



～ 健康なくらし ～

2010年3月

さかきばらクリニック

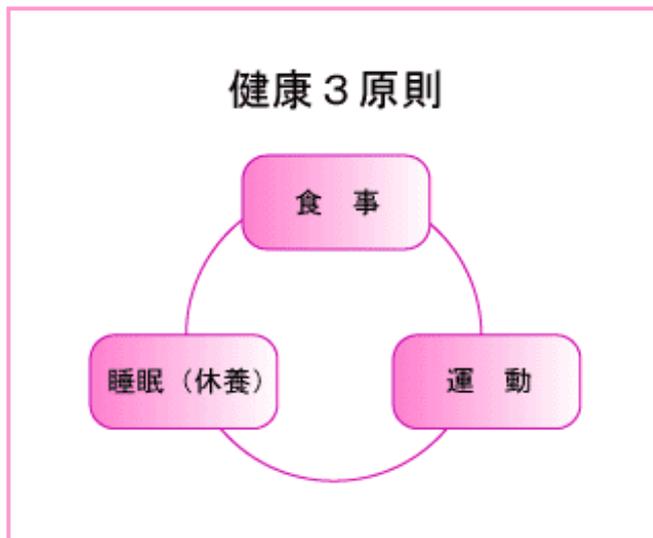
院長 榊原 映枝

目次

- 1. 健康3原則
- 2. 食事
- 3. 運動
- 4. 睡眠

1. 健康3原則

今回の講座はずばり健康なくらしのためにどうしたらよいかという話をする。古くて新しい言葉だが、健康3原則という言葉がある。食事、運動、睡眠（休養）の三つが健康の3原則である。



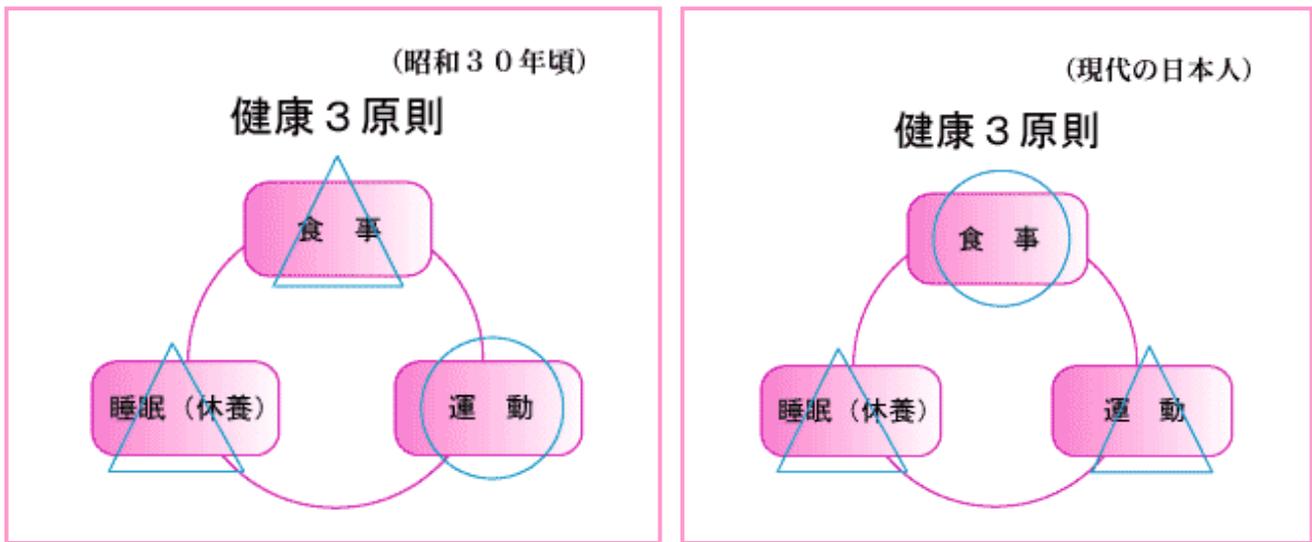
資料：『日本抗加齢医学会雑誌』 メディカルレビュー社

「百寿者の秘訣」講座の際に話したが、百寿者の方達はこの健康3原則をコツコツ 100 年以上続けて百寿者になっている。ある一定の決め事を行い、毎日規則正しい生活をしてられるが、その基本はバランスのとれた食事、運動、睡眠（休養）である。

日本抗加齢医学会というのがあり、私はその専門医の資格を持っている。抗加齢医学会というのは、元々はどうやったら老いないかということの研究する医学会であったが、世界の長寿国日本においては、抗加齢医学会というのはいかに健康に年をとるかを主眼とした学会になっている。上のイラストは本年（2010年）のアンチエイジング学会誌の表紙であるが、大根である。去年まではアンチエイジング学会誌の表紙は遺伝子や生化学的な物質を使用していたが、今年度からは食べものになった。「医食同源」という言葉があるが、ア

