

〈今日から始める「健康長寿革命」〉

加山雄三(81)、小泉純一郎(76)ほか
老いて盛んな人に共通する「姿勢」の秘密

最新研究で判明!

歩き方

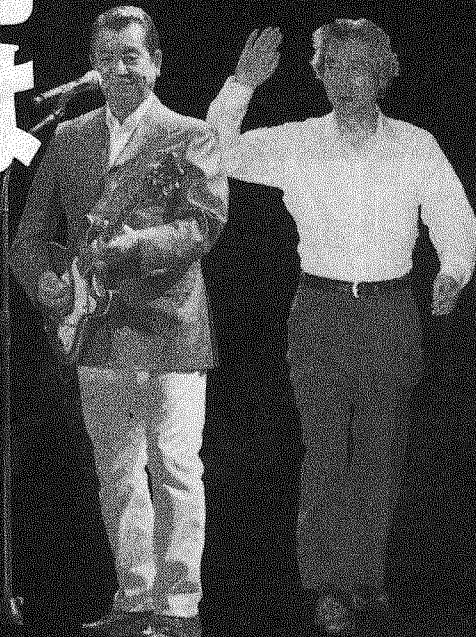
座り方

眠り方

健康のために食事や運動に気を使う人は多いはずだが、実はふだん意識していない「日常動作」のなかにこそ、健康長寿の秘訣がある。歩く、座る、眠る、そのやり方を少し意識して変えるだけで、寿命は劇的に延びるかもしれない。

で寿命は

12年延びる



「2時間の昼寝」

「座布団に正座」「サンダルで朝散歩」

医学的にはみんなダメ!

ライオンのように「ズンズン」歩く

人間の一日の大半を占めるのは「歩く」「座る」「眠る」という動作だ。生きていくうえで欠かせない動きだからこそ、毎日特別な意識せず足を動かし、腰を下ろし、眠りにつく。

だが、最新の研究で明らかになったのは、日常にありふれたこれらの動作こそが「寿命」を大きく左右するということである。詳しく

その一例に、小泉純一郎元首相(76)がいる。約2年前に小泉元首相とゴルフをした長尾クリニック院長の長尾和宏医師がこう振り返る。

「小泉さんは僕より10歳以上も年上ですが、ゴルフ場でのあまりの若々しさにビックリしました。フェアウェイの真ん中をライオンのように「ズンズン」と歩く姿がとても印象的でした。追いつくのが大変だったほどです」

同じく今なお瀟灑とした印象の持ち主として名前が挙がるのが、80歳を超えてもライブハウスで大いに歌い、ヨットで海に出る加山雄三(81)だ。「若大将のゆうゆう散歩」(12、15年、テレ朝系)では、悠然としながらも「ガシガシ」と街を歩く姿が印象的だった。

有名人でなくとも、身近に「この人は老いても盛んだな」と感じさせる人がいるだろう。彼らの共通点は何だろう。

究が「速歩きこそが健康に直結する」と示している。2011年に発表された米国の研究では、男女3万4485人を対象に、歩行速度と余命の関係を集計している。

その結果、65歳の人の場合、速歩き(時速5.76キロ)の人の余命は約32年だった。65歳の米国人男性の平均余命は19.2年(米疾病対策センター、11年)なので、速歩きの人は平均よりも約12年余命が長いということになる。

米・豪での研究が示した「長生き」との因果関係

歩き方編 「速歩き」と「大股」こそが長寿で健康への第一歩

心臓病も、認知症も

小泉純一郎と加山雄三の両氏には、「速歩き」という共通点がある。

加山も、撮影のみならずプライベートでも歩く速度は速いのだという。加山が所有するボートに乗ったことがあるという知人の話。「加山さんは私たちゲスト

がたじろぐような揺れの中でも、船内を悠々と歩き回ってお酒をついでくれるんです」

「人間が歩く時は、まず足裏のかかとで地面をとらえて、それからつま先の親指に向けて体重を移行します。かかどが固定されていないサンダルでは、最初に地面に接してからつま先までうまく体重を運ぶことができず、足首の関節や膝に負担がかかり、膝痛などの原因になります」(谷口氏)

