

特定非営利活動法人
日本健康事業促進協会
— Japan Health Project Promotion Society —

会報：Vol.14- No.1 / 2018年1月号

当協会に対する各種お問い合わせ・ご要望等ございましたら
e-mail: info@jhpps.org まで、ご連絡ください。

— 協会所在地 —
東京都中央区佃 1-11-6
www.jhpps.org

私ども NPO 法人 日本健康事業促進協会は、「人の健康は病気の予防に始まり、地球の健康は環境の保全による」を基本理念としています。

総合的な健康の維持・増進・回復をテーマにしたセミナーやフォーラムの開催、スポーツを通じた青少年の健全育成のバックアップ、地域の市民活動団体とのネットワーク作りを行います。

また健康関連素材の医学的研究のバックアップも行います。

これらの活動を通して「人」個々の健康促進をサポートし、充実した人生を送ることのできる生活環境を作り上げることに寄与したいと考えています。

是非、皆様の御協力、御支援を賜りますよう、お願い致します。

【事業内容】

- 健康・予防医学に関する新技術の基礎データ・臨床データ取得の受託事業
- 健康・予防医学と健康維持・環境保全に関する、講演会・フォーラム・セミナー・イベント等の開催事業及び素材・製品・機器・技術の調査・研究事業とその成果の認定及び紹介・提供事業並びに素材・製品・機器・技術の認定事業及び紹介・提供事業
- メンタルトレーニングシステム構築とメンタルトレーニングを基

にした青少年・社会人に対する各種スポーツ指導を通じた青少年の健全育成事業

- 健康・予防医学・健康維持・環境保全とメンタルトレーニングシステム構築の各事業に関する国内外の情報収集活動事業及び団体・個人への研究会・勉強会を中心とした協賛・提携・参加等に基づく情報交換事業と人材交流事業
- 出版物の発行等による普及啓蒙事業
- その他、協会の目的を達成する為に必要な事業

【会 員】協会の目的に賛同して入会する個人・団体（団体のみ、入会金・年会費を頂きます）

・団体 入会金：100,000 円 年会費：100,000 円

【機関誌】年4回発行（ホームページにUP / 講演会会場などでは印刷物配布）：当協会推奨品に関わる研究推移状況・学会発表内容・新製品案内や、関連フォーラム・コンサートのご案内、健康コラムを掲載

【その他】

*会員の方が、当協会機関誌・ホームページに紹介する指定企業の指定製品をご購入される場合、10～20%の割引を受けられます。

*フォーラム、セミナーのご案内を優先してご案内します。

*各種講演会、各種講座、フォーラム、セミナーを会員価格でご参加頂けます。

恭賀新年

旧年中は大変お世話になり、誠に有り難うございました。

去年は第4回 社団法人 一般 日本健康促進医学会 学術総会で、「プPROUSIONウシオン クリームの自律神経安定効果」を発表致しました。お陰様で素材提供企業製品において「血流改善」と「自律神経安定」が確認できるという、健康維持の絶対的条件をクリアする発表を重ねることができました。

同社団法人は 社団法人 一般 健康促進・未病改善医学会と改称し、本年八月の「未病EXPO」において学術総会を同時開催致します。様々な関係から、当協会は同医学会とその下部団体であります 社団法人 一般 健康促進総合研究所の両事務局のフォローをすることになりました。併せて、プラウシオンの継続的な学会発表と学術論文発表に向けて、更に研究を継続して参ります。

扱て「戌」は、「酉」で収穫した実りが一段落して、「亥」「子」の発芽に向けて生命力を貯える意味があるようです。新年が皆様にとって未来に繋がる素晴らしい貯えの年となりますことをお祈り申し上げますと共に、何卒倍旧のご厚誼を賜りますよう、お願い申し上げます。

平成三十年 元旦

URL: www.jhpps.org / e-mail: info@jhpps.org / Tel: 03-3531-6107 / Fax: 03-3531-6106

〒104-0051

東京都中央区佃1-11-6・305
特定非営利
活動法人 日本健康事業促進協会

理事長 橋本政和

当協会が行う定例セミナーの参加者から、「もう一度あの内容を聞きたい。」「楽しみにしていたのに参加できずに残念だ。同じ内容で次はいつやるのか。」といったお声を今まで頂きました。そこで前回から定例セミナーの内容の掲載を始めたところ、お陰様で早速ご好評を頂いております。

今回は、「身体を動かして認知症予防」を掲載します。セミナーの書き起こしですので、口語体になっています。ご了承ください。

身体を動かして認知症予防

我々の身体の中には神経伝達物質が流れています。その中にホルモンもあります。

そのホルモンの中で、セロトニン（脳の機能を正常に保つ）、ノルアドレナリン（元氣を出す）、ドーパミン（満足感、やる氣を出す）この3つが無くなったらうつ病です。お年を召すとこの神経伝達物質の分泌量が減っていきます。