ンチエイジングの研究が進んでいくにつれ、一番大切なのは「食」だということに学会員、専門医たちが気づき始めた。そして今年の学会誌の表紙は冬野菜の代表として大根が掲載されている。食べることがアンチエイジングにとって極めて大事なことであるという意識の象徴になっている。

昭和30年頃、つまり戦争が終わって10年くらいのときには、日本人はまだ栄養が十分ではなかった。子ども達に栄養を十分に与えたいということで、学校給食が始まり、政府を始め我々民間も努力した時代であった。この時代は高度成長期であり、朝から晩まで日本人はよく働いた。その結果、平均睡眠時間も世界の中で比較的短いものとなっている。一方、運動はというと、今のように車もないし、非常によく歩き、運動をしていた時代である。



右の図が現代である。現代は食事量はたっぷり、逆にいかに食べないで済ませるか課題となっている。私も患者さんに「勿体ないと思うな」と言っているのだが、飽食の時代と言われて久しい日本である。「残りものは絶対に食べないでください」と言うくらい、食事、栄養は過剰状態になっている。食事は、というか、くらいの感じである。私はいつも患者さんに「運動してください」「1万歩、歩いてください」などと言っているが、現代は、車、エレベーター、エスカレーターと、どこへ行っても自動的に運んでくれる。運動が足りない。東京は眠らない都市と言われているが、日本人の平均睡眠時間はやはり確かにまた少なくなっており、これも健康3原則から言うと憂うべきことである。つまり、栄養は摂りすぎている、運動は少ない、睡眠(休養)は少ないということである。

ブレスローの7つの習慣というのが、厚生省(現、厚生労働省)の平成9年の厚生白書に載っている。

- | | |
|-----------|-----------------|
| 適正な睡眠時間 | 定期的にかなり激しい運動をする |
| 喫煙をしない | 朝食を毎日食べる |
| 適正体重を維持する | 間食をしない |
| 過度の飲酒をしない | |

ブレスローという人はアメリカのカリフォルニア大学医学部の教授だが、住民 7000 人を対象に 7 つの項目について健康状態を調べ、総まとめの結果を 1972 年に「ブレスローの 7 つの習慣」として発表した。それが日本の厚生省の目にとまり、大変もてはやされているものである。このブレスローの 7 つの習慣の中に先述した健康 3 原則が入っている。40 年近く前に発表されたものだが、現代にも通用するものである。

のちほど、食事、運動、睡眠（休養）について詳しく述べるが、簡単に概要を申し上げる。まず、食事について心に留めておいていただきたいことは、朝昼夕、三回の食事を規則正しくとる、穀類、肉、魚、野菜などバランスのいい食事をする、間食の種類や量を考慮する、食事は家族や仲間と楽しくとるということである。栄養は摂りすぎではいけないし、不足してもいけない。今はコンビニでも栄養バランスを考えた食品を売っているが、手作りのものが少なくなっているという憂いがある。

運動に関しては、少し息がはずむくらいの運動をするように心がけていただきたい。日常生活においてはできるだけ歩き、体を動かすようにするとよい。運動やスポーツをすることによって、仲間が増え、自分の気持ちアップするということも大きなメリットである。自分の体力に関心を持ち、自分には今何ができるかという気持ちを持つことが大事である。とにかく人間だから、体を動かし、汗をかき、関節、筋肉をよく動かせば、その結果、血液の流れもよくなり、姿勢もよくなり、太り過ぎを防ぐことができる。

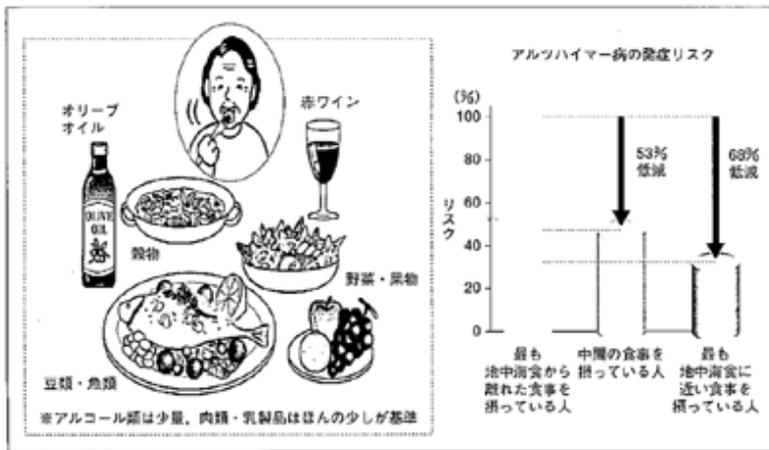
睡眠、休養に関して言えば、寝る前にゆったりお風呂に入り、毎日一定の時間に寝る習慣をつけることが健康によい。日常生活の中で本を読んだり音楽を聴いたりリラックスして楽しいくつろぎのときを過ごすことも必要である。人間は午後 11 時から午前 2 時の間に成長ホルモンが分泌されるので、この時間帯は睡眠のゴールデンタイムと言われている。体の疲れがとれ、肌がきれいになる。また子どもであれば、その間に成長ホルモンが出て、背が高くなり、大きく育つ。年齢を問わず、この時間帯によく睡眠をとり、成長ホルモンが出るということが、病気に対する抵抗力をつけるという意味でも大切である。