対してゆっくり歩きは心臓に負荷を与えられず、寿命を伸ばす効果は期待できません」

「他の研究でも、歩く速度が遅かった人は、速かった人に比べてその後の認知症の発症リスクが1.5倍高かった。」

40程度で「ややきつい」と感じる程度のスピードを勧める。

「一緒に歩いている人との会話が何とか継続できる程度の速さが目安です」

横断歩道の「白線の幅」

米ポストン・メディカルセンターのカマルゴ博士らが平均年齢62歳の健康な男女約2400人を11年間にわたって追跡調査したところ、調査開始時に歩く速度

小泉元首相と加山には、速歩きであることに加えてもうひとつ「大股歩き」という共通点がある。こちらも、脳の機能との関係がわかってきている。

「一緒に歩いている人との会話が何とか継続できる程度の速さが目安です」

「革靴は靴底が硬く、歩いた衝撃を吸収できず膝がダメージを受ける。靴底が柔らかく衝撃を受け止める、スニーカーならこのリスクを防ぐことができます。屋内なら、スリッパよりも裸足のほうが転倒リスクを減らせるでしょう」(谷口氏)

寿命を延ばす「理想の歩き方」



前出・谷口氏が行なった、群馬県内の特定健診受診者1686人を対象とした調査では、「歩幅が狭いグループ」は「歩幅が広いグループ」より、認知機能の低下が生じるリスクが2.8倍高かった。

「サンダル」よりも「スニーカー」

ちょっと出掛けるくらいなら靴ではなくサンダルを

ウォーキングは「朝」より「夕方」

この時期は熱中症予防のため日中を避けて運動して

宇宙から大地へ。池井戸潤最新刊「下町ロケットゴースト」

いる人もいるだろう。実は、ウォーキングを「朝」にするか「夕」にするかで大きな違いが出てくる。

健康にとってベストな時間帯は「夕方」だ。総合内科専門医で「長生きするのはどっち？」の著者である秋津壽男医師の話。

「人は体温が下がる時に寝付きがよくなるといわれています。そのため、夕方にウォーキングして体温を上げれば、夜に向けてゆるやかに体温が下がり、スムーズに眠りにつくことができます」

「1日1万歩」は歩き過ぎ

一方「朝」には大きな落とし穴があるという。「人間は就寝中に体温調整のために大量の汗をかいたため、起床直後は体内の水分量が少なくなり血液もドロドロになる。この状態で運動を始めると、心疾患や脳卒中のリスクが高まるといわれています」(同前)

健康を維持するための目標となる歩数としてよく言われるのが「1日1万歩」だ。だが大規模研究でその効果は否定されている。東京都健康長寿医療センターの研究が65歳以上の日本人5000人に対して行った17年間の追跡調査では、1日8000歩が健康効果の最大値で、それ以上歩いても健康増進や病気の予防にはほとんど効果がなかった。それどころか、過度のウ

オーキングは膝や腰などの関節痛をもたらした。膝の軟骨がすり減り、人工関節手術を受けざるを得なくなったケースもあった。こうした事例を踏まえて谷口氏が指摘する。「過度のウォーキングはかえって健康を損ねる怖れがあります。運動習慣のない65〜74歳は1日7000歩、75歳以上は1日5000歩が目安です」

陽が傾いて涼しくなった夕刻に、ぜひウォーキングの実践を。米国の医学誌「JAMA」に12年に発表された論文では、1日11時間以上座っている人は、4時間以下の人よりも死亡リスクが40%上昇していた。「座っていれば体を休められる」というのは誤りです。正しい姿勢で座らないと、立っている状態より体に負担がかかって健康を損ねないです」(木津氏)

座り方編

「骨盤を立てる」が重要なポイント
「座る」は「休む」ではない
「がんリスクを減らすなら床ではなく椅子に座る」

「座る」は「休む」ではない

年を重ねると立っていることが億劫になり、どこか

場所を見つけては「ドッコイショ」と座りたくなるも

のだが。だがKIZUカイロプラクティック院長の木津直昭氏は、「高齢者ほど座ることには注意してほしい」と

呼びかける。「一般的に高齢者は1日12時間以上座っているとされます。すると必然的に歩くことが少なくなり、腰、膝、

「胸を張って座り続けることが理想ではありませんが、それが難しい場合には「骨盤を立てること」だけでもすべきです。骨盤は人体

の中で最も大きな骨格で強度も強いので、骨盤を立てれば上半身の重みを支えて首、背中、腰へと連なる背骨への負担を減らせます」

「高齢者が背もたれのない床に直に座ると猫背になりがちで、おなかのスペースが狭くなって胃に負担がかかります。すると、胃酸や十二指腸液が逆流して食道の粘膜を刺激して炎症が起きる逆流性食道炎や、胃腸の消化不良、便秘を起しやすくなります。これを放置していると最悪の場合、食道がんになるリスクがある。

