

平成27年度 健康・医療公開講座
2015年12月12日 14-16時
都立中央図書館

30-40歳台:元氣いっぱい

『一生モノのからだづくり:
“健幸華齡”のためのスマートダイエット
&エクササイズ』

田中喜代次
(筑波大学 体育系健康増進学・
大学院人間総合科学研究科スポーツ医学専攻)

60-70歳台:そこそこ元氣

はじめに 用語の定義1

健幸華齡とは・・・successful aging のこと

- ・健 Healthy 健やかに
- ・幸 happy 幸せに
- ・華 Brilliant 華やかに
- ・齡 Aging 老いていくことではないでしょうか？

できれば、**未病の状態**で
老いていけるよう祈願するとともに、
日々よい行動を心がけましょう

けんこうかいらい
健幸華齡には

▶ 身体の健康だけでなく、幸せ(心豊かに)に、
そして仲間との交流を愉しみながら、
華やかに齢を重ねるという意味が込められています

『健幸華齡のためのエクササイズ』
監修 公益財団法人日本体育協会
編集 田中 喜代次ら

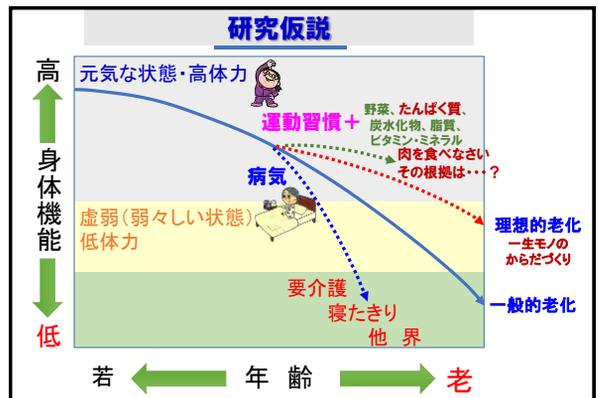
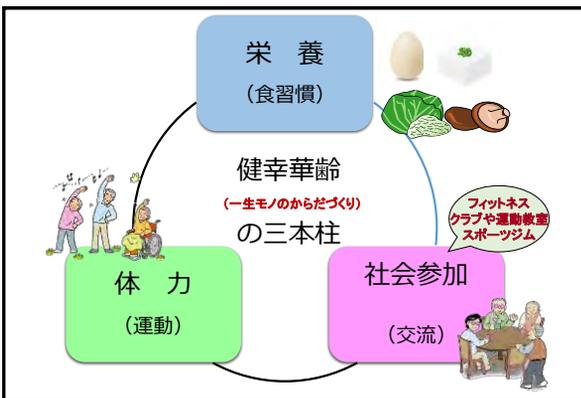
生き方、老い方(理論編)
運動、入浴、便秘など
一生モノのからだづくり
に有益な図書

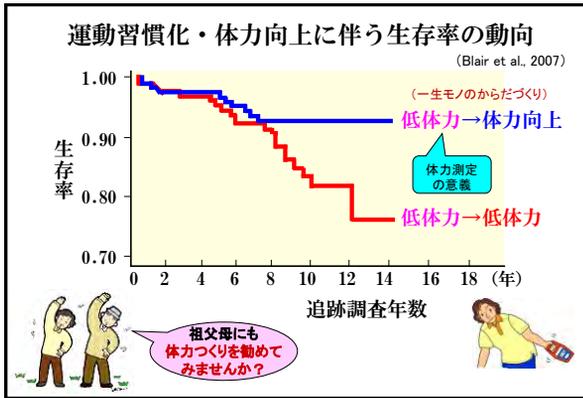
健幸華齡人生を送っている人たち

平均年齢 64.3歳

体操フェスティバル 2011 OSAKA 国際大会 主催者演技より 2011. 10. 23.