運動すると、これらの神経伝達物質や、神経化学物質の出る率のバランスがとれます。

そして、セロトニンが出ると頭もすっきりしますし、姿勢がしゃんとします。

では、どうしたらセロトニンが出て来るでしょう？

一番簡単なのはガムを噛むことです。あれはリズム運動です。

そして、呼吸。呼吸を意識するだけでセロトニンが分泌されます。セロトニンが出ている時は、精神的に非常に安定しています。

朝起きた時、目がたるんでいますね？ カーテ

ンを開けて陽を浴びると目がはっきりするのは、陽を浴びた瞬間にセロトニンが分泌されるからです。

リズム運動でセロトニンが出ています。マラソンをしている時はこのセロトニン・ノルアドレナリン・ドーパミンがバランス良く出て元氣でいます。まして、自分が先頭ならば尚更です。

マラソンで35キロ位の地点で先頭ランナーが追い抜かれると、その後トップになかなか戻れません。追い抜いた人はトップに行くのですが、追い抜かれた方は一気に順位を落とします。理由は、抜かれた瞬間に、まず抜かれたことにビックリして、リズム運動が遮られます。その瞬間セロトニンの分泌が止まってアドレナリンが分泌されます。そうすると身体が緊張状態になるので、身体が重くなって順位がずるずる落ちていきます。

というように、身体というのは非常に脳のバランスを整えていてくれます。そして運動している最中には、すごく良いバランスに保たれるのです。

健康状態の良い子は、試験の成績も良いのです。CED（カリフォルニア州教育局）で、高校生を例にデータを取ったところ、スポーツ選手であるほど成績が良いという結果が出ました。勿論スポーツばかりで勉強は全くしていないというのは除外しています。

身体に良いことは、脳にも良いのです。

何故でしょう？

人間は動物だから。動く生き物だからです。

運動をする事で脳の中でBDNFという代物が分

- 運動は、脳内の神経伝達物質とその他の神経化学物質のバランスを保っている
- 健康状態の良い生徒は、試験の成績も良い（CDE）
- 身体に良いことは脳にも良い

セロトニン
(脳の機能を正常に保つ)

ノルアドレナリン
(元氣を出す)

ドーパミン
(満足感、やる氣を出す)

グルタミン酸
(ニューロンの結合を促す)

GABA
(グルタミン酸の活動を抑制する)

泌されます。分泌されるとニューロンがつくられます。脳のニューロンに電気が走る事で、今自分が何をしているかが理解できる。これは全て電気信号です。このニューロンが足りなくなると考えられなくなります。

ニューロン同士の連絡網がしっかりしていないと情報は流れません。この連絡網も運動をすることできちんと作られます。運動しないと脳細胞同士がくっついてくれないのです。

例えば、10年以上自転車に乗ってなくても、今乗ろうと思えば乗れます。その理由が実はこのニューロンにあるのです。

一番初め自転車に乗った時は勿論乗れません。しかし乗る練習を続けると、ニューロンが繋がって乗れるようになります。そして乗れるようになったニューロンの連絡網は無くならないのです。

マウスを運動させると、BDNF という脳の回路を作ってくれる物が増えます。特に海馬のニューロンが凄く沢山できたというデータがあります。

海馬は記憶の場所です。最近物忘れが多いと言う人は、間違いなく海馬の細胞が死んでいます。

しかし、脳細胞は一回死んだら元に戻らないと言われてきましたが、海馬の細胞は増えることが、最近の脳生理学で証明されています。いろいろな物に興味をもって考えることをするだけでも海馬の細胞は増えます。運動すると更に維持するこ

とができます。

運動すると β エンドルフィンが出ます。これは快感ホルモンです。

例えば、すごく疲れているとします。疲れているけど、友達と買い物に出かけて早足で歩いたら元氣になってしまったというような時というのは、歩くことで脳の中で勝手に β エンドルフィンが分泌されるからです。

人間にとって運動というのは面倒臭いものなので、本当はしたくないことなのです。運動したくないのに運動する状況を作るにはどうすればよいかというと、脳の中でこの快感ホルモンを出してあげれば良いのです。運動することが楽しくなっていれば歩けますよね。

