

お役立ち医療情報

第11話 健康に長生きする（老化を防ぐ）



年齢を重ねて行けば、内蔵、骨、皮膚などの体を構成する細胞や組織の機能が低下して行きます。しかし、この機能低下のスピードは努力によって明らかに違ってくるのです。年齢を重ねても、元気でイキイキと暮らす為のヒントは日々の生活の中にあるのです。生活の質を向上させる結果が健康長寿を得る理想です。その為には、自分の体の元気な部分、弱っている部分を正確に知って弱い部分のケアを図るような生活習慣を身に付ける事が大切です。

■老化のチェックポイントとして・・・

● 血中DHEA-sの変化

DHEAは、男性ホルモン、女性ホルモンを含む50種類以上のホルモンの源。年齢とともに減少する脂肪燃焼率、筋肉量、免疫力などの維持力です。

● 血中メラニンの変化

睡眠サイクルを制御するホルモン、メラニンには抗酸化作用があり、免疫システムを強化し気分を良くします。これが減少すると睡眠障害が起こり易くなります。

● 筋肉の変化

運動が足りないと筋肉は減少します。衰え易いのは下半身の筋肉です。放置しておくと立ち上がる、階段を上がるなどが困難になります。

● 女性ホルモンと骨密度の変化

男女共に、骨密度の維持に重要な役割を果たす女性ホルモン・・・更年期を迎えると骨密度が急激に減少します。特に女性。

● 歩く/走るパワーの変化

歩いたり走ったりする1秒間の歩数は、年齢を重ねても変わらないと言われています。変わるの的一步の歩幅。大腿四頭筋の減少で起こります。

などが上げられます。



■バランスが大切！



理想的なのは、それぞれの部位がバランス良く機能している事。皮膚は若いけど、筋肉が無い・・・元気だけど血管はボロボロ・・・などのバランスの悪い状態は、結局、臓器や器官などの足を引っ張り全体の健康を悪くする原因となります。

■若さを保つ生活ポイント

●脳/神経

脳を刺激する生活！脳と神経に活力を与える事が若さを保つ！現代では、色々な物が便利になり過ぎて考える事が疎かになっていますが・・・脳をフル活用させるには、少し不便で忙しい生活をする方が良いでしょう。



- **自然の中を歩く。**（20分以上の運動）
- **知人と楽しく外食する。**（人とのコミュニケーション）
- **夜はぐっすり寝る。**

●骨

年齢に負けない丈夫な骨を作るには、カルシウムだけでは不十分。タンパク質、ミネラル、ビタミンで作られるのです。大切なのは、適切な栄養を摂り毎日、体を動かして筋肉を作る事。



- **毎日の散歩**（運動は欠かさない）
- **日光浴**（外に出て光を感じる）
- **骨を作る食事**（カルシウムの吸収を高める食事）
- **アルコールの多飲、2時間以上の激しい運動は避ける。**

●筋肉

特に女性は、『筋肉は要らない』と思いがちですが、骨を作り肥満を防ぐ為にも筋肉は必要です。筋肉を鍛える事で見た目も内蔵も変わる。トレーニングすれば高齢でもパワーアップする事が出来ます。



- **ウォーキング**（有酸素運動が大切、記憶力や認知の低下も防ぐ）
- **ストレッチ**（ラジオ体操などの簡単な運動で十分）
- **暮らしの中で筋力トレーニング**（自分に出来る動きを見つけ毎日行う）

●肌

肌の老化は、体の他の部分の老化の現われであると思った方が良いでしょう。肌トラブルは、内臓の衰えを知らせるサインでもあるのです。



- **朝食でエネルギーを・・・**（タンパク質やミネラルを豊富に摂取）
- **バランスの良い食事**（良質のタンパク質、脂肪分も健康な皮膚を作るのに必要）
- **水分を摂取**（乾燥肌などの人は特に水分摂取が必要）
- **アルコールの取りすぎに注意**（お酒は、水と食事を頂きながらが鉄則）
- **食べ過ぎにも注意**

以上、色々説明して来ましたが、とにかく健康に長生きするには、老化を防ぐバランスの良い生活を心がける事が大切なのが判りますね。日々の生活のほんの少しの努力や意識が若さを保つ秘訣でもあります。少しでも意識して生活してみてください。