

SBS静岡健康増進センター 公開講座2018

笑顔になれる  
心と体

全5回シリーズ  
第3回

下

公益財団法人SBS静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど！いきいきライフ」の2018年度シリーズ（全5回）第3回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で行われた。後半は名古屋学芸大学院教授の下方浩史さんが「健康百歳！～夢を語り、夢を目指して生きる～」と題し講演した。その概要を紹介する。  
〈企画・制作／静岡新聞社営業局〉

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター

〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1 電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送

後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市

# 聞いてなるほど！ いきいきライフ

## 健康百歳！～夢を語り、夢を目指して生きる～

### 日本人の長寿 多面的要因

江戸時代に貝原益軒という武士が書いた「養生訓」、この書名をご存知の方も多いことでしょう。300年以上前の本にも関わらず、日本人の健康長寿につながる、予防医学の先駆けとも言える名著です。

例えば、誤った食生活を忠告している「病は口より入る」をはじめ、「たばこは損多し」など、現代人もうなずけるものばかりです。その中で、特に益軒が注目していたのが「気」という考え方です。これは人間の生きる力、心身の活力のことです。健康のために、すでに前向きな心のあり方を見出していたのです。そして本曰私がお話しするテーマも、この思想に基づいています。

さて、老化は誰も避けることができません。今、年齢に抗うアンチエイジングや美容整形が人気ですが、これもいつかは挫折します。それよりも、私たちはウィズエイジングで生きべきです。加齢を受け入れ、その年齢なりに輝きを持って生きることが大切だと私は考えています。

私は国立長寿医療センターに約20年勤務し、世界でもトップを誇る日本人の長



名古屋学芸大学大学院教授

### 下方 浩史さん

しもかた・ひろし 1977年、名古屋大卒。86年6月～90年3月、米国国立老化研究所へ客員研究員として留学。国立長寿医療センター研究所疫学研究部長を経て、2013年から名古屋学芸大学院教授。同大健康・栄養研究所長。日本内科学会認定医、老年病専門医。日本老年学会代議員、日本健康支援学会などの評議員や理事を務めるとともに、長寿、栄養、代謝に関する疫学的研究を行う。

## 老いていくと挑める「じ」がある

寿について、多くの調査や研究を行いました。そこで分かったことは、まず、日本は社会制度が優れて豊かであること。そして多様な高度な治療法があり、国民は等しく受けられること。さらに高齢者の勤労意欲、社会参加率の高さ、貧富の差の小ささも挙げられます。

また、日本人の遺伝子も影響しています。紫外線から体を守る肌や髪質、体型、忍耐力など、過酷な条件下での生存に適しているのです。加えて清潔好きな民族で、和食の栄養面も理にかなっている。日本人の平均寿命が100歳に達する日は遠くないかもしれません。

実際、日本老年医学会でも、日本人の老化の進行が遅くなっている、と分析しています。20年前と比べると、体力、知的な能力ともに10年は若返っているのです。ですから今の75歳の人は、昔の65歳並みと言えるでしょう。

### 会話と運動が 前頭葉萎縮を防止

ここで、元気な長寿者と

前頭葉は、生きる力や生きがいを形づくる部位です。ちなみに、運動でも前頭葉は活性化します。6000歩歩くと、前頭葉の萎縮を防げます。会話して大いに笑い、よく運動することは、生きる力が生まれて認知症の予防にもつながるのです。

さらに4姉妹の調査を続けたところ、彼女たちは一様に日常生活能力が高く、人生への満足度も満たされ、家族のサポートや親密な人の数も多く、心理的に健康で安定していることが分かりました。

また、パワフルな高齢者の筆頭に挙げられる三浦雄一郎さんも然りです。80歳でエベレストの最高峰登頂を成功させた三浦さんにも調査をしたところ、体力はもろろん、やはり精神面でも満点でした。

ですから、老いを自覚しながらも、家族や周囲とのつながりを大切に、いつも幸福感を抱くこと。皆さんの娘さんたちや三浦さんの心の姿勢を、私たちも見習いたいものです。

## 古賀所長の 心を養う養生術

第3回のゲスト出演では、下方浩史先生に「健康百歳！～夢を語り、夢を目指して生きる～」のタイトルでご講演いただき、特に健康寿命で活躍される方の具体例も提示していただき非常に興味深く拝聴しました。さて、私からは引き続き、『養生訓』のお話です。

10「身体と運動」毎日、少しずつ運動をすれば血行が良くなり病気にかかりにくくなる。運動はただ、散歩だけでもよい。そうすれば、鍼(はり)・灸(きゅう)など痛い思いをしなくても健康は保てる。

運動の重要性を訴えています。現在はさらに有酸素運動の有用性が加わっています。

11「人間は百歳を上寿とする」人間の寿命は100歳をもって上限とする。上寿は100歳、中寿は80歳、下寿は60歳である。60歳以上の人は長寿である。50歳で亡くなっても、それは若死にとは言わない。長命する人は少ない。それは養生を心掛けていないからである。

約400年前にこのような明確なキャッチフレーズをもって提唱したことに驚きます。現在は120歳が上限で、今後さらに延伸する可能性があります。当時の数値の1.5倍以上が現状か、恐るべし長寿国、ジャパン、万歳!! 今回はこれにて。

古賀 震 SBS静岡健康増進センター所長



### 気を付けたい ネガティブサポート

また、周囲の方に気をつけていただきたいのが「ネガティブサポート」です。例えば、いたわる気持ちは過ぎて「私が料理を作るから、おばあちゃんは何もしないで座っていて」と、やる気を奪ってしまうことです。親切心が裏目に出て、言われたほうは生きる気力がなくなってしまうのです。

最後に、老いている今こそ、夢に挑めるチャンスです。若い頃は夢があっても仕事や結婚、子育てなどで、なかなかできないものです。ですが年を取った今なら何でもできます。失敗しても怖くありません。

三浦さんが2013年に80歳でエベレストに登頂成功した後、一度は満足の中でリタイアを決めたそうです。ところが一転して、自分の経験を多くの高齢者に伝え、元気づけるという新たな生きがいを見つけ活躍されています。私たちも、まだまだ時間はあります。豊かな経験と知恵もあります。大なり小なり夢を見つけて、生きがいと健康長寿につなげていきましょう。