運動することで、学習能力が活性化されます。最近物覚え悪いという人は、結構、運動不足です。

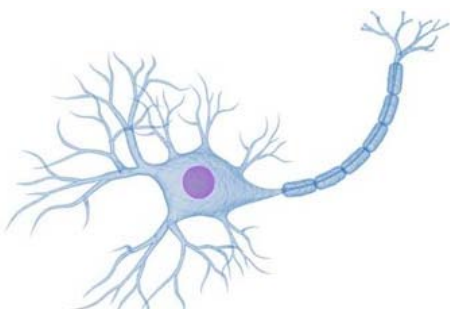
進化の過程で脳の容量が変わってきます。

何かの拍子に立ち上がる事を覚えました。しかし筋肉がバランスしていないと立っていただけません。それをしてくれるのがセロトニンなのです。

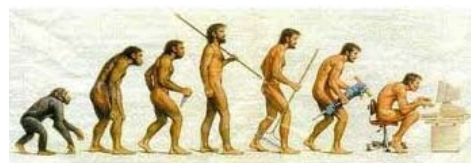
四つ足の頃に比べ、立ち上がることでセロトニンの分泌量が増えました。しかし、現代では座ってコンピューターばかりやるようになりました。電気洗濯機に電気掃除機。ルンバに至っては勝手に掃除してくれます。

こうなると運動していないのでセロトニンが十

- 神経伝達物質は情報を伝え、BDNF (脳由来神経栄養因子) はニューロン回路をつくり、ニューロン機能を向上・成長・強化させる



- マウスを運動させると、BDNFが増えた (特に海馬)
- 運動すると、 β -エンドルフィン (快感ホルモン) が出る
- IGF-1 (インスリン様成長因子) ・ VEGF (血管内皮成長因子) ・ FGF-2 (繊維芽細胞成長因子) が、脳内でBDNFと協力して学習能力を活性化させる



分に分泌されません。セロトニンが足りなくなれば、鬱病にもなってきます。

歩くと太腿の収縮が起き、脳の真ん中に刺激が行きます。脳の外側は考えるという作業をするところです。脳の真ん中というのは呼吸など生命維持に関わる場所です。

そこに最初に刺激が行き、 β エンドルフィンという快感ホルモンが出てきます。歩くことで β エンドルフィンが脳の中で分泌されます。

脳の真ん中で分泌された刺激が次に、額の裏側にある前頭葉に刺激を与えます。前頭葉が元気になるのです。

前頭葉が破壊されると我々は人間らしさを失います。ここが感情一切のコントロールを行っているからです。人間が他の動物と一番違うのはこの前頭葉が発達しているかそうでないかです。ですから、この単に歩くという作業が、人間を作っていると思ってください。前頭葉が元気なことはすごく大切な事なのです。

前頭葉の脇の方に倫理道德を司る細胞が発見されました。道德を司る、やって良いか悪いかを判断する細胞が前頭葉の脇にあるのです。ですから、ある程度身体を動かすという事をしていると、敢えて倫理道德を勉強するという時間はいらないのです。この部分がしっかり発達すると、人は人を殺せないのです。

これさえも単に歩くという行為から発達して行く場所なのです。

前頭葉が元気になりますから頭もすっきりして注意力も増してきて、やる氣も起きます。

太腿が動くことで身体中の血液循環も良くなります。それで体温が上がって気分が良くなるという事もあります。

丹頂鶴は飛び上がる時に助走をつけます。スズメは助走をしません。この違いは何でしょうか？

スズメの体温は43度と高いので、瞬間的に行動ができるのです。体温が高いと瞬間的に動けるのです。蛇などは体温が低いので、ゆっくりとした動きなのです。

運動をすることで様々な能力を高めた結果、我々にとって大切な脳が作られるのです。

運動をする事により、身体の内からこちらで毛細血管が作られます。腕の毛細血管の全体像は腕の形をしています。毛細血管は全身にあることを想像してください。

昔、鳥を飼っていたことがあります。体力が落ちて死にそうな状態になりました。心配していたので手の上に置いていたら、だんだん冷えてくのです。その時には呼吸は止まっていた。つくづく命というのは熱だなと思いました。

その熱を伝えてくれるのが毛細血管で、運動して血液循環が良くなるという事だけではなく、運動することで様々なホルモンが出てきます。それがまた、毛細血管を作っていてくれるのです。