2. 食事

アルツハイマー病には罹りたくないと思っていらっしゃる方が多いと思うが、アルツハイマー病に関してはまだ本当に詳しいところは分かっていない。しかし、少しでも進行を止めようとする薬はたくさんできており、すでに使用されている。アルツハイマー病というのは、頭の中にアミロイド タンパクという物質が蓄積され、アミロイド斑（老人斑）ができ、その老人斑が脳にふえることによって発症する病気である。ここでアルツハイマー病の説明をしたのは、このアルツハイマー病というのはある程度食事で予防することが可能だということが分かってきたからである。今日のメインテーマ（食事、運動、睡眠）の一つである食事について、アルツハイマー病をどうしたら予防できるかということをお話したい。

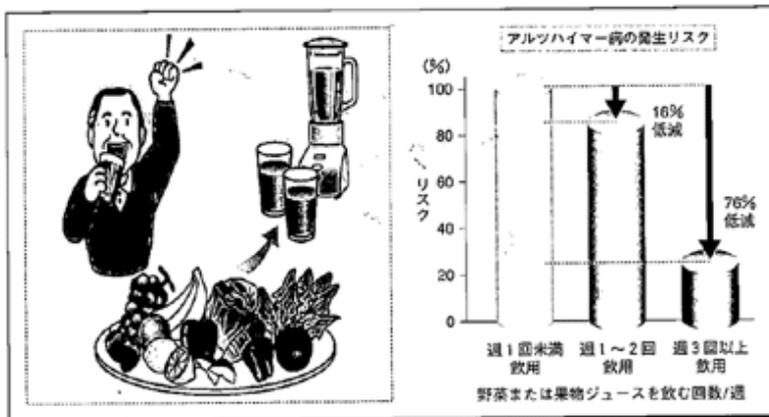
アルツハイマー病については世界的にいろいろ研究されている。現実問題として完全には予防できないのだが、食事によってある程度予防することが可能であると言われている。アメリカのコロンビア大学助教授のニコラス・スカーミーズ博士らの研究グループがニューヨークのマンハッタンの住民を対象に行った調査がある。昔から地中海食と日本食は非常に体によいとされているが、マンハッタンの住民は、かなり凝り性の人が多く、地中海食ばかり食べている人や日本食ばかり食べている人がいる。博士らは地中海食に着目し、最も地中海食に近い食事を摂っている人、中間の食事を摂っている人、最も地中海食から離れた食事を摂っている人の 3 つのグループに分けて、食事内容と健康状態の調査を行った。地中海食の特徴は多量のオリーブオ

地中海食のアルツハイマー病の発症予防効果



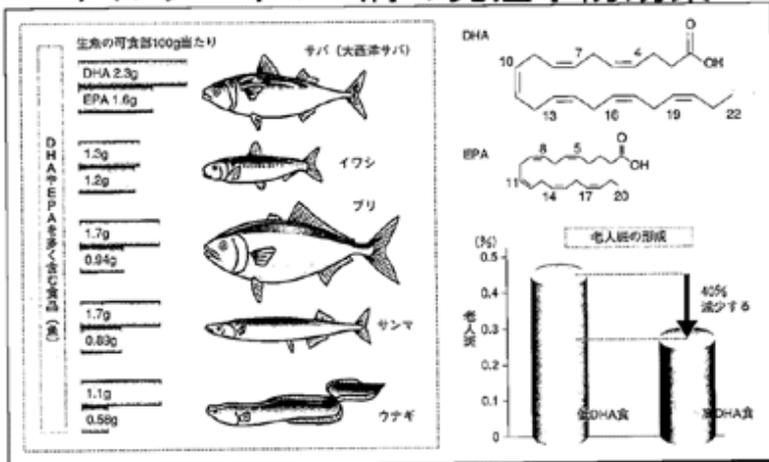
イル、魚類、豆類、野菜・果物、穀類をとり、赤ワイン（赤ワインに含まれるポリフェノールが体によいとされる）は少量、肉、乳製品はほんの少ししか摂取しないという食事スタイルである。調査の結果、最も地中海食に近い食事をしている人は、最も地中海食から離れた食事を摂っている人と比べてアルツハイマーの発症リスクが7割近く減った。

