

健康長寿 連続講座 第1回

老いない体づくりを目指す

健康で長く暮らしていくためにどうすればいいのだろうかー健康長寿連続講座第1回「老いない体づくりを目指す」(毎日新聞社後援)が11月28日、大阪市北区の大阪大学中之島センターで開かれた。超高齢社会のいま、高齢者が老いを生き抜くためのさまざまな工夫や支援のありかたなどを提言していこうという「健康長寿プロジェクト21」推進機構の主催。小野啓郎・大阪大学名誉教授が問題提起。続いて神出計・大阪大学医学部教授(老年医学)、中屋豊・徳島大学名誉教授(栄養学)が基調講演した。会場を埋めた約200人の参加者から質問が相次ぎ、熱っぽい論議が交わされた。

問題提起

人間の老化とはなにか

老化度を知って健康長寿でいきいきと暮らす

「老いない体づくり」のためにはまず、老いを知らなければなりません。「自分の老い」から始まります。「自分の老い」を知らなければ、老化を簡単に測れるわけがない」と、多くの方がそう思っています。しかし、意外に簡単にその秘密のデータを読むことができるのです。

健康診査(特定健診、後期高齢者健康診査)の肝機能検査あるいは血液生化学検査のデータをみてください。具体的には「血清アルブミン値3.8g/dl」という基準値を設定することができると東北大学の研究グループが指摘しています。

この基準値以下の高齢者群は低栄養と共に要介護(介護保険)と死亡のリスクが優位に高いことを見出されたのです。つまり老衰の指標を具体的に指摘されたのです!

お年寄りには毎日の運動が欠かせません。いろいろな工夫すれば、健康に長生きできます。そのためのコツや秘訣をたっぷり学びましょう。

中屋 階段やステップなどを利用した上下運動や、片足でゆっくり屈伸運動をしてみてください。体が軽くなります。安定しない場合は、椅子や机の端を持つなどして体を支えながら行ってください。体重を上下移動させ負荷をかけるのがいいのです。坂道をのぼるとき、スクワットもいいですね。テレビCMの10秒間くらいのスクワットでも効果があります。

Q 上手なたんぱく質の取り方は? 神出 体重1キロあたり1グラム、つまり60キロの方なら最低1日60グラムの方なたんぱく質を摂るようにはしていきましょう。意識が必要で、野菜も一緒にバランス良く食べたいです。

わが国は65歳以上の割合が2014年の統計で26%。4人に1人が高齢者という超高齢社会を迎えています。平均寿命も厚生労働省によると、男性80.5歳、女性86.8歳、男女で84歳と世界1位です。また、健康寿命もやはり世界1位ですが、平均寿命と健康寿命の差が、男性で9.2歳、女性で12.8歳あります。

健康寿命を平均寿命に限りなくゼロに近づけることが皆さんの幸せだけでなく、国の医療や介護保険、年金制度を守るためにも非常に大切で

です。病気になる、病院に行かず、介護にかからず、健康で長生きし、最期は「ピンピンコロリ」で亡くなるというのが理想だと思います。

健康寿命は、日本では「あなた健康かどうか」という主観的健康観と要介護認定で決まります。健康寿命を伸ばすためには、要介護認定を受けない人を増やすことが大事です。

脳卒中や心臓病、糖尿病、がんなど生活習慣病によるものが3割でそれ以上に多いのが、認知症や高齢による衰弱、転倒・骨折など老年症候群で5割を占めます。

私たちの研究では、予備軍を含め800万人といわれる認知症の明らかな関連要因は70歳では高血圧、糖尿病、外出頻度(社会参加)です。特に高血圧を改善すると、健康寿命が7年伸びることがわかっています。高血圧の方