動きは30歳も若く、活力年齢も15歳若い。メンタル面は良好。
⇒ **ダンス、体操、運動の効果** 見た目は10歳若い。そばで見ると3歳。
なお、**高コレステロール、高血圧、膝関節痛、骨粗鬆症**の人もいる。





食事(ダイエット)の重要性

Colaman Science 2009

赤毛サル寿命研究<7歳⇒27歳:20年後>

- 1) 栄養十分な粗食生活(適正食)群で長寿命
- 2) 心血管系疾患のみならず、認知症にも有効
脳萎縮の抑制(灰白質量をMRIでチェック)

一方、人間は医療を受けるから肥満でも長命

死亡14例 vs 5例

百寿者研究からわかること

- 特に重要 ✓ 良好な視力(と聴力)
✓ 日常の散歩、体操・・・ADLの保持と抗老化刺激
✓ 自らの定時起床
- 重要 ✓ 咀嚼力の維持
✓ たんぱく質の摂取(肉、魚、大豆、卵、乳製品)
✓ 高齢になって(95を超えて) 転ばない
✓ 在宅で家族と生活
- 意外にも関連が弱い(⇒百寿者に共通)
✓ 体型 ⇒: ほとんどの者がやせ気味
✓ 食欲 ⇒: 男性88%, 女性76%が良好
✓ 野菜 ⇒: 男女とも約9割が毎日摂取
✓ 喫煙 ⇒: ほとんどの者は喫煙しない
✓ 疾患 ⇒: ほとんどの者は疾患あり

未病、従病の精神で老化とともに生き抜く

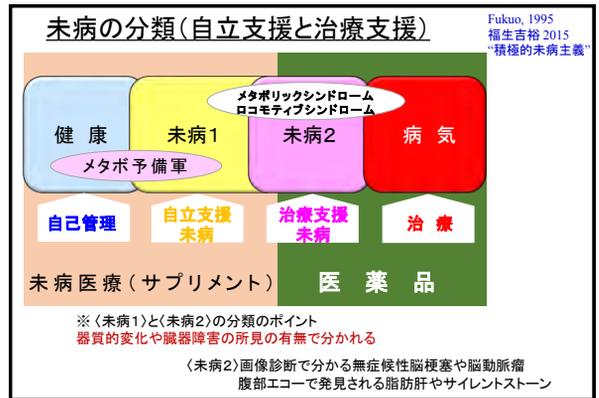
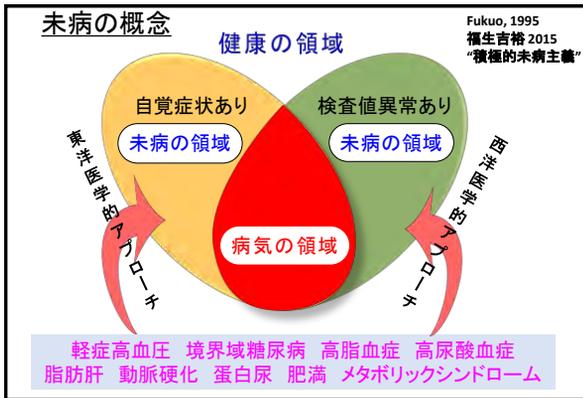
健康

病気

未病

二者択一ではなく
未病というステージが存在
(福生先生が提唱)

生理的老化が病的老化かの区別にかかわらず、
「老いる=病気らしきものが身体に宿る」もの。
従病(しょうびょう)の精神を抱きながらも、長寿を全うできる
ことを祈願し、健康行動に勤しむことが肝要。(田中)



はじめに 用語の定義2

Smartな(かしこい)生活習慣(生き方)とは？

- Smart Exercise(運動)の実践
- Smart Diet(食事)の習慣化

豆知識

Smart かしこい、知的な

Slim, Skinny, Slender, Thin 細身の

Diet 食事、餌(えさ)、食行動

★必ずしも「ダイエット=痩せること」ではない

Weight Loss 減量

炭水化物ダイエット ⇒ 炭水化物を摂取すること
炭水化物制限ダイエットが正しい表現

第1部 スマートダイエットで健幸華齢

スマートダイエットとは？

(賢い食べ方)

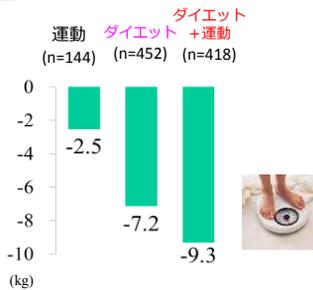
(適正な食事)