野菜または果物ジュースを飲む習慣のある人はアルツハイマー病を発症しにくい



マンハッタンの人たちは野菜ジュースや果物ジュースを飲む人も多いので、それについても研究が行われた。すると、野菜・果物ジュースを週に3回以上飲む人の場合、週1回未満の人と比べて、アルツハイマー病発生リスクは76%減っている。週に1~2回、野菜・果物ジュースを飲んだ場合でも発生リスクは16%低下した。この研究はあくまでもアメリカのマンハッタンの住民を対象にしたものだが、明らかに地中海食、野菜ジュース、果物ジュースが効くということが言える。

魚におけるDHA、EPAの含量とアルツハイマー病の発症予防効果



青魚が体によいというのは元々言われていることだが、DHA、EPAを多量に含有する魚を多く摂取した場合、やはり老人斑の形成が4割ほど減るという研究が発表されている。先述したが、アルツハイマーの発症というのは老人斑の増え方とあって頂きたい。

老人斑を増やさない食事としていくつか例を挙げたが、これは一般に抗酸化物質といわれる食物である。人間の体が老化するというのは、基本的に体が酸化するからである。鉄が錆びるのと同じように、人間の体も錆びるので老化する。そして、その老化を避ける物質を抗酸化物質と言うが、その代表的なものが、ウコンに含まれているクルクミンであり、日本人がよく飲む緑茶に含まれるカテキンであり、ビタミンE類の食物(ナッツ、うなぎなど)である。

アンチエイジング学会ではカロリーリストラクションと言ってカロリーを 70%くらいに抑える、つまり腹 8 分目、7 分目にした場合、どのくらい老化を防げるかという研究をしている。アメリカではチンパンジー、マウス、ラットを使った実験動物を行っている。カロリーを 70%に抑えた場合、アルツハイマー病の元凶である老人斑は3分の1に減少する。つまり、昔から日本では腹 8 分目、7 分目と言われるが、腹 8 分目、7 分目に食事を控えることは老化の予防に直結している。反対に動物に高脂肪食を食べさせた場合は老人斑が 2 倍に増加した。だから、脂肪を控え、全体のカロリーを控えれば、アルツハイマーは予防されるだろうと言われている。

ま ご は や さ し い	...	豆類
	...	ごま
	...	わかめ (海藻類)
	...	野菜
	...	魚
	...	しいたけ (きのこ類)
	...	いも類

私は患者さんによく申し上げるのだが、「まごはやさしい」を覚えておいていただきたい。この「まごはやさしい」というのは食品研究家で医学博士の吉村裕之先生が提唱されているバランスの良い食事の覚え方である。孫はいたずらでやんちゃだが、気持ちはやさしい。それを推奨する食べものになぞらえて言ったものである。

「ま」は豆類。「ご」はごま。「は」はわかめ、海藻類。「や」は野菜。「さ」は魚。「し」はしいたけ、きのこ類。「い」はいも類である。まごが複数いて、「まごたちはやさしい」になると、これにたまごが加わる。

ありきたりのことではあるが、とにかく食事については安全な食品、地元で採れた新鮮なものを食したい。旬のものは安くて栄養価が高い。一人ではなく、なるべく皆と食べた方がよい。「いただきます」と「ごちろうさま」は幼稚園や小学校では必ず言っているが、だんだん大きくなり、大学生くらいになるとモソモソと来て、ガーッと食べてパッと部屋に行ってしまうたりする。しかし、「いただきます」と「ごちろうさま」は大事なので、ぜひ皆で食事の前後に言いたいと思う。さきほども地中海食がよいと申し上げたが、アメリカで最も注目されている食事は地中海食と日本食であり、米は健康によいとされている。米を中心としたバランスのよい和食をとるようにしたい。

クッキングスクールネモトを主宰しておられる根本悦子先生が四季の野菜の効用をまとめていらっしやるのでご紹介しよう。

春の野菜の効用

野菜名	効用
筍	動脈硬化、心臓病の予防、老化防止
よもぎ	大脳を活性化、のぼせ解消
うど	血液の循環をよくする、血糖抑制、精神安定、発汗作用、食欲増進、肩こり、疲労回復
セロリ	血圧低下、血液浄化
かぶ	糖尿・動脈硬化予防・二日酔い、咳止め
ごぼう	整腸、発ガン物質排泄、老化防止

夏の野菜の効用

野菜名	効用
きゅうり	むくみ、高血圧、心臓病
なす	生体調節機能、動脈硬化、発ガン防止
冬瓜	むくみ、解熱、免疫力
アスパラガス	整腸
大葉	精神安定、食欲増進
トマト	高血圧予防、食欲増進、抗酸化作用、ガン予防、老化防止、心疾患予防