Q 漬け物は発酵食品、体にいいと聞くと、塩も心配。 中屋 高血圧の防止のために、1日の塩分摂取は6グラム以下が目標。漬け物はなるべく減らしてください。



神出 計 大阪大学医学部教授

私も65歳を過ぎ、高齢者の仲間入りをしています。加齢に伴って、体力や筋力の低下、歩行の変化、バランス感覚の衰えが見られるようになります。また、高齢者になると体重は減っても脂肪は増えるのに、筋肉や内臓などの固形分やたんぱく質、なかでも骨格筋や総水分量は減少します。

フレイルとは高齢になって活力や筋力が衰えた状態です。1年で4、5キロの体重減少、歩行速度や握力の低下などが要件になりますが、これらを知って予防し、適切に鍛えれば健常な状態に戻すことが可能です。

体の機能は多少衰えても、気持ち前向きで多幸感のあるのが長寿者の特性。これからはポジティブに適切な運動、栄養摂取、社会参加を心がけて、健康長寿を達成していただきたいと思っています。

神出 生活習慣病の予防に「1日1万歩」はいい目標です。日常生活の中で5000歩くらい歩いていきます。さらに5000歩くらい歩くよう心がけてください。

Q 握力がすべての筋力を示す指標だとお聞きした握力について。 神出 サルコペニアの診断基準ではアジア人で男性は握力26kg、女性は18kgです。それを下回っていたら、サルコペニアに注意してください。

要介護を防ぐための栄養学

サルコペニアといいますが、これを防ぐためには、筋肉のトレーニングが最も有効で、栄養補給時にアミノ酸が豊富に含まれる分岐鎖アミノ酸(BCAA)との併用が望ましいと思います。

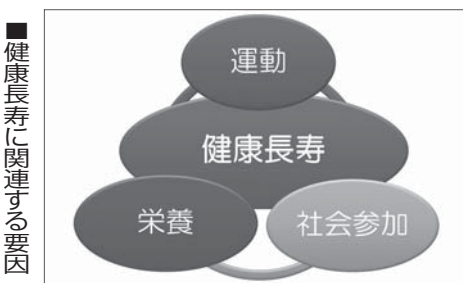
サルコペニアの診断は歩行速度(毎秒0.8以下)と握力(男性26kg以下、女性18kg以下)が目安になります。毎秒0.8が1歩速は、どの横断歩道でも一回の青信号で渡りきれぬかどうかとい

う速さです。また、握力の強い人は栄養状態の良いことを示しており、大きな手術でも死ぬ人が少なく、合併症にもなりにくいことが分かっています。

基礎代謝が下がり、消費エネルギーも減り、低栄養状態を招きます。そうなるとさらにサルコペニアを悪化させるといって「フレイルサイクル」に陥ります。フレイルは虚弱や衰弱という意味ですが、健康と要介護との間の状態のことです。フレイルの大きな原因に

小野 スキーのストックのような本のポールを持って歩きます。ポール2本だと安定します。

Q 握力がすべての筋力を示す指標だとお聞きした握力について。 神出 サルコペニアの診断基準ではアジア人で男性は握力26kg、女性は18kgです。それを下回っていたら、サルコペニアに注意してください。



栄養不良があります。元気な人は肺炎になっても元に戻りますが、フレイルだと病気にかかりやすく、治療にも時間がかかり、状態も悪化しやすいのです。

中屋 比較的バランスがいいのは卵や肉。ただ、脂肪が含まれているので、動脈硬化の方には注意が必要で、野菜も一緒にバランス良く食べたいです。

Q 上手なたんぱく質の取り方は? 神出 体重1キロあたり1グラム、つまり60キロの方なら最低1日60グラムの方なたんぱく質を摂るようにはしていきましょう。意識が必要で、野菜も一緒にバランス良く食べたいです。



