒の安定効果などが期待できる。

森林浴の効果

森には100種類以上の**チトンフィッド**(植物性殺菌素)があるそうです。代表的なものに α -ピネンとリモネンがあります。これらは人の五感を刺激して

- 1 心身のストレス解消
 - 2 がん細胞を攻撃するNK細胞の活性化
 - 3 免疫力を高める
- などの効能があります。

<認知力の衰え>

老化などで脳の回路が断たれると

↓
前頭葉の記憶のサーチ・エンジン
(情報検索機能)の働きが低下します。

↓
すると脳にとって辞書のような側頭葉からの
情報が引き出せなくなります。

↓
こうして知人や場所がすぐに出てこなくなります。

↓
海馬が別の回路を必死で探すもののダメで人は行々する。

海馬は記憶・認知機能だけでなく、
感情にまで関与しているのです。

健康寿命に役立つウォーキング

私たちが普通「スポーツ」という言葉から連想するものは、サッカー、野球、テニス、ゴルフ、バスケットボール、スキーなどでしょう。

それらは主に、産業社会の到来とともに発展してきた、ルールやフェアネス(一種の倫理観)を基本とした身体活動です。

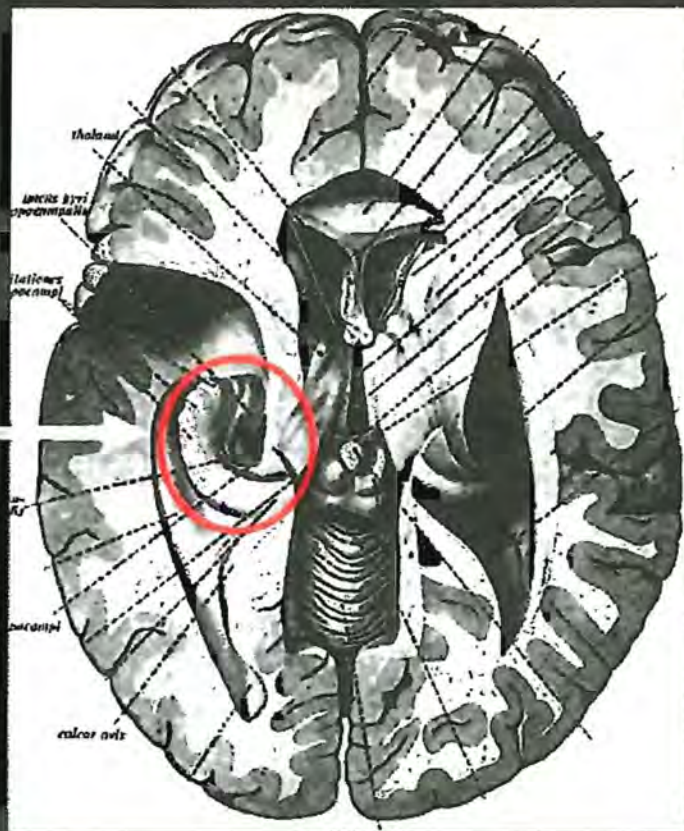
こうしたスポーツとは少し趣の異なってるのがウォーキングです。「歩くということとは」

1. 生活習慣病の予防と治療
2. リハビリテーションとしての活用法
3. 健康寿命(活力寿命)の増進

などに医学的に有効だとされると同時に、ほかのスポーツに比べ、スポーツ外傷、障害がほとんどみられない事が特色です。

<しぼむと次のような症状が出てきます>

1. エネルギーの低下
2. 意欲の低下や精神的活力の低下
3. 筋肉(筋力)低下や運動能力の低下
4. 脂肪増加
5. 骨粗鬆症
6. 皮膚のたるみやしわ
7. 性欲減退や精力の衰え



海馬
(円で囲んである)



似ている？

脳を鍛えるには運動しかない！！

ジョン・レイテルーNHK出版 2009ー

運動する→**成長因子**が活性化される→脳が元気になる。

(I) 神経伝達物質

- ①情報発信：グルタミン酸、ギャバ(GABA)
- ②情報コントロール：セロトニン、ノルアドレナリン、ドーパミン

(II) 脳由来神経栄養因子(神経伝達物質の肥料)

IGF-1 **インスリン様成長因子**

きつい運動時に「ランナーズ・ハイ」をもたらすエンドルフィンとともに分泌されるのが、脳下垂体からの成長ホルモン(G.H.)です。GHの生理活性はそんなに長く続かないので、GHは肝臓に働きかけて、IGF-1を分泌させます。IGF-1は、活動中の筋肉に燃料追加の働きをするだけでなく、神経伝達物質のグルタミン酸やセロトニンを盛んに作らせたりしていて、脳の学習、とくに長期記憶に深くかかわっているようです。それから、もう一つ特徴的な働きが、インスリンと協力して、脳にとって唯一のエネルギー源である、グルコースを脳に運ぶ役目を果たしていることです。

これらの物質・ホルモンが、運動することによって脳・副腎皮質などから放出をうながします。

美しく老いるコツ5カ条

(Ⅰ) 健康情報の整理・整頓

人の言うことを“うのみ”にしない。めいめい自分流の考えを持つ。

(Ⅱ) 肥満を防ぐ

カロリーリストラクション(カロリー制限＝腹7分目)
蛋白質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなどは、
バランスをしっかりと保ちつつ、総摂取カロリーを通常の
約70%程度に減らす。ダイエットとは(diet)とはギリシャ
語から来たものでWay of life－生き方そのものを意味する。

(Ⅲ) 運動

アンドロゲン(DHEAなどの男性ホルモン)効果

- ① 筋力増強
- ② メタボリック症候群になりにくい
- ③ 海馬という脳の部位を活性化する

(Ⅳ) 五感をみがく

- ① 見る ○ 視覚に訴える、見た目に美しいものを鑑賞する
絵画、文化、芸能、スポーツなど
- ② 聴く ○ 良い音楽、せせらぎの音、実りある話
- ③ 触れる ○ セラピードッグ、樹木に触れる、人との触れ合い
- ④ 嗅ぐ ○ アロマセラピー、香道
- ⑤ 味わう ○ 五感を満足させる献立とはずむ会話

(V)

賢く老いる

- ① くよくよしない、腹を立てない、現在を楽しむ、
未来を神に委ねる

② <ボランティア活動>



ぼけない対策の一つが社会活動です。
中・高年の持っている知識と経験、そして
技術が、

「まちづくり・まちおこし運動」にきっと役立
ちます。

「今からやれること」「今しかできないこ
と」「今だからできること」を自由な発
想で実行してみましよう。