前出・秋津院長が指摘するべきだ。胸がチリチリと苦しい胸やけや、喉のつまりやつかえが出たら逆流性食道炎の症状なので要注意です」

「座椅子やソファに浅く座り、背もたれに密着させる

ます。軟らかいソファなどではお尻が沈むため骨盤を立てられず、腰や背骨への負担が大きくなります」(木津氏)

病気になる「理想の座り方」



「座椅子やソファに浅く座り、背もたれに密着させる

「行儀正しい」≠健康ではない

座り方の大切さによくわかったが、和室で椅子がなかったり、椅子の種類が異なるなどのシチュエーションではどうすればいいか。

和室のため椅子がなく、座布団に座らざるを得ないケースもある。ズボラな印象のあぐらに対して、正座

はマナー上好ましいのは間違いない。だが礼儀正しい所作が健康によいとは限らない。

55歳の主婦・Aさんが、自身の父についてこう話す。「父は、祝い事やお葬式など、でも『俺は正座が嫌いだ』といって、必ずあぐら

をかくんです。凄くこだわりが強い人で、『エレベーターには頼らない』といって、10階建ての建物ぐらんなら階段で上ってしまうほどです」

前出の木津氏が話す。「正座をすると膝に負担がかかります。変形性膝関節症になりかねません。一方、あぐらは膝に負担をかけない

ためその心配はない。正座をする場合はあまり長時間にならないことを心がけてください」(木津氏)

ゆったりした軟らかいソファは心地良いが、健康のことを考えるなら硬い座椅子に座るべきだ。

「骨盤を立てるためには、硬い椅子のほうが向いてい

乗りの物のリクライニングシートを倒しても同様にふんぞり返った姿勢になりがちなので、新幹線や飛行機などの座席もなるべく倒さないよう心がけてほしい」(木津氏)

春風亭八雲輔 激賞!! お多福来い来い 落語案内 細川貂々 爆笑「ミツエ」集 定価1,200円(税別) 小学館



心とお腹を満たす大人のエイセイ集!

山田詠美



吉祥寺デイズ

うまうま食へもの 定額1350円+税 小学

「貧乏ゆすり」で軟骨が再生

「行儀が悪いからやめなさい」と言われがちだが、実は貧乏ゆすりは健康にいい。

「手や足をブルブルと震わせる貧乏ゆすりは他人にとっては不快かもしれないが、本人に与えるメリットは大きい。血流がよくなって冷えやむくみの解消になったり、エコノミー症候群

の発症を防ぐ効果もあります」(末津氏) 現在では、中高年がかかりやすい変形性股関節症の治療に貧乏ゆすりを取り入れる病院もあり、暇さえあれば貧乏ゆすりをするこ

で痛みが消えて関節の動きがスムーズになったという症例も報告されている。現場の医師からは、「もはや貧乏ゆすりではなく、健康ゆすりだ」との声も出ている。

吸症候群や誤嚥性肺炎を起こすリスクが高い。睡眠学の権威で、中部大 学生命健康科学研究所特任教授の宮崎総一郎医師が解説する。

編り方「がん」「認知症」の対策にもなる ベストな睡眠は「横向きで7時間」

布団とベッド、どっちがいい？

脳内に変化が生まれる寝方

歩くことや座ることに比べても圧倒的に費やす時間が多い「睡眠」。人は人生のおよそ3分の1を眠って過ごしているため、「眠り方」が健康に与える影響は大きい。「寝るとき姿勢」は人それぞれ好みはあるだろうが、健康のためには意識的に「横向き」で寝たほうがよ

いとの調査結果がある。15年に米ニューヨーク州立大学ストーニーブルック校の研究チームが「仰向け」「うつぶせ」「横向き」の3通りの寝方と認知症の原因物質とされるたんぱく質・アミロイドβの排出量の関係を調べたところ、「横向き」が最も脳内のアミロイドβを効果的に排出した。