中屋 豊 徳島大学名誉教授



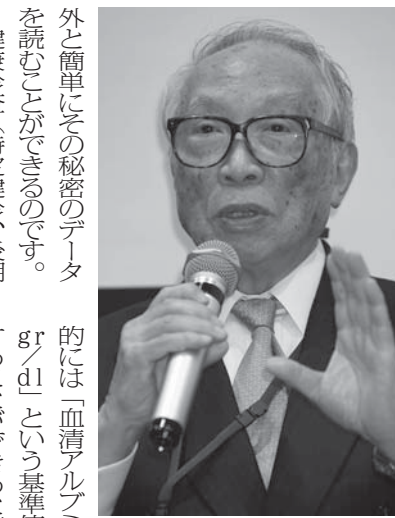
※女性でひざの悪い方はスクワットはやめましょう

筋肉量は50歳ごろから減り始め、70歳で男性は10%、女性で5%の減少。90歳だと男性は3割近く、女性も2割近く減ります。

高齢者はずっと慢性の心疾患や神経性疾患、高血圧、糖尿病、がんになりやすいのですが、食事はこれらの疾患の発症予防や進展予防にも有効です。また、加齢で筋肉の合成力が弱まるので、高齢者は若い人より多くのたんぱく質(体重×1g以上)を摂る

中屋 階段やステップなどを利用した上下運動や、片足でゆっくり屈伸運動をしてみてください。体が軽くなります。安定しない場合は、椅子や机の端を持つなどして体を支えながら行ってください。体重を上下移動させ負荷をかけるのがいいのです。坂道をのぼるとき、スクワットもいいですね。テレビCMの10秒間くらいのスクワットでも効果があります。

Q 握力がすべての筋力を示す指標だとお聞きした握力について。 神出 サルコペニアの診断基準ではアジア人で男性は握力26kg、女性は18kgです。それを下回っていたら、サルコペニアに注意してください。



小野 啓郎 大阪大学名誉教授

「老衰のリスクを避ける工夫」を考えなくてはなりません。人は老いの果てに亡くなるのは限りません。案外、思いがけないことがきっかけで、最期の日を迎える方も少なくないのです。



して歩け、転倒防止にもなります。腕や上半身の運動にもなって、体幹にもいい。私自身、ノルディックウォーキングを始めて、腰部脊柱狭窄症(腰痛)が軽くなりました。ポールはスポーツ用品店で売られています。都市部で住んでいる人は運動不足になりがちでは? 神出 兵庫県伊丹市の調査は、積極的に散歩をしたりノルディックウォーキングをしたり、スポーツクラブに通ったり、いろいろな機会に運動しておられることが分りました。健康への意識が高い方々が多いようです。

【次回予告】健康長寿講座 第2回 「健康長寿はお口の衛生から」 とき 2017年3月8日(水) ところ 大阪大学中之島センター ※大阪大学歯学部教授陣を中心に開かれる予定です。 *「健康長寿プロジェクト21」推進機構は、毎日新聞大阪センター、一般社団法人大阪自由大学、NPO法人おおさかシニアネット、NPO法人老いの工学研究所、大阪大学老年学研究会などで構成。事務局は大阪自由大学内(☎06-6386-4575) *次回の開催情報など、詳細は推進機構のホームページをご参照下さい。 http://kenkochoju.myjournal.jp/

老いない体づくりを目指す

健康長寿 連続講座 第1回

健康で長く暮らしていくためにどうすればいいのだろうかー健康長寿連続講座第1回「老いない体づくりを目指す」(毎日新聞社後援)が11月28日、大阪市北区の大阪大学中之島センターで開かれた。超高齢社会のいま、高齢者が老いを生き抜くためのさまざまな工夫や支援のありかたなどを提言していこうという「健康長寿プロジェクト21」推進機構の主催。小野啓郎・大阪大学名誉教授が問題提起。続いて神出計・大阪大学医学部教授(老年医学)、中屋豊・徳島大学名誉教授(栄養学)が基調講演した。会場を埋めた約200人の参加者から質問が相次ぎ、熱っぽい論議が交わされた。

