

# 健康寿命の延ばし方

千葉大学名誉教授

山本啓一

## 健康寿命とは

健康上の問題によって

日常生活が

制限されることのない

生存期間

## 2013年の健康寿命

健康寿命		平均寿命 (今年生まれた人)		平均余命 (65~69歳の人)	
女	男	女	男	女	男
75	71	86	80	+25 (67だと92)	+20 (67だと87)

(WHO)が発表した世界保健統計2016による

## 健康余命

(今年67歳の人)

女	男
81 あと14年	78 あと11年

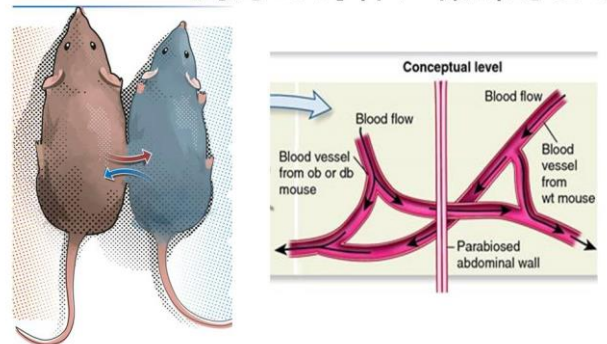
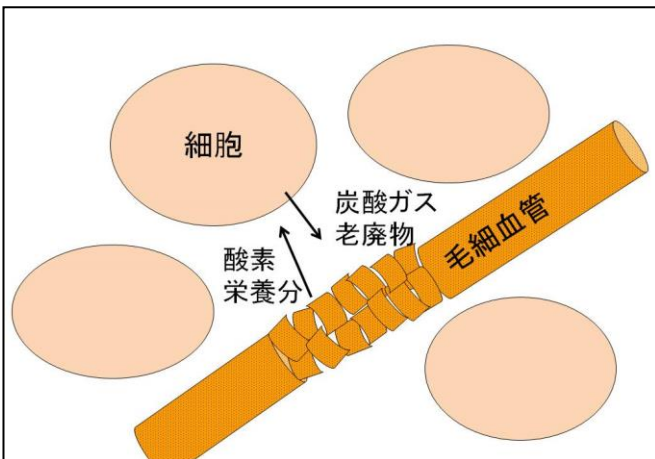
健康寿命を延ばすために  
必要なのは

# 適切な運動と食事

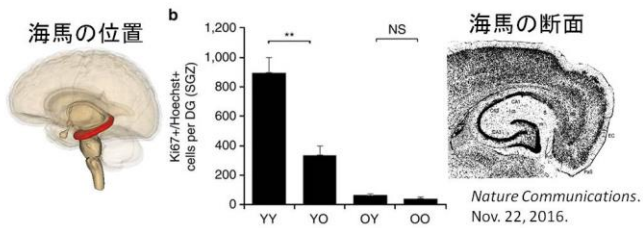
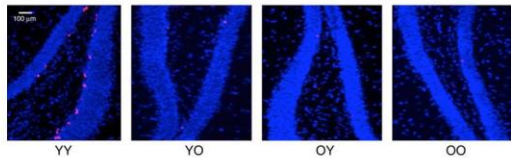
## 二種類の運動が必要

- ・血液循環をよくするための運動
- ・筋力を維持するための運動

血管をつないで、血液を  
両方の身体に循環させる



## 海馬の神経細胞の増殖能

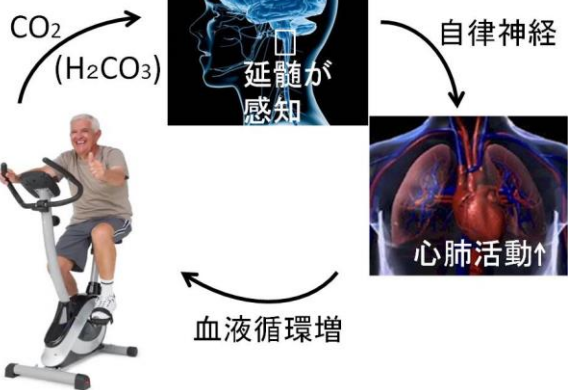
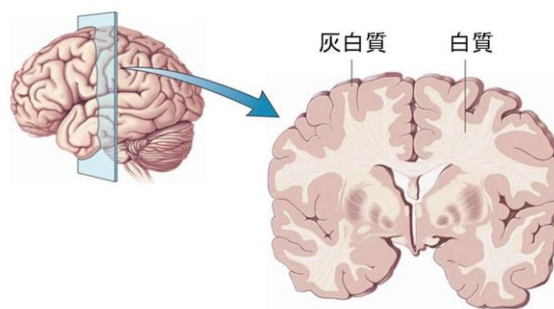