加圧トレーニングで腕や腿を縛り、敢えて血液循環を悪くします。その状態で10分走ると1時間走ると同じくらいの作用を身体に及ぼします。

その理由は、縛って血液循環が悪い状態で運動をして締め付けたものを外すと、身体は血液が欲しいから一気に血管を作るのです。

運動すると海馬のニューロンが作られる。運動することで記憶力が増します。

ネズミがカラカラ走る装置で実験してみますと、走っているだけだと大して脳の神経伝達物質の量に変化がありません。あまり多くならないのです。

ネズミの運動の仕方にちょっとアレンジをしまして、いろいろな事をして遊ばせます。平均台とか障害物があるような所で遊ばせると、BDNFは35%増加するのです。

スポーツジムにトレッドミル（ルームランナー）というのがあります。それで歩いているのと、外で歩いているのでは絶対外を歩いた方が良いのです。理由は簡単です。トレッドミルでは風景が変わりませんし、足下も一定です。外ですと風景は勿論、足下もデコボコがあり変化します。目から入ってくる情報も全部違ってきますから、同じ歩くという作業でも脳にとって良い結果が出るのは外なのです。

外を歩くとついのおぼろげに歩いてしまいますが、そうでは効果がありません。多少負荷が掛かるような運動をすると、それだけで脳が元氣になります。

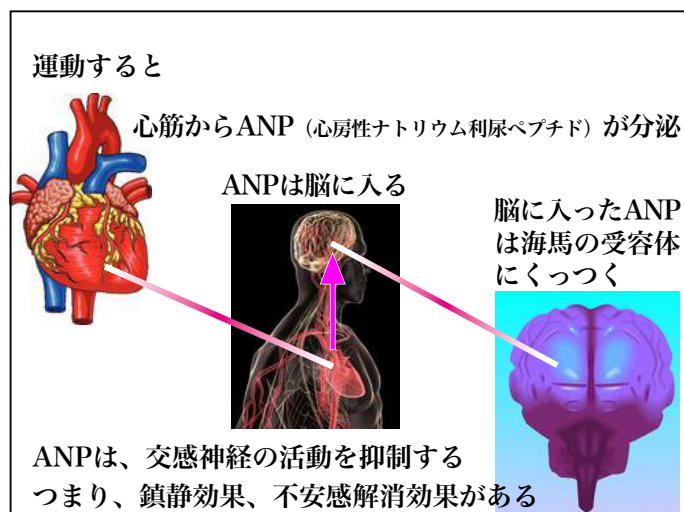
運動すると、心筋から ANP が分泌されます。それが脳に入ると、海馬の受容体にくっつきます。ANP は交感神経の活動を抑制します。要は普段の生活の中で生まれるストレスからくる緊張を抑えてくれるということなのです。

交感神経が活動し続けた結果、起こる病気というところがあるのでしょうか？

交感神経の過活動からくるのが糖尿病です。食べ過ぎでなるわけではないのです。

交感神経が元氣になるということは、いつでも体が動かせるという状況です。

副交感神経が一番元氣なのは睡眠時です。リラックスモードの神経ですから、それが活発だという事は身体が休まっている状態なのです。



起きてしっかり活動するために必要なエネルギーが、血糖です。いわゆる血糖値というやつですね。血糖値が高くないと、身体活動は維持できません。エネルギーが使えないからです。

そのエネルギーを使う緊張という状態が続くと、血糖値が上がります。そこに外からストレスがかかってきます。ストレスがかかるとアドレナリン（緊張ホルモン）が分泌されます。アドレナリンが出てくると、益々血糖値が高くなります。そこに暴飲暴食をすると、上がった血糖値が更に上がります。するとインスリンのバランスが崩れて糖尿病になるのです。

ですから、運動して交感神経の活動を抑えて副交感神経優位にしてあげる必要があるのです。ここで間違えないで欲しいのですが、ここでいう運動というのはバーベルをあげるような運動ではありません。息を止めた運動だと、交感神経が活発になります。隣の人と話をしながら運動できる程度の心拍数で行います。

その程度の心拍数ですと ANP が分泌され、運動した後すっきりします。

ストレスが無くなり、2～3時間するとなんだか眠くなったりします。つまり、鎮静効果、不安感解消効果があります。

最近強いストレスにさらされていると思ったら、30 分程度でも外を歩くだけ改善します。

筋量は何もしないと、25 歳を過ぎると年 1% ずつ減少します。寝たきりになると、1 日で 0.5% 減少します。2 日で 1 年分筋肉が無くなってしまいうのです。

最近、病院でも手術をした後、すぐに身体を動かすように指導するのはこの理屈があるからです。

NASA のパイロットは、宇宙空間から地球に帰って来ると歩けません。無重力状態で筋肉が減っ

ているからです。ロシアのソユーズのパイロットは地球に帰って来てもすぐに歩けます。理由は宇宙空間で加圧ベルトをつけて運動をしているからです。筋肉が減るのを軽減しているのです。