問題提起

人間の老化とはなにか

老化度を知って健康長寿でいきいきと暮らす

わが国は65歳以上の割合が2014年の統計で26%。4人に1人が高齢者という超高齢社会を迎えています。平均寿命も厚生労働省によると、男性80・5歳、女性86・8歳、男女で84歳と世界1位です。また、健康寿命もやはり世界1位ですが、平均寿命と健康寿命の差が、男性で9・2歳、女性で12・8歳あります。

健康寿命を平均寿命に限りなくゼロに近づけることが皆さんの幸せだけでなく、国の医療や介護保険、年金制度を守るためにも非常に大切であります。



神出 計
大阪大学医学部教授

「老いない体づくり」のためにはまず、老いを知る必要があります。「自分の老い」を思っています。しかし、意外と簡単に測れるわけがない」と、多くの方がそう思っています。しかし、意外と簡単に測れるわけがない」と、多くの方がそう思っています。

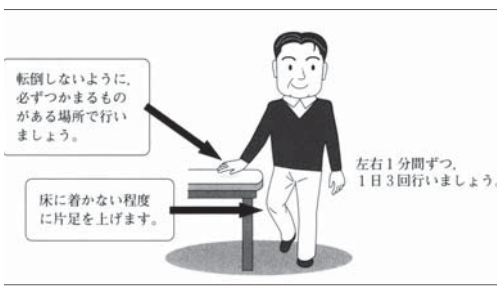
要介護を防ぐための栄養学

私も65歳を過ぎ、高齢者の仲間入りをしています。加齢に伴って、体力や筋力の低下、歩行の変化、バランス感覚の衰えが見られるようになります。また、高齢者になると体重は減っても脂肪は増えるのに、筋肉や内臓などの固形分やたんぱく質、なかでも骨格筋や総水分量は減少します。

筋肉量は50歳ごろから減り始め、70歳で男性は10%、女性で5%の減少。90歳だと男性は3割近く、女性も2割近く減ります。加齢による筋肉減少を「サルコペニア」の診断は歩行速度(毎秒0・8以下)と握力(男性26キ以下、女性18キ以下)が目安になります。毎秒0・8以下という歩速は、どの横断歩道でも一回の青信号で渡りきれぬかどうかがい



中屋 豊
徳島大学名誉教授



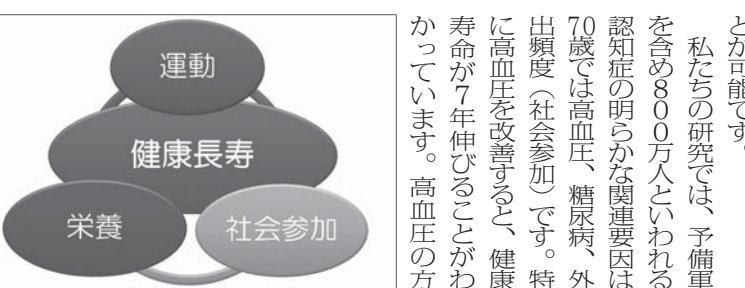
※女性でひざの悪い方はスクワットはやめましょう



小野 啓郎
大阪大学名誉教授

外と簡単にその秘密のデータを読むことができるのです。健康診査(特定健診、後期高齢者健康診査)の肝機能検査あるいは血液生化学検査のデータをみてください。具体的には「血清アルブミン値3.8g/dl」という基準値を設定することができると東北大学の研究グループが指摘しました。

この基準値以下の高齢者群は低栄養と共に要介護(介護保険)と死亡のリスクが優位に高いことを見出されたのです。つまり老衰の指標を具体的に指摘されたのです!