スマートダイエットの効果

1014名の肥満者の減量結果

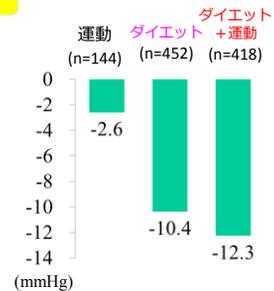
体重の変化(3カ月の介入)



スマートダイエットの効果

1014名の肥満者の減量結果

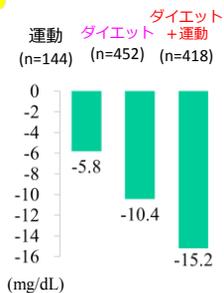
収縮期血圧の変化(3カ月の介入)



スマートダイエットの効果

1014名の肥満者の減量結果

LDLコレステロールの変化(3カ月の介入)



含まれている砂糖の量はどのくらい？
(減量教室の実習1)



脂質の量は??
(減量教室の実習2)

いつも皆さんが食べている市販パンにはどのくらいの脂質が入っているのでしょうか?各自、考えてみましょう!




マクドナルドで
ビッグマック、フライドポテト、コココーラを選んだ場合

	ビッグマック	フライドポテト(M)	コココーラ(M)	合計
エネルギー	556 kcal	454 kcal	140 kcal	1150 kcal
たんぱく質	25.5 g	5.3 g	—	30.8 g
脂質	30.2 g	24.2 g	—	54.4 g
炭水化物	45.5 g	53.7 g	35.1 g	134.3 g
塩分	2.8 g	0.5 g	—	3.3 g

1食で-500 kcal って可能?





ダブルチーズバーガー

453 kcal
(-103 kcal)



サイドサラダ(ごま)

117 kcal
(-337 kcal)



アイスコーヒー(M)
(ガムシロ・ミルク)

50 kcal
(-90 kcal)

620 kcal (-530 kcal) **取組み後**
ランチの摂り方

2時間の速いウォーキングに相当

肉の選択



- ・カルビ(和牛) 517 kcal 脂肪 50 g
- ・ロース(和牛) 411 kcal 脂肪 37 g
- ・輸入肩ロース 240 kcal 脂肪 17 g
- ・豚のヒレ肉 112 kcal 脂肪 2 g (カルビの1/30)




肉(脂肪)の違い -405 kcal は2時間の「ゆっくりウォーキング」に相当 夕食の摂り方が重要

上手にカロリーダウン(1)



224 kcal
牛ひき肉

37 kcal
玉ねぎ

普通のハンバーグ

112 kcal
牛ひき肉

23 kcal
椎茸(うま味)

キャベツ (ボリュームUP)

カロリーダウンのハンバーグ

-106 kcal

上手にカロリーダウン(2)



151 kcal
マカロニ

普通のグラタン

30 kcal
れんこん (ボリュームUP+歯ごたえ)

76 kcal
マカロニ

カロリーダウンのグラタン

-45 kcal

2つの食べ方

中野ジェームズ修一

太る食べ方



朝食に「コーヒーとパン、バター、ジャム」という人がいます。パン自体が糖質+脂質の組合せ。バターやジャムを塗っても一緒に、他の栄養素が含まれていません。カロリーが増す一方です。

賢い食べ方



「ごはん、味噌汁、焼き魚、卵焼き、海苔」を食べる人がいます。糖質、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルがバランスよく摂れる賢い食べ方といえます。

作る楽しみ & 食べる楽しみ

食事は心身ともに豊かに生きるうえで欠かせないことです。1日の疲れを癒すためにも、特に夕食は楽しみましょう。大切なことは、食事の内容です。⇒食事をつくる人が納得



日米など先進国による輸入の陰で飢餓に苦しむ国が多いです。世界には9億人を超える栄養不足者が存在し、6秒に1人の子どもが餓死しています。食べ過ぎを改め、飢餓に苦しむ難民たちに支援しませんか？

●まずスマートダイエットの基本を習得

四群点数法 (女子栄養大学)

食品を4つのグループからバランスよく食べる

80 kcalを1点として数える
(女性15点、男性21点)