二日寝たら一年分筋肉が無くなる。転んで脚の骨を折った人がボケるのは、この理屈です。動けなくなることで復活できなくなってしまうのです。

しかし、運動すれば何歳でも筋量は増えます。それが100歳以上であってもです。勿論、若いときに比べれば筋肉が増える率は減ります。でもやらないより、やったほうが絶対によい。必ず筋肉が増えるのですから。

普段あまり運動しない59名の人に集まってもらったデータがあります。

運動内容でチームに分かれて、とても軽い運動をしてもらいました。あるチームはただのウォーキングです。

6ヶ月後MRIで見たら脳が2～3歳若返っていました。運動する事により、新たな血管、新たなニューロンが作られたのです。

ただ歩いただけです。ダラダラ歩いた訳ではなく、心拍100くらいの早足歩きです。早足歩きをするだけで良い結果が出たのです。ちなみに、何の運動をしたチームと比較したかという「ストレッチ」です。

ところで、運動前にケガの予防として筋肉を伸ばすストレッチをする話を良く聞きます。実は、ストレッチは運動する前は絶対にしてはいけません。筋肉が逆に断裂しやすくなります。

例えば、肩のストレッチをしたとします。すると、肩関節の可動域は増えるので、柔らかくなったような印象を受けます。可動域が広がるが、腱も伸びてしまいます。腱は輪ゴムだとイメージしてみてください。輪ゴムをずっと引き延ばすとどうなりますか？ ユルユルになりますね。これがスト

レッチで行っていることなのです。

運動前にストレッチをすると筋肉の力が落ちていまいます。ストレッチを終えて15分後の筋力は通常に比べ30%落ちます。1時間後で50%落ちます。元に戻るのに2時間かかります。

それを知らないで、「運動前はストレッチだ」と思い皆さんストレッチをしてしまいます。反動をつけて行うアキレス腱のストレッチは動いているのでまだ良いのですが、アキレス腱をグーッと伸ばしたまま止めてしまいます。アキレス腱が伸びきってしまいます。剣道をやっている人がアキレス腱を断裂するのは、アキレス腱が伸びきった状態で、瞬間的に踏み込むので断裂してしまうのです。

筋肉は疲労すると乳酸が溜まります。運動が済んでからストレッチするのは良いのです。筋肉を伸ばして乳酸を流すためだからです。

ストレッチをして身体が柔らかくなったと思うのは間違いです。単なる思いこみなのです。運動する前に準備運動をしますよね？ 面倒臭くないですか？ それでしたら、家の周りをちょっと早足で歩いて身体を温めてやるのが一番良い準備運動になります。

認知症の危険度、基準値が1だとします。血圧の高い方は認知症になる危険度が約2倍。高コレステロールの人も約2倍。肥満の人も約2倍と、

普段あまり運動しない60～79歳の59名で実験



6ヶ月後、ウォーキングチームは脳**の容積が増え**、MRIの画像でも**2～3歳若返っていた**。つまり**運動すれば、新たな血管、新たなニューロン、新たな回路が作られる**。

だいたい2倍程度リスクが上がります。そしてこの3つが合わさった人は、リスクが6倍になります。これがメタボはダメだよという話の根拠なのです。

これは20年間、ほぼ1,500人を追跡調査した結果です。

高血圧の人が認知症になるのは、よっぽどの高血圧です。200を超えていたりする人。それは血管が破裂するからです。

ご自身の本来の血圧というのは、ご自身の年齢+90なんですが、お医者さんは140を超えると降圧剤を出します。

私の母方の祖父なのですが、72か73歳の頃に軽い脳梗塞を起こしました。血圧が高かったのです。

親戚で担当のお医者さんが、祖父に次の脳梗塞が起きたら大変だからという理由で血圧を下げようと降圧剤を出しました。一年後、祖父は痴呆になってしまいました。脳に血液が回らなくなってしまったのです。

基本的に血圧というのは200とかはさすがにいけないが、自分の年齢プラス90というのは自分の脳に血液を回すための血圧であるから問題ないのです。他の症状が出るのであれば、降圧剤を処方されるのも仕方ないです。しかし、血圧だけの問題で降圧剤を飲むのは、認知症のリスクを

高めてしまうのです。

先ほどの祖父の結果を受けて、浜松医大の親戚と担当医と言い争いになりました。その時に浜松医大の叔父がとあるデータを見つけました。血圧の高い人が塩分を抑えると血圧が下がりますが、塩分を摂りすぎて血圧が高くなる人はいないというデータです。

これも気をつけて欲しいのですが、塩分が高い食事をしているからといって、通常の血圧の人が高血圧になることは9割方ありません。但し、他の要因で血圧が高くなっている人は、やはり塩分濃度を下げた方が良いです。