資料：「免疫力で子どもを強くする」 食べもの文化編集部編、芽ばえ社

春の野菜として、タケノコ、ヨモギ、木の芽の類。芽が吹き始めて、春一番にその芽を食べると苦みがあるが、苦みは体を活性化させる。私は子どもの頃よく母にヨモギから草餅を作ってもらった。ヨモギというのは枯れ草の中で一番早く芽を出す。緑が萌え出でる草というのでヨモギという名前がついたそうで、生命力に溢れ、大脳を活性化するので、アンチエイジングの世界でも有名になっている。

夏の野菜として挙げられる野菜はどれも一年中スーパーにあるのだが、やはり夏はきゅうり、なす、トマトが旬である。トマトのリコピンというのは非常によい抗酸化物質なので、アンチエイジング学会ではトマトは毎日食べるように推奨している。このトマトを始め、夏野菜にはとてもよい抗酸化物質が多い。

秋の野菜の効用

野菜名	効用
さつまいも	(ビタミンCが豊富なので)鉄分の吸収、コラーゲン生成に有効、便秘に有効
山芋	滋養強壮、眼精疲労、白内障、糖尿病
里芋	脳の活性化、動脈硬化防止、便通、冷え性
食用菊	貧血予防、目の疲れ、肩こり
ほうれん草	ガン・動脈硬化予防、肌荒れ、カゼ予防
柿	血圧降下作用、酒酔い防止
りんご	整腸、大腸ガン予防、高血圧予防

冬の野菜の効用

野菜名	効用
かぼちゃ	目・鼻・のど・耳・子宮等の粘膜強化、カゼ予防
れんこん	肝臓の働き強化、カゼ予防、咳止め、血液浄化、造血作用
ねぎ	食欲増進、身体を温める
せり	鼻血・歯茎からの止血、利尿効果、高血圧、血液浄化
大根	整腸作用、カゼ

資料：「免疫力で子どもを強くする」 食べもの文化編集部編、芽ばえ社

秋の野菜であるが、さつまいもはビタミンCが豊富なので他の栄養素を吸収する上でも役に立つと言われている。食用菊であるが、9月9日の重陽の節句で菊を食べるという習慣は今でも少し残っているが、貧血予防や目の疲れにはよいと言われている。柿の季節になると、柿の時期は短いので、皆張り切って食べて、糖尿病の人たちはこぞってデータを悪くする。私は糖尿病の人に柿は食べてはいけないと言うのだが、実は柿はカリウムが豊富で体にはよい。だから糖尿病の人は少しだけなら柿を食べてもいいと思う。

色の濃い野菜はよいものが多いのだが、冬の野菜であるカボチャのカロチンは風邪予防によい。

メタボにならない食事の仕方についてお話ししよう。メタボの原因は内臓の回りに脂肪が付きすぎることである。食事で摂ったエネルギーをすべて使ってしまえば、余分な脂肪として内臓の回りに貯まることはないのだが、過剰エネルギーになると貯まる。メタボを予防するための食事の方法としては、この次に話す運動が大事なのだが、とにかく1回の摂取量を決め、小分けして食べることが大事である。しかし、小分けして、1回が少ないから何度も食べていいだろうとすると、カロリーオーバーになったり、インスリンの分泌にも問題が起こる。もし間食を摂るのであれば、その分は夕飯の穀類を減らすなどの工夫をしてほしい。確かに小分けして食べた方が肥満にはならないというデータがあるのだが、まず1日の摂取量を決めて、それを習慣付けていただきたい。

よく噛んで食べるということも大事である。噛むとヒスタミンという物質が分泌されて、頭の満腹中枢を刺激する。この頭の満腹中枢が刺激されると、「ああ、満足」というふうに思う。よく噛んでいると、食べるのに時間がかかり、その間に血中の血糖値も上がり、満腹中枢も刺激する。いずれにしても、よく噛んで時間をかけると早く「お腹がいっぱい」と感じることができ、食べ過ぎが防げる。だから、歯はなるべくこまめに調整してよい歯でよく噛んで食事をするのが大事である。

先日の日経新聞に、いくらダイエットしてもなかなか痩せない云々の記事が載っていた。体質的に基礎代謝が悪く、太りやすく、痩せにくいという人は確かにいる。食事指導を受け、決められたカロリーを食べて、頑張っているのに痩せない、太ってしまうという人は、元々の体質も関係しており、そういう人は医者が診ていればわかる。一部に努力しても痩せられない気の毒な人はいるが、とにかく食事と運動をバランスよくやっていただきたい。

サプリメント、健康食品について少しふれておこう。健康保険の適用になる薬というのは大多数の人に効果があると認められた薬である。サプリメントや健康食品というのは何人の人に飲んでもらって、何人の人がよくなったというデータがまだないものである。抗加齢医学会ではかなり力を入れてサプリメントの研究を行っており、その有効性を調査している。サプリメントの効果は、もちろん薬そのものの効果もあるが、その薬を飲んで元気になろうという気持ちである。サプリメントはかなり値段が高いので「お金をこんなに使ってるのだから、自分は元気になるぞ」という意志が大変大事だと思う。