●自分に合う「適量」を習得

♣1群(より骨を強くし、体の力をより高める)

主な食品	1点のめやす量	1日の基準量 (1,600 kcalの場合)
たまご	卵： 1個で1点	たまご⇒1点
牛乳	牛乳： コップ1杯で1点	
乳製品	ヨーグルト： 1カップで1点	牛乳・乳製品 ⇒合わせて2点
	チーズ： 1かけで1点	

♥2群(おもに血や肉の元になる)

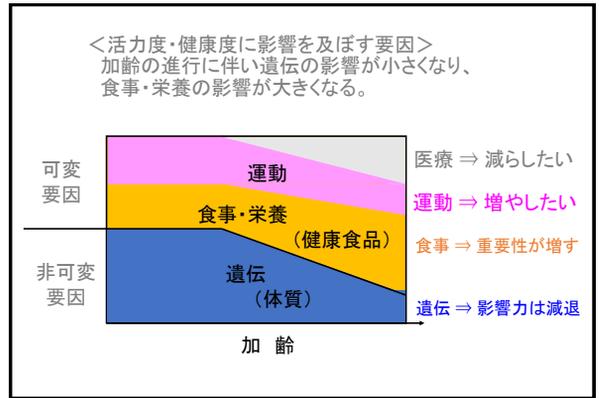
主な食品	1点のめやす量	1日の基準量 (1,600 kcalの場合)
肉	肉・魚・豆腐： 片手の手のひらにのる くらいで1点	肉⇒1点
魚		魚⇒1点
大豆製品		大豆製品⇒1点

♣3群(おもに体の調子を整える)

主な食品	1点のめやす量	1日の基準量 (1,600 kcalの場合)
野菜	野菜・きのこ海藻：両手3杯で1点	野菜・きのこ海藻 ⇒あわせて1点
きのこ・海藻		
いも	いも：こぶし1個で1点	いも⇒1点
くだもの	果物：こぶし1個で1点	果物⇒1点

◆4群(おもにエネルギー源や体温の元になる)

主な食品	1点のめやす量	1日の基準量 (1,600kcalの場合)
穀類	ごはん： 茶碗1杯(150g) 3点 食パン： 6枚切り1枚 2点	穀類⇒9点
油脂	うどん：ゆで1玉 3点	油脂⇒1.5点
砂糖 (調味料)	油：大さじ1弱 1点 バター：10g 1点	砂糖⇒0.5点
※嗜好品	砂糖・調味料： 大さじ1強 0.5点 種実類：手の平のくぼみ 軽く1杯 1点	



第2部 スマートエクササイズで健幸華齢

健康
病 気

二者択一ではなく
未病というステージが存在
(福生先生が提唱)

生理的老化か病的老化かの区別にかかわらず、
「老いる＝病気になる」が身体に宿るもの。
従病(しょうびょう)の精神を抱きながらも、長寿を全うできる
ことを祈願し、エクササイズに動むことが肝要。(田中)

1群 <スマートエクササイズ>
ストレッチ、リラクゼーション系

柔軟性体力、関節可動域の保持・向上
リラクゼーション

ストレッチ

マッサージ

体 操

2群 <スマートエクササイズ>
レジスタンス系

筋力、筋持久力の保持・強化

3群 <スマートエクササイズ>
有酸素系

全身持久性体力の保持・向上

陸 上

水 中

4群 A	ダンス系	4群 B	レクリエーション・ スポーツ系
コーディネーション能力の向上 A:リズム感の保持・向上 B:敏捷性体力の保持・向上			
ダンス		レクリエーションスポーツ	
			