■健康長寿に関連する要因

サルコペニアになると、基礎代謝が下がり、消費エネルギーも減り、低栄養状態を招きます。そうなるさらさらにサルコペニアを悪化させると「フレイルサイクル」に陥ります。フレイルは虚弱や衰弱という意味ですが、健康と要介護との間の状態のことです。フレイルの大きな原因に栄養不良があります。元気な人は肺炎になっても元に戻りますが、フレイルだと病気に

高年齢者もともと慢性の心疾患や神経性疾患、高血圧、糖尿病、がんになりやすいのですが、食事はこれらの疾患の発症予防や進展予防にも有効です。また、加齢で筋肉の合成力が弱まるので、高齢者は若い人より多くのたんぱく質(本重×1.5以上)を摂る

さらに「老衰のリスクを避ける工夫」を考えなくてはなりません。人は老いの果てに亡くなるのは限りません。案外、思いがけないことがきっかけで、最期の日を迎える方も少なくないのです。

例えば転倒です。元気が過剰でいらした方がうっかりしてひっくり返り、骨折し歩けなくなり寝たきりになるなど、「不本意な最期」を迎えるお年寄りが多すぎるのではないのでしょうか。

お年寄りには毎日の運動が欠かせません。いろいろな工夫すれば、健康に長生きできます。そのためのコツや秘訣をたっぷり学びましょう。

また、80歳では血清アルブミン濃度(蛋白摂取)、つまり低栄養状態と社会参加が重要になってきます。私は、認知症やフレイル、ロコモを予防し、要介護にならないためには、握力や歩行速度、筋量など身体機能の維持。血清アルブミン濃度など適切な栄養の補給やBMI(脂肪指数)の計測による低栄養状態の回避が大切だと考えます。

体の機能は多少衰えても、気持ち前向きで多幸感のあるのが長寿者の特性。これからはポジティブに適度な運動、栄養摂取、社会参加を心がけて、健康長寿を達成していただきたいと思えます。

と良いと思えます。筋肉を作るためには、微量栄養素(ビタミンなど)も必要で、野菜や果物もきちんと食べていただきたい。要はバランスの良い食事を摂ることです。

一方、運動面ではウォーキングだけでなく、筋力を高めるために、少し強めの負荷と反復性(週に2回以上)を取り入れると効果があります。机を支えにしたスクワットなどをやれば、フレイルの高齢者でも筋肉は増えることが確認されています。筋力を付けば、骨も強くなります。

簡単なストレッチを生活の中に取り入れること。例えば、テレビを見ながらのストレッチやコーシヤルの間だけという「ながら筋力トレーニング」も効果的です。楽しみながら無理せず、栄養摂取と運動を続けることが重要です。



健康長寿講座
パネル討論

運動について、さらに詳しく。中屋 階段やステップなどを利用した上下運動や、片足でゆっくり屈伸運動をしていただく力がつきます。安定しない場合は、椅子や机の端を持つなどして体を支えながら行ってください。体重を上下移動させ負荷をかけるのがいいのです。坂道をのぼるとき、スクワットもいいですね。テレビCMの10秒間くらいのスクワットでも効果があります。

小野 私は、1週間に4日か5日くらいをめぐりに、30〜40分歩くのを目標にしています。ただスクワットや階段昇降はひざの悪い方にはすめません。

神出 生活習慣病の予防に「1日1万歩」はいい目標です。日常生活の中で5000歩くらい歩いていきます。さらに5000歩くらい歩くようになってください。

小野 先生が推奨するソルディックウォーキングについても、クロスカントリースキーの選手の夏場のトレーニングが始まりだとか。

小野 スキーのストックのような2本のポールを持って歩きます。ポールを本だと安定



神出 生活習慣病の予防に「1日1万歩」はいい目標です。日常生活の中で5000歩くらい歩いていきます。さらに5000歩くらい歩くようになってください。

運動と栄養摂取で生活習慣病予防を

—コーディネーターは関野正・毎日新聞科学環境部編集委員—

Q 上手なたんぱく質の取り方は? 神出 体重1キロあたりに1グラム、つまり60キロの方なら最低1日60グラムたんぱく質を摂るようにはしてもらった方がいいかと思えます。