3. 運動

運動するには体力が必要である。体力は持久力と柔軟性と筋力の3つの要素に分かれる。持久力というのは散歩したりウォーキングしたり階段を上り下りする力であり、いわゆる有酸素運動といわれるものである。



資料：ノバルティスファーマ株式会社 「生活習慣病のための運動習慣化ガイドブック」

だから1日に8000歩歩くと持久力がつくことになる。筋力というのはイスの立ち座りや買い物に行って荷物を持つとか布団の上げ下ろしとかに使うのが筋力である。人間は生まれたときから筋力があるのだが、その筋力を十分鍛えたり維持するための努力をしないと筋力はどんどん落ちていく。筋力が落ちてくると、ころびやすくなったり、姿勢が悪くなったりする。筋力は今日やってすぐつくものではないので、それなりの努力をしていただきたい。

わりあい大事なのが柔軟性である。柔軟性はストレッチなどで鍛えていくわけだが、柔軟性がないと圧倒的に転びやすくなるし、いろいろ不都合がおきてくる。

有酸素運動によるカロリー消費を見てみよう。運動療法というのは、運動して痩せるというのではなく、運動して、できるだけカロリーを消費して代謝をよくしようというのが目的である。体重1kg減らすためには7000kcalのエネルギーを消費しなければならない。100kcal減らすためにはウォーキングで25分、テニス10分、ジョギング10分、ゴルフ20分、自転車20分の運動をする必要がある。つまり、運動で体重1kg減らそうすると何十時間もやらなければならないので、それは無理である。有酸素運動の意義というのは体力、持久力の維持と代謝をよくして、食べたものを燃やしやすいようにということであり、無理をしてはいけない。今日言われたから、では明日からやろうとって、昨日まで5分しか歩いていなかった人がいきなり30分歩いたら、次の日はもう腰が立たなくなる。運動しようと思ったなら、最初は5分からコツコツと続けることが大事である。歩くのでも5分、10分、15分と延ばしていかないといけない。それも今日が5分なら明日は10分というのではなくて、5分歩く日が1週間、10分歩くのが次の1週間、というふうに、順々にステップアップしていただきたい。有酸素運動は脈拍が100から110くらいにアップして汗ばむくらいがよいとされるが、いきなりそれをやってしまうと危険なので、それも徐々にステップアップしていただきたい。

財団法人 健康・体力づくり事業財団のホームページ (<http://www.health-net.or.jp/>) に、高齢者向けの安全で効果的な運動が非常にわかりやすく解説されている。そこから、まず60代～70代前半の方達の運動の仕方をご紹介します。

ウォーキング



よい姿勢を意識して下さい。(センター意識)
肩の力を抜くことで、自然に呼吸ができ、肩の振りが楽になります。
踏み出す足の膝を伸ばして下さい。歩幅が少し広がり、踵から着地できます。
踏み出した足に体重を乗せて下さい。踏み切り足の踵があがり、体重を前に押し出す推進力となり、自然にさっさと歩けるようになります。楽しい気分です歩こうと心がけて下さい。軽快に歩くこと自然に姿勢もよくなり呼吸もステップもリズムカルになります。
有酸素運動の効果を得るには、少なくとも10分以上(1日30分を目安にする)継続して、息切れしない程度にさっさと歩いて下さい。週に3回〜5回行うと効果的です。



インナーマッスル(人間の体内の筋肉)を整えて、それがまっすぐになるように歩いていただきたい(センター意識)。足元の段は気をつけるが、目はまっすぐ、顔もまっすぐ、顎をひいて肩の力は抜いてまっすぐに歩く。

腹筋群の運動(上体おこし)



両膝を立てて、仰向けになり、
(1) 両手を顔におく
(2) 胸の前で両腕を組む
(3) 両膝に両手を置く
など、体力レベルに適した方法を選び、呼吸を止めないように注意しながら上体を起こして下さい。無理の無い範囲で起き上げる角度、回数を決めて下さい。高齢の女性では、上体起こしのできない方も少なくありません。腰痛がある場合は行わないで下さい。



腹筋・背筋群が衰えると姿勢が悪くなり、腰痛を起こしやすくなります。日常的に良い姿勢をしがけることが大切です。

腹筋群の運動であるが、。膝を曲げて上体を起こす。吸って吐くというのが大事なので息は絶対止めない。腰が痛い人はこれではなく、後ほどお話しするのをやっていただきたい。

背筋群の運動(うつ伏せでの上体おこし)