## 血液循環をよくすると

酸素と栄養分が細胞に供給される  
代謝促進 → 老廃物除去 → 細胞の老化防止

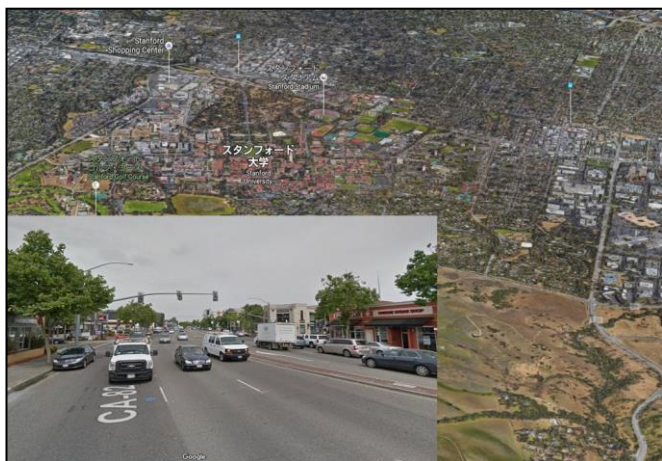
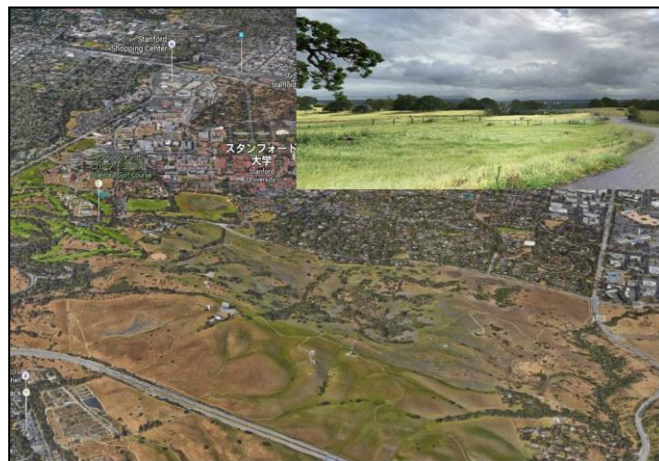
脳細胞の不活性化(ボケ)を防ぐ

エアロビクスで脳の灰白質が増え  
認知症の進行が抑制される

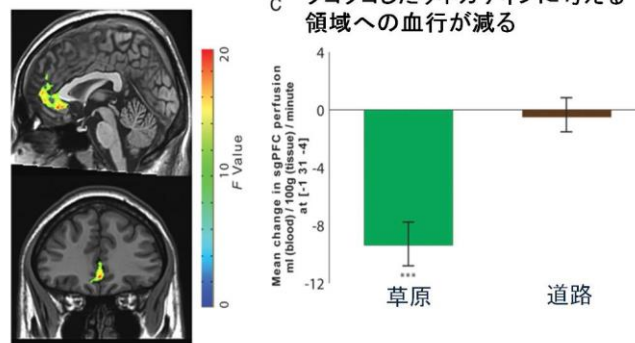


## 日常生活での注意

- ・長時間同じ姿勢はいけない  
30分に一度は立ち上がって家の中を歩く
- ・庭いじり、家事手伝いなど  
立っている時間を増やすだけでも随分違う
- ・散歩 できるだけ毎日、少し速足で  
週に2-3回でも脳の萎縮を防ぐ  
慣れて来たら坂道を歩いて負荷をかける  
なるべく自然の中を歩く



C クヨクヨしたりネガティブに考える  
領域への血行が減る



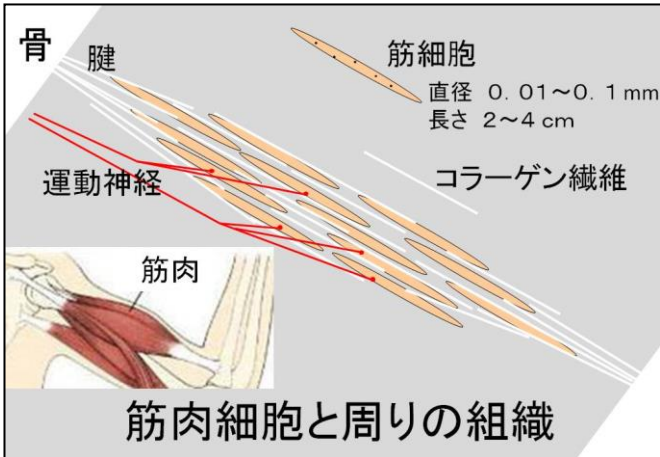
PNAS (2015) vol. 112 no. 28 8567-8572



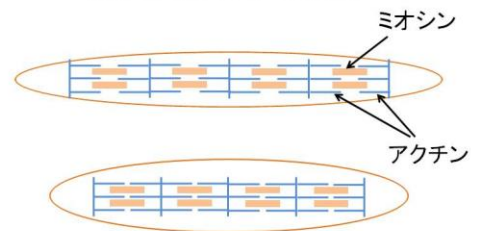
筋力を維持するための運動  
 少し負荷をかける運動が必要  
 (10回で疲れてしまうくらいの負荷)