中屋 比較的健康な方は、脂肪が含まれているので、動脈硬化の方には注意が必要です。野菜も一緒にバランス良く食べてください。

Q 漬物は発酵食品でいいと聞かれますが、塩分も心配。 中屋 高血圧の防止のために、1日の塩分摂取量が6グラム以下が目標。漬物はなるべく減らしてください。

神出 漬物にはカリウム繊維も含まれているので、十分に注意していただくといいですね。絶対ダメというわけではありませんが、高血圧や心臓病で塩分制限が必要な状況なら控えてください。

Q 握力がすべての筋力を反映する指標だとお聞きした握力について。 神出 サルコペニアの診断基準では、アジア人で男性は握力26キ、女性は18キです。それを下回っていたら、サルコペニアに注意してください。

【次回予告】健康長寿講座 第2回
「健康長寿はお口の衛生から」
とき 2017年3月8日(水)
ところ 大阪大学中之島センター
※大阪大学歯学部教授陣を中心に開かれる予定です。

*「健康長寿プロジェクト21」推進機構は、毎日新聞大阪センター、一般社団法人大阪自由大学、NPO法人おおさかシニアネット、NPO法人老いの工学研究所、大阪大学老年学研究会などで構成。事務局は大阪自由大学内(☎06-6386-4575)
* 次回の開催情報など、詳細は推進機構のホームページをご参照下さい。
<http://kenkochoju.myjournal.jp/>

老いない体づくりを目指す

健康で長く暮らしていくためにどうすればいいのだろうかー健康長寿連続講座第1回「老いない体づくりを目指す」(毎日新聞社後援)が11月28日、大阪市北区の大阪大学中之島センターで開かれた。超高齢社会のいま、高齢者が老いを生き抜くためのさまざまな工夫や支援のありかたなどを提言しようという「健康長寿プロジェクト21」推進機構の主催。小野啓郎・大阪大学名誉教授が問題提起。続いて神出計・大阪大学医学部教授(老年医学)、中屋豊・徳島大学名誉教授(栄養学)が基調講演した。会場を埋めた約2000人の参加者が相次ぎ、熱っぽい論議が交わされた。

「老いない体づくり」のた
めにはまず、老いを知らないこと
から始まります。「自分の老
化をそんなに簡単に測れるわ
けがない」と、多くの方がそ
う思っています。しかし、意
外と簡単にその秘密のデータ
を読むことができるのです。
健康診査(特定健診、後期
高齢者健康診査)の肝機能検
査あるいは血液生化学検査の
データを見てください。具体
的には「血清アルブミン値3.8
g/dl」という基準値を設定
することができると東北大学
の研究グループが指摘しまし
た。

問題提起

人間の老化とはなにか

老化度を知って健康長寿で いきいきと暮らす

わが国は65歳以上の割合が
2014年の統計で26%。
4人に1人が高齢者という超
高齢社会を迎えています。平
均寿命も厚生労働省による
と、男性80・5歳、女性86・
8歳、男女で84歳と世界1
位です。また、健康寿命もや
はり世界1位ですが、平均寿
命と健康寿命の差が、男性で
9・2歳、女性で12・8歳あ
ります。

病気にならず、病院に行
かず、介護にからず、健康
で長生きし、最期は「ピンピ
ンコロリ」で「くくなる」とい
うのが理想だと思います。
健康寿命は、日本では「あ
なたは健康かどうか」とい
う主観的健康観と要介護認定
で決まります。健康寿命を伸
ばすためには、要介護認定を
受けない人を増やすことが大
事です。

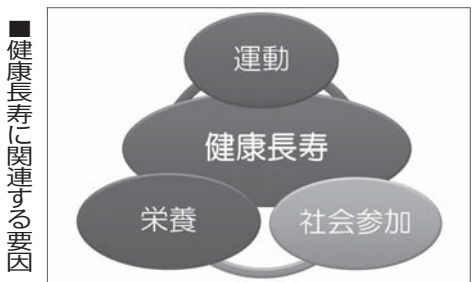
介護が必要になる要因は、
脳卒中や心臓病、糖尿病が
3割、それ以上に多いのが、
認知症や高齢による衰弱、転
倒・骨折など老年症候群で、
5割を占めます。

