

健康寿命をのばそう

Let's extend Healthy Lifespan

現在、国民の平均寿命が延びている一方、健康な体で自立した生活を送ることのできる健康寿命は、平均寿命に比べ男女共に短いというデータが報告されています(厚生労働省)。健康寿命を延ばすため、多くの自治体・企業・団体が行っている様々な取り組みをご紹介します。

一日の始まりは夜から 受験生もしっかり睡眠をとろう

健康にとって睡眠が大事ということを知っていても、普段の生活で意識する機会は少ないのではないだろうか。「睡眠不足は万病の元」と話すのは「眠りショップわたや館」代表取締役の鳥居博昭さん。今回は特にアルツハイマーやうつと睡眠との関係について話を聞いた。人の体内時計は約24時間+aと言われ、朝の太陽光を見ることでリセットされ、約14時間後に眠りを誘うホルモン「メラトニン」が分泌される。2時間ほどかけてメラトニンが“一定

量”になると、眠気を誘発し、体の深部体温が下がることで眠りにつく。深部体温の下がり方が大きいほど寝つきが良くなるといわれている。寝る前の入浴が良いとされるのは、一時的に体温を上げることによって落差が大きくなるためだ。しかし体内時計に従わずに生活していると自律神経に乱れが生じ、その弊害は多岐に渡る。例えばアルツハイマーはこうだ。「摂取カロリーの約25%を消費する脳には、疲労物質が溜まり、睡眠時に脳が少し収縮する隙間から排出されます。しかし睡眠不

足になるとそれができなくなるため、発症するリスクが高まります。また“うつ”は、感情を司る脳の“扁桃核”の過活が原因とされ、その働きを制御する前頭葉が睡眠不足等によってうまくいかなくなるために起こるといいます。うつになるとさらに眠れなくなり、悪循環のサイクルにはまってしまう。睡眠の質を高めるポイントは「加点要素を増やして、減点要素を減らすこと」といいます。減点要素としては、午後にはカフェインを取らないことや、ベッドの上でスマホなど明るい光を見ないこと。一方の加点要素



布団の中は温度約33度、湿度約50%が適当で、寝室は夏場は25度、冬場は18度が最適という。

としては、間接照明を使ったり、自分に合った枕や寝具を選ぶこと。「よく眠れなかった次の日の不調は誰もが知ってること。1日の始まりは夜から考えてほしいと思います。1日6時間を切ると、明らかなデメリットが出てきます。記憶の定着が悪くなるので、受験生も徹夜などせずしっかり寝てください」と鳥居さんは話す。

眠りショップわたや館
高槻市紺屋町6-18
TEL.072-685-0557

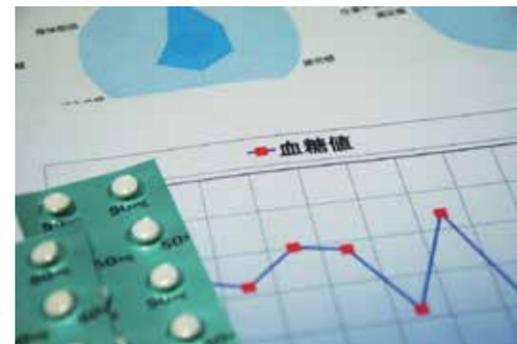
日々の簡単な心がけで予防しよう

食事や運動、禁煙やストレスなどの生活習慣が原因で起こる生活習慣病は、がんや心疾患の危険因子となる動脈硬化症や糖尿病、高血圧症に当たると言われる。以前は「成人病」と呼ばれていたが、成人でも生活習慣の改善で予防化可能であり、成人でなくても発症の可能性があるため生活習慣病と改称された。

「生活習慣病は少しずつ進行し自覚症状が少ないので、患者は多少の異変に気付いてもなかなか病院に行かないようです」と話すのは、たつみ内科クリニック

院長の巽昭雄さん。60代前後は健康への意識が高いが、30~40代は仕事などで忙しいこともあって、一度、病院に来たとしてもすぐに通院をやめるケースが多いのだとか。しかし「例えば糖尿病を放置すると、血管の損傷などにより合併症を併発するリスクが高まります。若年発症の方が悪化しやすいので、若いうちからコントロールすることが大事です。会社などで受ける健康診断で普段と違う数値があれば、気軽に病院に行ってください」と巽さんは話す。

継続的な通院が確実な方法だが、日



従来の食事内容でも食べ方を変えただけで、糖の吸収を遅らせる薬と似た効果を得ることができるといいます。

常生活でも対策は可能だ。糖尿病対策でできることとして巽さんは2つの方法を提案する。「1つは食べる順番です。懐石料理のように、野菜、たんぱく質、炭水化物の順に食べると、血糖値の上昇が緩やかになります。食後2時間の血糖が動脈硬化に繋がるので、血糖値の上昇を平均的にするのが血管に良いといわれています。2つ目は運動です。筋力をつ

けると、筋肉にある物質が血液中の血糖を取り込むので、自然に血糖値が下がります」。運動としては、スクワットや座ったまま足を上げ下げするなど、テレビを見ながら簡単にできるようなものでも効果があるという。

たつみ内科クリニック
茨木市新中条町1-1-30 ビエラ茨木新中条2F
TEL.072-631-1810

ロコモティブシンドロームの予防 簡単な運動が健康への第一歩

数年前から関心の高まっているロコモティブシンドローム。現在、60代の約4割、70代の約6割が「歩くことができるが、日常生活にはいくつかの困難があるレベル」といわれる「ロコモティブシンドローム予備軍」であることがコナミスポーツ株式会社の調査で分かっている。そこで同社はこうした予備軍を減らし、健康で楽しく「60歳以上の大人世代にいきいきとした毎日を」をコンセプトにした「OyZ運動スクール」を開発した。2014年に始まったこのスクールは、同

社が培った健康指導のノウハウを元に理学療法士やフィットネストレーナーが監修しており、腰痛改善や転倒予防、姿勢改善の効果、ロコモティブシンドローム予防やメタボ予防、そして75歳以上に特に多いとされるフレイルの予防効果を狙っている。

スクールには「脳活性化コース」「足腰強化コース」の2つがあり、「脳活性化コース」は、足踏みなどの有酸素運動とリズムに合わせて腕を動かすという違う動作を同時に行う「デュアルタスク運動」で、



無理のない動作で少しずつトレーニングすることでしっかりと予防していく。

脳の広い範囲を刺激する。また、有酸素運動はロコモ予防やメタボ予防の効果が期待できるようだ。一方、「足腰強化コース」では下半身の筋肉を刺激する足踏みやステップと、チューブなどを使用した体幹トレーニングを行い、姿勢やバランスを整え、体の安定を目指している。2020年1月からは脳活性化の要素も組み込まれ、どちらの効果も得られる内容になった。

全国84施設で展開されている同スクールは「心身の変化があった」と会員の満足度、継続率も高くその名は年々広がっているようだ。一生を通して楽しく、刺激のある生活を送るために軽い運動から始めることが大事なようだ。

コナミスポーツクラブ茨木
茨木市下穂積1-7-5 イオンモール茨木別棟
TEL.0570-000-573