この結果から、「横向きで寝ることが認知症予防に繋がる可能性がある」と期待されている。快眠セラピストの三橋美穂氏が指摘する。「横向きに寝ると気道が確保されていびきが少なくなり、質の高い睡眠をとることができず。横向きで寝ると、下になっている側の半身が圧迫されて寝苦しさを感じる人もいますが、抱き枕を使うと体や腕の重み

を分散でき、ぐっすりと眠ることができず」 仰向けだと、喉の気道が狭くなることで睡眠時無呼吸

「国内外のいくつかの研究結果から、睡眠時無呼吸症候群になると、健康な人に比べて心疾患の発症リスクが3・2倍、脳血管疾患が3・1倍、糖尿病が2・3倍、高血圧が2・1倍、認知症が2倍になることがわかっています」 他方、うつぶせで寝ると仰向けの倍近い圧力が顎関節にかかり、歯並びが変化してかみ合わせが悪くなる怖れがある。また、背中が歪んで腰痛の原因となるリスクも生じる。

「寝すぎ」も「寝不足」もダメ

「睡眠時間」については世界中で様々な研究がされている。94年に東北大学大学院助教の柿崎真沙子氏が40〜79歳の男性2万4895人を対象に行なった調査では、

睡眠時間が1日6時間以下の人、睡眠7〜8時間の人に比べて3年以内に前立腺がんを発症するリスクが38%高くなった。この結果は、睡眠の持つ機能に関係すると宮崎医師

は指摘する。

「睡眠には、疲弊した細胞を修復、回復する大切な機能があります。睡眠時間が不足するとこれらの機能が阻害され、体内の免疫力も低下することから様々な弊害が生じます」

質の悪い睡眠の可能性があり、身体の回復が適度になされていない可能性がある。個人差はありますが、一般に睡眠時間は7時間程度が適切です(宮崎医師) 加齢により筋肉量が落ちて基礎代謝が少なくなると、日中の活動量も少なくなると疲れにくいため睡眠時間が短く

なるが、健康のため毎日6〜7時間の睡眠時間は確保したい。質の高い睡眠を得るためにも、宮崎医師は「午後2時〜3時に1日約30分の昼寝」を勧める。「この昼寝を習慣にすれば日中の活動量を増やすことができ、適度な疲労によって夜の睡眠の質が高まります」

ただし、1時間以上の昼寝を習慣にする人は昼寝をしない人と比べてアルツハイマー型認知症のリスクが2倍になり、2時間以上の昼寝は死亡リスクが14倍になるとの報告もあるため、昼寝のしすぎには気をつけましょう」

薄手のものを使うのが良さそう。今年夏。まだまだ寝苦しさが続く就寝時のエアコンは「低め」「高め」の二者択一でなく、戦略的に利用したい。「まず就寝の1時間前に寝室のエアコンを25度にして室内をしっかりと冷やしておき、いざ寝る時に28度に変更します。すると室温は徐々に上がる一方、入眠に合わせて人間の体温は下がっていくため、体温リズムと室内の温度変化が融合してスムーズに入眠でき、寝苦しさと寝冷えを防ぐことができます」(三橋氏)

「タオルケット」快適な寝返り

夏場でも体を冷やさないために掛け布団を使う人がいるが、逆効果となる怖れがある。「掛け布団が重すぎると、寝返りが打ちにくく、睡眠の質が低下します。人は寝ている間に寝返りを打ちながら布団の中の温度調整をするので、何を体に掛けるかは意外と重要ですよ」(三橋氏)

暑い夏が終わる前に、日常生活にマッチした健康長寿革命を始めよう。



疲れが取れる「理想の眠り方」

「布団」よりも「ベッド」

睡眠の質には「寝具」も密接にかかわる。昔ながらの「畳に布団」に慣れている世代でも、三橋氏は「ベッドに変えたほうがいい」と指摘する。「部屋の中の埃は床上30セ

ンチくらいで対流しているので、布団だと埃が体内に入りやすく、高齢者は呼吸器などに影響を受けて寝苦しくなり、睡眠の質が低下しやすい。だんだんと体力が衰えてくる高齢者には、ベッドのほうが起き上がり

が楽という利点もあります」 ちなみに快適な睡眠を招く、ベッドのマットレスは、「仰向けになった際にお尻が沈みこまない程度の硬さがベスト」(三橋氏)とのこ

一部地域で発売日 が異なります

『週刊ポスト』次号(9月7日号)は8月27日(月)発売です