

イーマ第93回例会 平成22年1月28日

誰でもできるピンピンコロリ人生のすすめ ～病気知らず健康増進の体づくり～

藤原孝之先生

■ PPK(ピンピンコロリ)

善光寺と信州大学、信濃毎日新聞が事務局を設けている

東京でピンコロの会、200名の会員、65歳以上、平均年齢83歳、18年やっている

当時は平均年齢が74歳、現在は83歳に伸びている（元気で長生きの為）

寝込んだら1～3カ月の間で、お迎えを待つ・格好良く死のう！

■チベットでの研究：

山等の高地4980mでは空気が13%(普段20.3%)の為、60%程度になり、痴呆の研究となる。
空気の薄い高地ではものごとが忘れやすくなる。

痴呆の症状が出てきたら・・・

すぐに否定せず、一度肯定し、違う会話から本人に気付かせる

yes, but reaction

■加齢の影響を観てみる：

①左手中指のくるぶしをつまみ、離す

60歳を過ぎると水分が枯れてくる、脱水し皮膚の水分がなくなりやすいのでシワがそのまま残る。

若いと十分な水分がある為、皮膚が元に戻りやすい。

②一万円札をつかむ反射神経を観る

0.05秒の差でつかめる人とそうでない人が分かれる。60歳が一般的に分岐点。

60キロで走っている車1秒17mの20分の1が約80cmでぶつかる人とそうでない人に分かれる。

■寝たきりは世界で日本だけ。

寝かせきりで床ずれを作ると他国では第二級殺人罪で訴訟問題に発展する。

日本では老人福祉施設で寝かせきりになっているのが現状。

寝ていると見えるのは天井だけ、坐ったり歩くことで色々な世界が見え、自己主張ができる。

■トルコのイスタンブールに観る1000年

6世紀と16世紀の文化の象徴は全く変わっていない。

他方、日本ではかなり昔と生活様式が変わってしまっている。

生活満足度調査でわかったのは文化発展をすればするほど生活に満足していない。

昔から変わっていない生活している方が生活満足度が高い。

■21世紀の健康科学は何を目指すのか

①Age and Aging(加齢と老化)

加齢と老化で変わる

②Anti-gravity Strategy(抗重力戦略)

筋力で変わる

③Environmental Approach(環境化学的アプローチ)

生活環境で変わる

■加齢と老化の定義：

①加齢とは環境変化に適応すべき組織が衰退 (Cowdry)

②老化とは生体の自己合成能力が衰退(Lansing)

③加齢とは時間の函数でかわる構造上の変化(Schok)

④老化とは生体なかんずく器官、組織及び機能の大退縮(Moore)

⑤老化は生体の適応過程の漸進的な衰退(Jensen)

⑥加齢とは組織の消失及び機能的余裕(余力)の消失の結果として生ずる毛既往の減退(Albertini)

⑦加齢とは年齢が進むにつれて生ずる一群の変化であって、特に心身の能力の衰退と死亡率の漸増的增加によって特徴付けられるもの(Simms)

⑧加齢とは死亡にますます近づき、出生からますます遠ざかる一つの過程(Gumpert) 生まれたら必ず死ぬ為、美しく生きること。

■今日の実験

①自分の手の甲をつまんでみてください

②10,000円札をつかめますか？

③片足で立って膝を曲げられますか？

④目をつむって両手の人差し指がぶつかりますか？

⑤右手で二拍手、左手で三拍手とれますか？

↓ ↓ ↓

年齢を実感できましたか？

	【特徴】	→	【対応】
	孤立化	—	新たな人間関係
	個人差の増大	—	達観
	機能衰退	—	意欲・適応・我慢
加齢	不健康傾向	—	健康管理・ドック
==	不活動傾向	—	活動の動機付け
	事故率増大	—	安全管理の強化
	勤労意欲減退	—	保養・リハ工学
	易疲労性	—	疲労予防

■自己実現を達成する為の健康観

不健康になった時に飛び降りることなく、ソフトランディングして健康に戻すこと。

■日常生活活動(ADL, APDL)とは？

ひとりの人間が独立して生活するために行う基本的な、
しかも各人ともに共通の毎日繰り返される一連の身体動作群をいう。

■高齢者の活動能力評価

- 動作反応時間
- 平衡感覚
- 瞬発力
- 持久力
- 判断力

■健康調査の項目

- ①日常生活体力(筋力)： 脚力、握力、持久力等
- ②日常生活体力(先進調整能)： 1/2TMD(6分間歩行距離)
- ③俊敏性： 手指タッピング頻度、光・音・動作反応時間
- ④転倒予防能力： 開眼・閉眼片脚立位、脚力、重心動揺検査
- ⑤高次脳機能(痴呆予防)： かな拾いテスト、事象関連電位等

■握力が低い人は脚力も低い：

ある一定の低い数値の50%の人は一年以内に人の助けが必要になるというデータがある。
その為、足の力をつけることは自立度を高めることとなる。

65歳を過ぎると目でバランスを取るようになる。

だからメガネは自分に合ったものにしないと平衡感覚が取れにくく事故の可能性が高まる。

入れ歯をしている人は寝る時以外起きている間は外さない方が良い。
外すと筋力や反応が鈍くなる。

ぞうきん絞りの動作：

絞った水の量を測定する。

握力は男女の差があるが、絞り量は男女も老若男女もあまりない。

高齢の女性の方が若年の男性より絞れる量が多い。(生活様式の変化)

■脳で考えたことが運動として実行されるプロセス・・・

- ①運動に必要な筋肉の種類と強さをデザインする。
- ②過去の学習から記憶されたパターンを想起する。
- ③大脳皮質運動野の細胞から電気信号で指令を出す。
- ④その信号が皮質脊髓路を下降する。
- ⑤途中で小脳、大脳基底核、脳幹網様体などで程良く調整される。

- ⑥ 脊髄神経に信号が伝達される。
 - ⑦ 脊髄を下降する。
 - ⑧ 脊髄内で中継され脊髄前根から信号が出る。
 - ⑨ 電気信号は末梢神経を伝わって末端の筋肉まで行く。
 - ⑩ 神経筋終末で化学伝達し筋肉を収縮させる。
- 上記の一連の作動は 0.14 秒程度で行われる。

■ 運動機能を維持するためには何をすればいいのか。

- ① とりあえず、身体の動くところを全部動かしてください。
- ② 脈を取れるようにしてください。
- ③ 一日 20 分以上、100 拍を超える運動をしてください。
- ④ 140 拍を超える運動は控えてください。(15 秒を 4 倍する測定法が正確)
- ⑤ 朝 500、昼 700、夜 600 カロリー、合計 1800 が基準。
- ⑥ 60 歳過ぎたら階段は登っても降りないでください。

筋肉強化するメリットより関節に過大な負担がかかるデメリットの方が大きい。

- ⑦ 靴にお金を惜しまないでください。
- ⑧ 熱いお風呂には入らないでください。
- ⑨ 冷たいものはたくさん食べないでください。
- ⑩ 一日一回、大笑いしてください。