いずれにしても、高血圧・高コレステロール・肥満という三つの要素が重なってしまうと認知症になるリスクは高くなります。

高コレステロールで認知症リスクが2倍になりますが、コレステロールが少なくなるとやはり認知症になってしまいます。

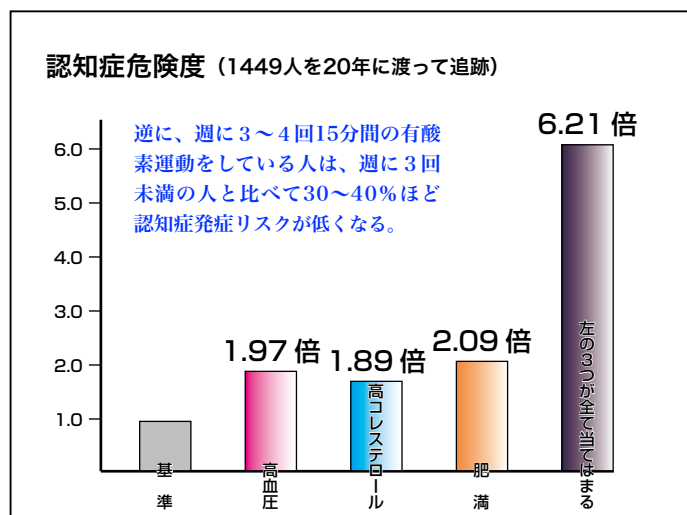
何故でしょうか？

脳細胞は脂肪を多く含んでいます。先ほどニューロンの話で出てきましたが、脳の中には電流が流れています。電流が流れているので、漏電したら困るわけです。ですから脳は脂肪を絶縁体に使っています。脳の4割はコレステロールでできています。

コレステロールの値が高いからといってコレステロールを抑える薬を飲むと、やはり呆けます。鬱病にもなります。コレステロールが脳を守っているのです。

そう考えると、高コレステロールの人に認知症発症率が高まるというのは変な話ですよ？ 高コレステロールの人がコレステロールを下げるために薬を飲み、コレステロールが減り過ぎるから認知症になるのです。

肥満の人が呆けるといのは仕方ないです。血糖値が上がりすぎて脳細胞がぼろぼろになるから



です。肥満はさすがに考えないといけません。

BMI 値でいいますと、厚生省は 22 ～ 24 くらいが良いと言いますが、長生きの人は 24 ～ 26 くらいです。ですからちょっと小太りかなというくらいの方が寿命は長いのです。理由は簡単、免疫力が高いからです。

週に 3 ～ 4 回、15 分程度の有酸素運動をする
とよいです。つまり、週に 3 ～ 4 回早足で散歩するだけで認知症の発症リスクはぐんと下がります。たった 15 分です。15 分を一回に歩く必要はなく、合計で 15 分になればよいのです。一気に 1 万歩あるく必要は一切ありません。

週 2 回歩くよりも週 4 回と、たった 1 回 2 回の差で結果が変わってきます。だからといって駅の階段を上がれと言う話をしているのではありません。そこまでする必要はなく、普段の生活習慣のなかでちょっと歩く作業が必要だよということなのです。

脳細胞は 40 歳を過ぎると 0.5% ずつ減少します。70 歳過ぎたらもっと減ってしまいます。これがよくいう脳細胞が 1 日に 10 万個死んでいるという事なのです。

因みに、ビールに焼酎を混ぜて呑んで毎晩酔っぱらっているような生活をしていると、毎晩 10 万個脳細胞が死んでいることになります。これは困ります。脳細胞は生活習慣の中で死んでいっているのですから。

しかし、運動すると脳細胞も増えるのです。先ほどお話しましたように、運動すると BDNF が出て、ニューロンが増えるよというのはここに繋がるわけなのです。

運動しない人はどんどん脳細胞が死んで行っていると思ってください。運動しないから肥満になります。そうするともっと認知症になる可能性も

高くなるわけです。全部繋がっている話なのです。

100 歳になっても脳細胞は増えることははっきりしています。去年くらいまでは私も人間の寿命は 125 歳を超えることはないと言っておりました。細胞の分裂回数は決まっていますから 125 歳を超えるということはまず不可能なのだという事でした。

去年、大脳生理学の別の発表があって、巧くしたら 200 歳くらいまで生きられるようなのです。しかも、寝たきりではなく健康寿命の状態を長くした上です。どうやら、メンテナンス次第です。

細胞分裂の回数から 125 歳を越えられないという限定説がなくなっているだけでもありがたい。ちょっと運動して筋肉や脳の細胞を増やしてやれば、元気で長生きできる確率がどんどん増えていると言っているのです。

30 分のジョギングを週に 2 ～ 3 回おこなうと、脳の物事を受け入れる柔軟性が増します。ジョギングと言うよりは、スロージョギングが良いです。早足歩きをしているのと同じくらいの速度です。

スロージョギングでは、心拍はそんなに上がりません。ですが、スロージョギングをやると荷重がかかるので骨密度が増します。そしてエネルギー消費率もけっこう高いのです。体重 80 キロの人が時速 5 キロで 1 時間走ったとしますと、1 時間

脳細胞は…

40 歳を過ぎると、
年 0.5% ずつ減少する。

70 歳を過ぎると、
さらにその減少は加速する。

しかし、運動すれば脳細胞は増える!