健康寿命を延ばすために
は、認知症やロコモティブシ
ンドローム(運動器症候群)、
うつ、低栄養にならないよ
う栄養をしっかりと摂り、運動
して社会参加することがプレ
イルにならないことが肝要で
す。



神出 計
大阪大学医学部教授

フレイルとは高齢になって
活力や筋力が衰えた状態だ
です。1年で4・5キロの体重
減少、歩行速度や握力の低下
などが要件になりますが、こ
れらを知って予防し、適切に
鍛えれば健康な状態に戻すこ
とが可能です。



健康長寿に関連する要因

私たちの研究では、予備軍
を含め800万人といわれる
認知症の明らかな関連要因は
70歳では高血圧、糖尿病、外
出頻度(社会参加)です。特
に高血圧を改善すると、健康
寿命が7年伸びることがわ
かっています。高血圧の方
とが可能です。

私は、認知症やフレイル、
ロコモを予防し、要介護にな
らないためには、握力や歩行
速度、筋量など身体機能の維
持、血清アルブミン濃度など
適切な栄養の補給やBMI
(脂肪指数)の計測による低
栄養状態の回避が大切だと考
えます。

体の機能は多少衰えても
気持ち前向きで多幸感のあ
るのが長寿者の特性。これか
らもボジティブに適切な運
動、栄養摂取、社会参加を心
掛けて、健康長寿を達成して
いただきたいと思っています。

私には、認知症やフレイル、
ロコモを予防し、要介護にな
らないためには、握力や歩行
速度、筋量など身体機能の維
持、血清アルブミン濃度など
適切な栄養の補給やBMI
(脂肪指数)の計測による低
栄養状態の回避が大切だと考
えます。

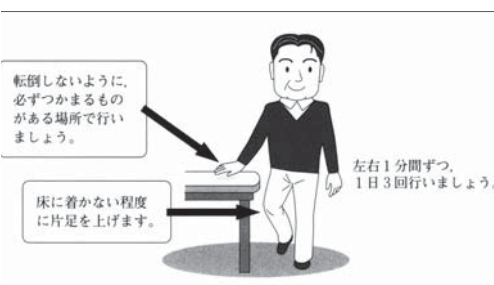
要介護を防ぐための栄養学

サルコペニアといえます。こ
れを防ぐためには、筋肉のト
レーニングが最も有効で、米
養補給時にアミノバリューな
どに含まれる分岐鎖アミノ酸
(BCAA)との併用が望ま
しいと思います。

筋肉量は50歳ごろから減り
始め、70歳で男性は10%、女
性は5%の減少。90歳だと男
性は3割近く、女性も2割近
く減ります。
加齢による筋肉減少を「サ
ルコペニア」の診断は歩行
速度(毎秒0.8以下)と握力
(男性26kg以下、女性18
kg以下)が目安になります。
毎秒0.8以下という歩速は、
どの横断歩道でも一回の青信
号で渡りきれぬかどうかとい



中屋 豊
徳島大学名誉教授



※女性でひざの悪い方はスクワットはやめましょう



小野 啓郎
大阪大学名誉教授

例えは転倒です。元気に過
ぎていらした方がうっかり
してひっくり返り、骨折し
歩けなくなり寝たきりになる
など、「本意な最期」を迎え
るお年寄りが多すぎるので
はないでしょうか。

お年寄りに毎日の運動が
欠かせません。いろいろな工
夫すれば、健康に長生きでき
ます。そのためコツや秘訣
をたっぷり学びましょう。

また、80歳では血清アルブ
ミン濃度(蛋白摂取)、つま
り低栄養状態と社会参加が重
要になってきます。

私は、認知症やフレイル、
ロコモを予防し、要介護にな
らないためには、握力や歩行
速度、筋量など身体機能の維
持、血清アルブミン濃度など
適切な栄養の補給やBMI
(脂肪指数)の計測による低
栄養状態の回避が大切だと考
えます。