マットにうつ伏せになり、上体を起こします。
(1) 両手で床を押しながら
(2) 両手を体側に伸ばして
(3) 両手を膝の下に置いて頭をあげながら
体力に合わせて無理なく行える方法を選択して下さい。腰部に産布固を二つ折りに入れて入れても良いです。腰痛や骨粗しょう症がある場合は行わないで下さい。



腹筋・背筋群が衰えると姿勢が悪くなり、腰痛を起こしやすくなります。日常的に良い姿勢をしがけることが大切です。

背筋というのは意外にみんな鍛えていないものだが、とても大事なものである。これはうつ伏せになって上体を反らす運動だが、息は止めずにゆっくり行う。腰が痛かったり、腰痛、背部痛がある人には適さないで、代わりに後ほどご紹介する運動をやっていただきたい。

上肢の筋群の運動(腕立伏せ)



(1) 床に手をつき、足を伸ばして腕立伏せ
(2) 床に手をつき、膝をついて腕立伏せ
(3) 立って壁に手をついて腕立伏せ
など体力にあわせて無理の無い方法を選択して下さい。



起きあがる時、立ちあがる時など、無意識に両手について、上体を変えていることが多くなります。特に高齢者では、荷物を持たなくなる、ベッドや椅子を使用するなど生活環境が変わると、短期間で上肢の筋力が低下します。筋力が低下すると疲れやすくなって、すぐに横になって休むことが多くなり、自立度が低下する場合があります。

腕立て伏せはできるだけよい。膝をついて、二の腕から肘のところを曲げる。これもあまり無理をしないで行ってほしい。

下肢・腰部の筋群の運動 (スクワット)



軽く足を開き、足先は前方に向けて下さい。センターを意識し、足先と同じ方向へ、膝を屈曲・伸展します。椅子に座るようにゆっくりと膝をおとし、横から見ると、足のつけねが足のの上にくるようにして下さい。

(1) 両手を腰に置く
 (2) 椅子の背に手を置いて行う
 (3) 椅子に座って、両手を太腿に置き、ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座る

(1) ~ (3) の方法からそれぞれの体力にあった方法を選択して下さい。膝、腰などを故障している場合、無理をしないで中止して下さい。



体重を支えて移動するためには下肢の筋力を保持することが重要です。膝の伸展(大腿四頭筋)、屈曲(ハムストリング筋)、足の背屈(前脛骨筋)、伸屈(腓骨筋)、下肢を前方・側方・後方にあげる(大臀筋、大臀筋、腰筋など)などの運動は、日常的に意識して行わないと、気づかぬうちに筋力が低下します。これらの筋力が低下すると、日常的につまづきやすくなり、時には転倒する可能性があります。

これは某女優さんで有名になったスクワットであるが、カクッと勢いよくやると膝をダメにするので、これも躍起になってすることは無い。スクワットの意義は骨盤のまわりの筋肉を鍛えて、姿勢をよい状態に保つことにある。

床に仰向けになるストレッチング



1. 片方の膝を曲げ、両手で抱える (10秒)。
2. 腰が気持ちよくストレッチされるのを感じる。

起床後、就寝前、背中・腰に疲労を感じる時など仰向けになって抗重力筋を休ませながら行って下さい。

畳・カーペットなどの上で行って下さい。円筒、腰痛などがある場合は、薄い枕を使用して下さい。腰を軽く引いて、背骨を伸ばして下さい。



筋組織をゆっくり、静かに伸展することをストレッチングといいます。呼吸を止めず、伸展状況を意識しながら、ストレッチングを行うことによって次のような効果が期待できます。

- 柔軟性が改善される
- 関節の可動域がひろがり、動きがスムーズになる
- 血液の循環がよくなり、疲労が回復する
- ウォーミングアップに取り入れることでケガを予防する
- ストレスを解消する

ストレッチもとても大事である。伸筋群を伸ばさないと筋トレをやってても効果が上がらない。ストレッチは体が柔らかくなって血行をよくするのでぜひ無理のない範囲でやっていただきたい。ラジオ体操にもストレッチが入っているのでラジオ体操はお勧めである。

75歳以上の方には、以下の運動を行っていただきたい。

腹筋の運動



1. 両膝をまげて床に足を置く。
2. 片足をあげ、胸の方にひきつける。



腹筋であるが、床にまっすぐ寝て膝を立てる。ゆっくり片足ずつ胸の方へ引きつける。これだけでよい。最初は片足5回ずつ、それが10回になるだけでも全然違う。簡単な動作だが、ゆっくり呼吸をしながら、5回でも10回でもやっていただくと、腹筋を衰えさせない。

背筋の運動



1. 両膝をつき、上体をゆっくり起こす。



背筋も大事である。背筋はうつ伏せになって、肘をついてゆっくり上体を持ち上げる。あまり頑張ると首などが痛くなるので、これもゆったりした呼吸をしながら、ゆっくり行う。