で400キロカロリー消費します。逆に言うと1時間走ってご飯一杯分くらいしかカロリーを消費しないのです。それが有酸素運動なのです。

ジョギングは要りません。そして、早足で歩くよりはスロージョギングの方が良いのです。早歩きで膝を多少上げて走っている風にする。これだけで脳の柔軟性が増すならお得ですよ。

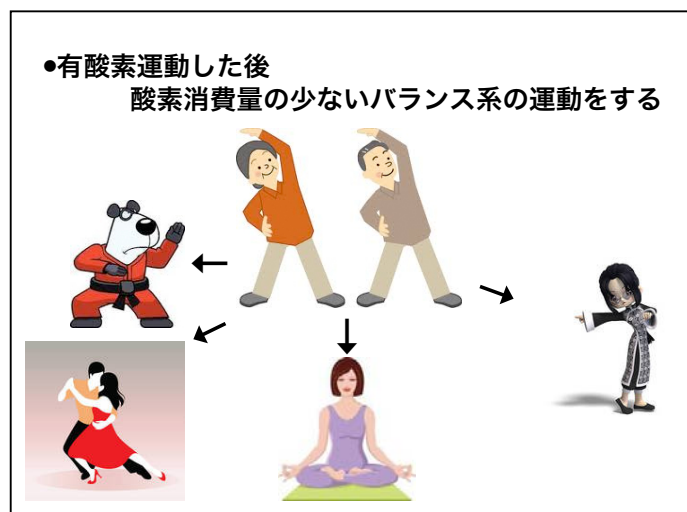
今言ったのが有酸素運動です。

有酸素運動をしたあとはバランス系の運動をするとよいです。

バランス系の運動というとヨガなどゆっくりした動きの物です。ダンスですとソーシャルダンスのゆっくりした動きのものです。タンゴとかは違います。空手の型や太極拳などはとっても良いものなのです。

太極拳は下半身鍛錬に最高です。あのゆっくりした動きで大腿四頭筋が大きく変わりますし、特にコア筋である大腰筋にも効果があります。大腰筋は身体の深いところにある筋肉なので腹筋しようが外からは鍛えられない筋肉なのです。太極拳のトレーニングですとこの大腰筋が鍛えられます。姿勢を維持して若くあるための筋肉でもありますので太極拳はおすすめです。

スロージョギングをした後で、その場に片足でバランスを取るというのでも良いのです。そうすることによって中脳が発達します。



できればやって欲しいと言うことを紹介します。これは無理してやらなくて結構です。

【有酸素運動】(最大心拍数 = 220 - 自分の年齢)

週4日・30～60分

最大心拍数の60～65%の運動

+

週2日・20～30分

最大心拍数の70～75%の運動

【筋力】

週2日、無理のない重さの筋力トレーニング

筋トレはペットボトルの上げ下げで結構です。実はお掃除をするときは電気掃除機よりも雑巾掛けなど手作業の方が身体に良かった。あれが全て運動になっています。

ついでの話になりますが、私は真言宗の坊さんをやっております。僧侶というのは朝晩、必ず掃除をします。

学生のアルバイトの神主さんでは御祓いはできません。しかし、本物の神社の神官、神主さんは御祓いができます。何故神主さんは御祓いができるのでしょうか？理由は、神主さんたちはいつでも自分の神社を隅から隅まできれいにする作業が修行だからです。それによって普段から汚れを

できれば…

●有酸素運動

週4日、30～60分、最大心拍数の60～65%

+

週2日、20～30分、最大心拍数の70～75%

●筋力

週2日、無理のない重さのダンベル・トレーニングを、
10～15回×3セット

●バランス

ヨガ、ピラティス、太極拳、空手、ダンスetc.

●過剰な活性酸素除去

ビタミンA・C・E、酵素、プラウシオンetc.