つくば健幸華齢大学 (みなと健幸華齢大学)
スマートエクササイズ

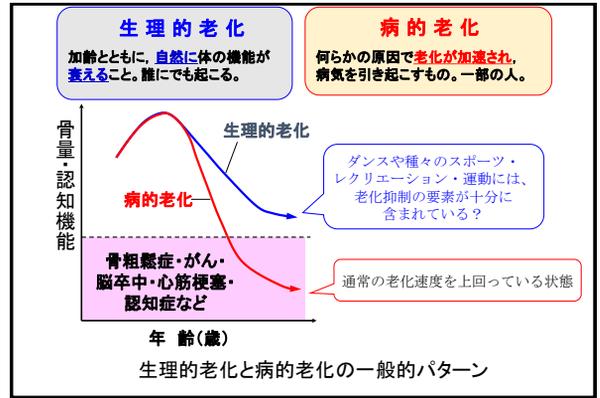


THFフィットネス
プログラマー大月

スクエアステップ シルバー体操 + 脳活性化運動

一生を通じた運動の習慣化の勧め

<p>若いころの1stスポーツ</p> <ul style="list-style-type: none"> • 野球 • サッカー • 駅伝 • ラグビー • バasketボール • 水泳 • ダンス 	<p>中高年期からの2ndスポーツ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ゴルフ ⇒ グランドゴルフ • テニス ⇒ 卓球 • ウォーキング ⇒ 散歩 • フィットネスクラブ • 地域総合型スポーツクラブ • 水泳 ⇒ アクアビクス • ダンス ⇒ 各種の踊り
--	---



健康華齢実現者
1926.5.5生まれ

神山五郎医師からの
メッセージ

- 病気との共生が人生を豊かにすることもある。
- 淡々と歳を重ねることで癒える病もある。

従病(しょうびょう)の精神=病気と闘わない生き方

「従病という生き方」草思社, 2012.



<友人 E, F> 25年後の現在:78歳 高血圧(170/110)、狭心症、肺ガン
QoLは落ちていない(むしろアップ)

鈴木、大竹
歌手、能ヶ崎



高血圧
高脂血
不整脈
など

MI, Aitz
87歳

中間のサポートが好影響
筑波大学フィットネス教室
→ヘルシーランチャー仲間と
交流→自家用車で帰宅

健康長寿者の典型例?? 平成元年から26年の付き合い

利根町

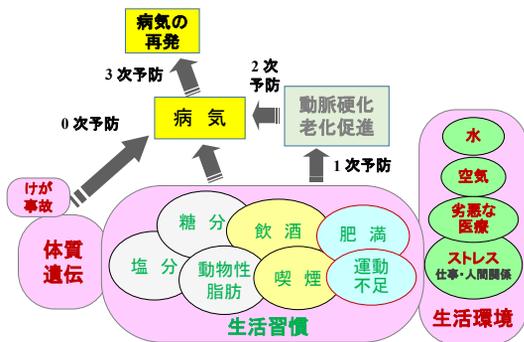
小林 孝治さん(〇〇歳)
平成26年9月20日 自宅庭にて撮影



健幸華齢を実現している小林さんの生き方

- 医療に適度にかかる: すべて医師まかせではない
- 体操、運動、ウォーキングを心がけている
- パソコン、絵画、手紙などを趣味として脳を鍛えている
- 食事に気を使っている 食べ過ぎない程度によく食べる
- くよくよ、イライラしないように心がけている
- 友人、仲間を大切にしている
- 自分のポリシー(生き方)を持っている
- 人にも自分にも厳しかった 今は人に優しい

病気を招く要因は数多く、メカニズムは複雑多岐



まとめ

「生き方上手な思考」

生理的老化には**未病精神**で
病的老化には**従病精神**のもと
気丈に人生を楽しみましょう

さいごに、健幸華齢な人生をおくっている人たちを紹介します



健康づくり(=指導者によるQoL支援)の基本 うつ、MCI、ロコモ、メタボなどの対策

1に内服薬のチェック(医師・薬剤師の役割)

(降圧剤、血糖降下剤、抗血栓薬、
睡眠導入剤、精神安定剤など)

2に食事(+人との交流)

3に運動(+人との交流)

そして4に節酒・禁煙(+趣味)

おわりに 健幸華齢社会の醸成を祈念して

私ども(筑波大学、THF)は
国民の健康長寿・健幸華齢を祈念し、
これからも有益な活動を展開してまいります。
ご清聴ありがとうございました。

時間が余れば、あと5-6分



寿命(longevity)を考える

寿命=健康期間+未病期間+病気期間

健康期間 Healthy Lifespan

元気期間 Active (Vigorous) Lifespan

健康寿命 Healthy Longevity ⇒ 早期からの取り組み



時間が余れば... あと5分

付録 自宅で毎日やる体力づくり



現在の自分の体力を自宅で
簡単に測ってみませんか?
できたら、仲間を誘って
いっしょにやりましょう

あなたの体力年齢が何歳? 100歳未満
ビルの階段を5階まで
休まずに上れますか?