腹筋

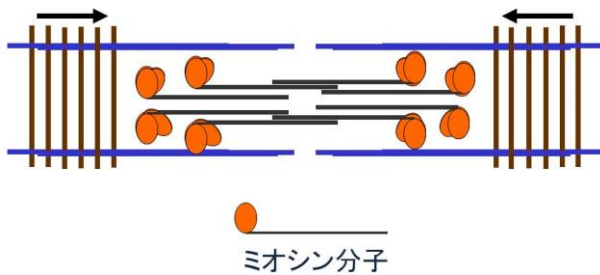
腕立て伏せ



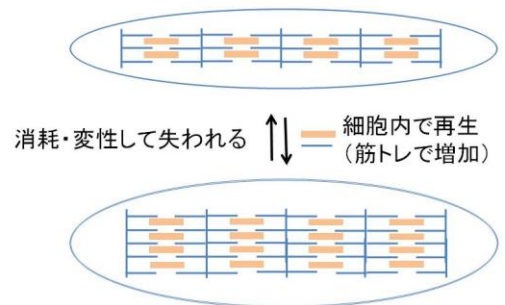
筋細胞の収縮



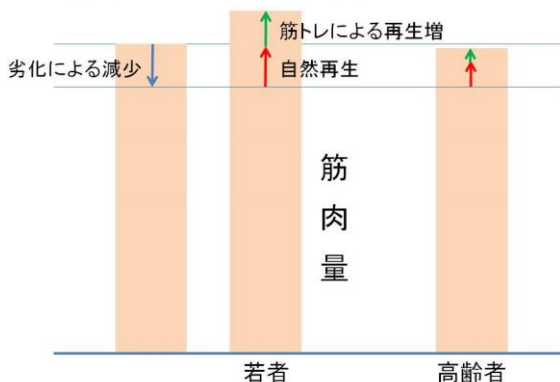
筋収縮の首振りモデル



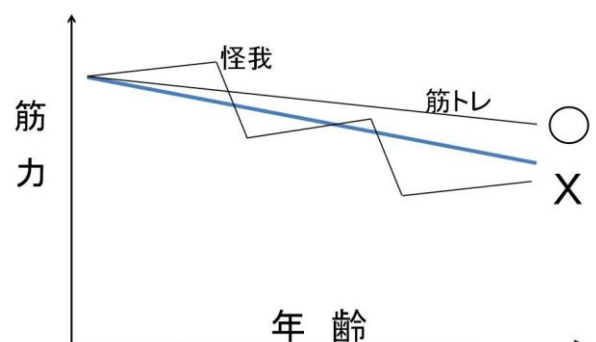
筋力はミオシンフィラメントの数で決まる



65歳以上になると筋力はつかない



現在できること以上を求めない



少々きついつレーニングを  
長続きさせるには

- ・決めごとをしておく(習慣づけ)
- ・仲間とゲームをする

その他に気をつけること

- ・身体を冷やさない
- ・バランスの良い食事を適量摂る

身体を冷やすと

- ・皮膚付近の血管が収縮して血圧を上げる  
急激な温度低下がある冬の風呂場脱衣場に注意
- ・筋肉が細かく痙攣して体温を上げようとする  
それが神経細胞を圧迫して神経痛になる
- ・様々な細胞の活動が低下して機能が落ちる  
色々な障害が起こる

バランスの良い食事

カロリーの70%を糖30%を脂肪で摂る  
脂肪は腹持ちが良い  
脂溶性ビタミンは脂肪に溶け込んでいる

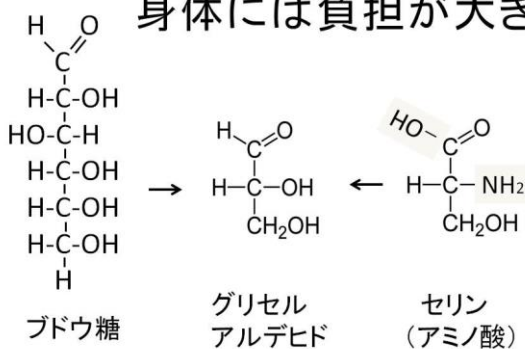
タンパク質を多く摂る

筋肉、骨(コラーゲン)、血管(細胞+平滑筋)、  
赤血球(ヘモグロビン)、免疫抗体、酵素は  
すべてタンパク質からできている

繊維質を十分に摂る

腸内細菌のため

アミノ酸から糖を作れるが  
身体には負担が大きい



適量

食事は腹八分目

体重はあまり重くない方が良い(関節への負担が減る)

カロリー少ないとオートファジーが起こる

新陳代謝が活発になり細胞の老化を防ぐ