なくすと言うことが自分にインプットされるのです。それを皆さんへ伝えるのが御祓いという仕組みなのです。

お坊さんも同じようなことをします。理由は単純でして、拭き掃除がリズム運動で筋トレなのです。ダラダラやらないで勢いよく掃除してまわすでしょう？ その後でお経を唱えます。お経もリズム運動であり呼吸法なのです。全て理にかなっているのです。

最大心拍数の 60% というのは極端に高い事も無いので、一応計算してみてください。筋トレは 500cc のペットボトルで十分です。

バランス系の運動に出かけるのが面倒ならば、家でラジオ体操をやりましょう。

更に言えば、1 日 8,000 歩 + 20 分の早歩きが理想です。

4,000 歩歩いて、更に 5 分早歩きで「うつ病」が予防できます。

5,000 歩歩いて、更に 7.5 分早歩きで「認知症、脳卒中、心疾患など」が予防できます。

7,000 歩歩いて、更に 15 分早歩きで「がん、骨粗鬆症、動脈硬化など」が予防できます。

理想とされる 8,000 歩 + 更に 20 分早歩きで「血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム」が予防できるということは、ここまでやれば先ほど挙げた予防できる項目が全てカバーできるということです。

逆にいうと、4,000 歩歩いて 5 分は早足という程度だと、「うつ病」は予防できてもそれ以上の事は予防できないのです。

ここで挙げた数値は、群馬の一つの街で追試を重ね、10 年～20 年繰り返した結果、得られたものです。この数字が出たために 10,000 歩歩

かなくて良いと言うことがわかりました。

歩数計というのは割と役に立つものでして、あと 500 歩で 8,000 歩に到達するとなると歩こうと思います。こう言った感覚で運動してください。8,000 歩歩かなくてはいけないという使命感ではなくて、継ぎ足しで行いましょう。

普段の生活習慣の継ぎ足しで良いのです。

早歩きというのは最大心拍数の 70% くらいで十分です。隣の人と話をしながら歩ける程度のスピードです。極端な負担にはなりません。それを体力付けるためにがんばろうと思うから膝を痛めたりするのです。

この数字は覚えておきましょう。

無理な事は要りません。体力がついてきたらもう少し負荷をかけようというの也要らないです。

大切なのは普段の生活習慣の中に継ぎ足すということです。

運動は本当に軽いもので結構です。

運動は脳の老化、劣化、糖化の進行を阻みます。糖化というのは酸化のことです。糖質が細胞にくっついて細胞が錆びていく状態のことです。

目の糖化が白内障です。水晶体が糖化するのが白内障ですから糖化するということをできるだけ抑制しましょう。

となると、運動してやればよいですね。

一日8,000歩+20分の早歩きが理想かも

4000歩／5分で「うつ病」

5000歩／7.5分で「認知症、脳卒中、心疾患など」

7000歩／15分で「がん、骨粗鬆症、動脈硬化など」

理想とされる8000歩／20分では

「血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリック・シンドローム」

が予防できる

東京都健康長寿医療センター研究所 制御研究チームによる、群馬県中之条町で2000年から実践している健康実験結果から

お年を召したら、晩ご飯は白米を食べない方が
良いです。白米を食べないことで炭水化物自体を
減らすのです。若いときはエネルギーが必要なの
で炭水化物が必要です。年を重ねると代謝が落ち
ますから炭水化物を若い頃と同じように摂ります
と、糖化が進みます。そこを抑制して運動するだ
けで明らかに効果が現れます。

ですから普段のご自身の生活の中で、ご飯を一
杯堪えましょう。でも食べたいと思うでしょうが
ら、その時はご飯にコンニャクを入れて、炭水化
物の量を減らしつつ満足感を得ましょう。

まずは動きましょう。

大変な動きである必要は無いのです。しかし逆
を言いますと普段動かな過ぎなのです。認知症に
なると言うことは、動かないからというのも大き
な原因の一つです。

一番問題なのは体力が落ちてきて、動けなくな
ったら認知症に直結してしまうということなのです。

いかに脳に血液を回してやるのかを考えましょう。

そしてその体力は、体が動くうちに作っておき
ましょう。

(了)

未病EXPO2018

< 初開催 >

未病対策・生活習慣改善を主として、
健康寿命延伸産業を活性化する総合展示会

会期 2018年8月24日(金) 25日(土) 26日(日)
10:00~17:00

会場 パシフィコ横浜

[後援] 厚生労働省、経済産業省、文部科学省、神奈川県、さいたま市などの自治体(申請中)
[特別協力] 一般社団法人 健康促進・未病改善医学会、NPO法人 日本健康事業促進協会

【同時開催】

第1回 健康促進・未病改善医学会学術総会

会期:2018年8月25日(土) 10:00~17:00、26日(日) 13:00~17:00