朝、起きたら...

椅子での体前屈 (足腰の柔軟性)



- ① 椅子に浅く腰掛ける。
- ② 左膝を伸ばし、床にかかとをつける。
つま先は天井へ。
- ③ ゆっくり腰を曲げ、両手の中指が
つま先まで届くかどうかチェックする。
- ④ 足の親指と手の中指の距離を測る。
- ⑤ 右足も同様に測定する。



一人でおこなう場合、
定規を指の間に挟む



朝、起きたら...

片足くつ下履き



- ① 右足だけで立ち、バランスを保つ
- ② 左足に靴下を履く
- ③ 足を代えて同様におこなう



★転倒には十分に留意しましょう
★ふらつく場合は、壁そばなど、
とっさのときの支えを準備!

夕食前に左右5回ずつ・・・

椅子からの1本足立ち上がり



★転倒には十分に留意しましょう
★ふらつく場合、壁そばなど、とっさのときの支えを準備しておきましょう。

- ① 椅子に浅く腰掛ける
- ② 左手を肩の高さで前へ伸ばす
- ③ 左足を前方へ軽く上げる
- ④ バランスを取り、右足で立ち上がる
- ⑤ 左足で同様におこなう

夕食後に左右20～50回ずつ・・・

ステップテスト



- ① 立位で手のひらを下に向け、肘を骨盤あたりに固定する。
- ② 両手のひらの高さまで膝を上げ、20秒間で左右交互のものも上げ回数を数える。

入浴後に左右2回ずつ・・・

バックスクラッチ (肩の柔軟性)



- ① 右手を上から肩甲骨(背中)に向かって下ろす。
- ② 左手を腰から背中へ向かって上げる。
- ③ 中指と中指の距離を測る。
- ④ 両手を入れ替えて同様に計測する。

一人でおこなう場合、ひもを活用しましょう



脳梗塞：3つのタイプ

- アテローム血栓性脳梗塞**
 - 脳のやや太い血管が動脈硬化によって血流が途絶えたり、動脈硬化によってできた血栓が血管を詰まらせたりする
- ラクナ梗塞**
 - 脳の深部の細い動脈が詰まって起こる
- 心原性脳塞栓症**
 - 心臓病や不整脈(心房細動)が原因で脳の動脈が詰まる

経口抗凝薬は再発防止に有効・・・しかし、ビタミンKを多く含む食べ物(納豆やクローラなど)を頻りに摂取すると効果が落ちてしまう

読売新聞2014年5月25日
QOL向上セミナー

心原性脳塞栓症を引き起こす原因

- 血栓が心房の壁から何かの拍子にはがれ、血流に乗って脳の血管に流れ込んで詰まってしまう。

主原因は心房細動

心房細動

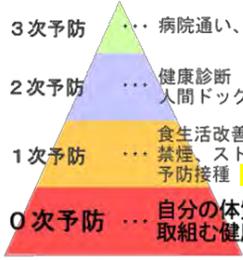
- 心房が細かく震えるように動き、脈の規則正しさが失われてリズムがバラバラになる。⇒血液の流れが心房の中で滞り、血栓ができてやすくなる。



留意点 季節(気温、湿度)
脱水(農作業、サウナ入浴)
運動 食事 ストレス 不整脈 内服薬 体質

読売新聞2014年5月25日
QOL向上セミナー

【スマートな生き方のロジックを習得しよう】



- 3次予防 ... 病院通い、リハビリ ⇒ 従前の精神で前向きに生きる
- 2次予防 ... 健康診断 人間ドック ⇒ 自分の体の特徴を知る
- 1次予防 ... 食生活改善、運動 禁煙、ストレス解消 予防接種 ⇒ 人によっては危険
- 0次予防 ... 自分の体質を知って 取組む健康づくり ⇒ 子や孫の取組み