私には、認知症やフレイル、
ロコモを予防し、要介護にな
らないためには、握力や歩行
速度、筋量など身体機能の維
持、血清アルブミン濃度など
適切な栄養の補給やBMI
(脂肪指数)の計測による低
栄養状態の回避が大切だと考
えます。

私には、認知症やフレイル、
ロコモを予防し、要介護にな
らないためには、握力や歩行
速度、筋量など身体機能の維
持、血清アルブミン濃度など
適切な栄養の補給やBMI
(脂肪指数)の計測による低
栄養状態の回避が大切だと考
えます。



神出 生活習慣病の予防
に「1日1万歩」はいい
目標です。日常生活の
中で5000歩くらい
歩いています。さらに
5000歩くらい歩くよう心
掛けてください。

小野 スキーのストックのよ
うな2本のポールを持って歩
きます。ポール2本だと安定
が保たれます。

運動と栄養摂取で生活習慣病予防を

—コーディネーターは関野正・毎日新聞科学環境部編集委員—

神出 漬け物は発酵食品で
体がいいと聞か、塩分
も心配。

中屋 漬け物にはカリウム、
繊維も含まれているので、塩
分に注意しては、絶対ダメ
というわけではありませ
ん。高血圧や心臓病で塩分制
限が必要な状況なら控えて
ください。

Q 握力がすべての筋力を反
映する指標とお聞きした
握力について。
神出 サルコペニアの診断基
準では、アジア人で男性は握
力26kg、女性は18kgです。そ
れを下回っていたら、サルコ
ペニアに注意してください。

神出 漬け物にはカリウム、
繊維も含まれているので、塩
分に注意しては、絶対ダメ
というわけではありませ
ん。高血圧や心臓病で塩分制
限が必要な状況なら控えて
ください。

神出 漬け物にはカリウム、
繊維も含まれているので、塩
分に注意しては、絶対ダメ
というわけではありませ
ん。高血圧や心臓病で塩分制
限が必要な状況なら控えて
ください。



健康長寿講座
パネル討論

運動について、さらに詳
しく。

中屋 階段やステップなどを
利用した上下運動や、片足で
ゆっくり屈伸運動をしていた
だくと力がつきます。安
定しない場合は、椅子や
机の端を持つなどして体
をささげながら行って
ください。体重を上下移動
させ負荷をかけるのがい
いのです。坂道をのぼる
とか、スクワットもいい
ですね。テレビCMの10
秒間くらいのスクワット
でも効果はあります。

小野 私は、1週間に4
日か5日くらいをめぐ
りに、30分歩くのを目
標にしています。ただ、
スクワットや階段昇降は
ひざの悪い方にはすめ
ません。

神出 生活習慣病の予防
に「1日1万歩」はいい
目標です。日常生活の
中で5000歩くらい
歩いています。さらに
5000歩くらい歩くよう心
掛けてください。

小野 スキーのストックのよ
うな2本のポールを持って歩
きます。ポール2本だと安定
が保たれます。

【次回予告】 健康長寿講座 第2回
「健康長寿はお口の衛生から」
とき 2017年3月8日(水)
ところ 大阪大学中之島センター
※大阪大学歯学部教授陣を中心に開かれる予定です。

*「健康長寿プロジェクト21」推進機構は、
毎日新聞大阪センター、一般社団法人大阪
自由大学、NPO法人おおさかシニアネット、
NPO法人老いの工学研究所、大阪大学
老年学研究会などで構成。事務局は大阪自
由大学内(☎06-6386-4575)
* 次回の開催情報など、詳細は推進機構のホ
ムページをご参照下さい。
<http://kenkochoju.myjournal.jp/>