足腰の運動を中心に



1. 椅子に腰掛ける。
2. 前傾姿勢をとってから立ち上がる。
3. ゆっくり腰を下ろす。



スクワットの代わりにお勧めなのが、イスを使った立ち座りである。安定のよいイスを選び、足は肩幅くらいに開き、まず腰掛ける。少し前傾姿勢をとってゆっくり立ち上がる。またゆっくり下ろす。これはスクワットの代わりになる。これをゆっくりやれば、これだけで、下部背筋から腰筋、大腿四頭筋などの筋肉を維持できる

4. 睡眠

不眠症の方は多いと思う。私は小学校の2年、3年のときに重症な不眠症であった。現在の私と違って、とても神経質で、比較的病弱な子どもであった。夕方、日が暮れるのが怖い。今日も眠れないのではないかと思うと憂鬱になった。だから私は不眠症の人の気持ちがよくわかる。因みにわたしは中学に入ってから陸上部に所属し、体がくたびれるので、服も着替えずにそのまま寝てしまうような、不眠症とは全く関係ない人間になってしまった。

睡眠の基本

- ・朝の光を浴びよう
- ・三食きちんと、よく噛もう
- ・昼間はしっかり体を動かそう
- ・寝る前のお風呂はぬるめでゆっくりと
- ・眠れなくてもあせらない
- ・眠るためにリラックスタイムを

よくわかっていることだが、睡眠の基本について申し上げる。不眠の悪循環を断ち切るためには、朝の光が大切である。昨日眠れなくて、眠くてもいいから朝起きてしまうことがとても重要である。朝の光を浴びて体内時計をリセットして1日の行動を始めたい。

食事を決められた時間に食べていると、体内時計がそれに設定されるので、きちんと食事を摂る。

昼間はよく動くこと。前の晩が寝不足だったので風邪でもひいたら大変と、家でのんびりゆっくり暮らしているとやっぱりその日眠れない。だからとにかく悪循環を断ち切るためにも昼間はしっかり運動して動いていただきたい。

熱いお風呂に入ってしまうと眠りにくくなる。少しぬるめのお風呂にのんびり入ると睡眠が誘発される。

眠れないとあせるとますます眠れないというのは本当である。眠らなければ、眠らなければと思うとよけい眠れなくなる。あまり眠れないことにこだわらないようにしたい。

眠るためにリラックスタイムをということであるが、子どもたちを寝かしつけるときに、睡眠の儀式のようなことをしている家庭もある。子どものときに母から教わったことだが、私は、枕をなでて明日は何時に起きたいと枕にお願いして寝たりしていた。そういったちょっとした睡眠の儀式というのが大切で、自分もリラックスできるし、無理なく睡眠に入れる。子どもの頃を思い出してそういうのをさせていただくのもよいと思う。

睡眠に関してまとめると、規則正しい時間に食事をして規則正しい時間にベッドに入るというのが基本となる。いったん眠れないサイクルに入った場合は「もう眠らなくていいので、眠くなったら寝よう」くらいの気持ちでいていただいたらよいと思う。しかし、起きる時間は一定にしてほしい。朝日を浴びて、体内時計がリセットされ、その日の夜、眠りやすくなる。起きる時間を一定にして不眠の悪性サイクルを断ち切ることが大切である。食と運動、食と睡眠、すべてに関わってくるが、朝ご飯は必ず召し上がっていただきたい。眠れなくてボーッとしており、朝食を食べたくなくても、朝食を食べることがその日の夜のよい眠りにつながる。人間の体には体内時計と言われるリズムがあるので、同じ時間に起き、同じ時間に朝ご飯を食べることが夜の睡眠にとって非常に重要なことになる。

睡眠薬の使い方だが、睡眠薬は処方箋がないと入手できないので、主治医とよく相談して正しく使ってほしい。昔と違って習慣性になるものは少なく、かなり使い勝手のいい薬も多いので、主治医の指示のもとに使用するようにするとよい。睡眠薬は寝酒よりいいと学問的にも証明されている。

参考文献

- ・『子どもの睡眠』神山 潤著、芽ばえ社
- ・『免疫力で子どもを強くする』食べもの文化編集部編、芽ばえ社
- ・『日本抗加齢医学会雑誌 2010 Vol.6 No.1』メディカルレビュー社
- ・『生活習慣病のための運動習慣化ガイドブック』ノバルティスファーマ株式会社
- ・その他

参考閲覧サイト

- ・財団法人 健康・体力づくり事業財団
- 「健康ネット 健康・体力アップ 高齢者の健康運動」 <http://www.health-net.or.jp/>

著作権は榊原映枝または医療法人社団 若梅会 さかきばらクリニックに帰属します。本サイトに掲載されているすべての文章、イラスト、写真などの無断転載を禁止します。