

激しい運動より小さな工夫

我々の遺伝子を壊す活性

酸素。それが過剰に発生して生じる酸化ストレスこそ、生活習慣病の根源だという。

「酸化ストレスに見舞われると血管内皮や神経が障害を受けてNO（一酸化窒素）が減る。すると高血圧や動脈硬化、糖尿病や高脂血症などが起きやすくなる」

と言うのは帝京大の堀江教授で、酸化ストレスを減らすために運動もすべきだと、こう続ける。

「5〜10分程度の適度な運動で、細胞のミトコンドリアが健康になって遺伝子が活性化し、テストステロンの分泌も促されます」

だが、激しい運動は勧めないという。前出の南雲総院長もウォーキング派で、「激しいスポーツは心臓への負担も大きい。心臓はほかの細胞と違い、死ぬまで細胞分裂しません。人間の心臓が一生の間に脈打つのは20億〜30億回で、1分間に50回なら80年で20億回です。激しいスポーツで心拍数を上げてしまうと、身体は健康になっても心臓は早く止まってしまいます」

そこでポウリングを勧めるのは、筑波大の田中教授。「人と交流でき、室内なので暑さや寒さによつて身体が受けるストレスは少ない。生活習慣病を防止できた人も、高齢になると5割近くが認知症になりやすいが、その予防には集団運動が効果的。両手でボールを抱えピンを見て狙い、スイングして、投げ、転がるのを目で追い、倒れるピンの音を聞き、仲間と語り合い……五感の三感を刺激することで老化が抑制されます。全身を使うので血液循環がよくなり、動体視力も維持されます」

59歳の田中教授は自身が提唱する老化の指標、すなわち血圧や総コレステロール値、体力から求める活力年齢は、37歳だとか。運動嫌いな方には、こんな手も。白澤教授は、「僕は40歳から、脳のアンチエイジングのためにピアノを始め、50歳からは横隔膜や肺のアンチエイジングのためにフルートを始めた。また、イタリアオペラの発声法は、横隔膜のアンチエイジングの最大の効果で、田中教授は、「健全な社会参加」と言うが、それは慶大の坪田教授の「ごきげんで過ごそう」と重なる。「コミユニティを持とうと言っています。1人だけでごきげんなんて難しく、仲間が大切。定年後、家に引きこもっていたら老けますよ。女性は専業主婦も働いている人も、定年で人間関係が断絶する人は少ない。そのことは女性の長生きと無縁

ンチエイジングにいい。横隔膜をゆっくり動かすので気管支の末端が閉じず、肺機能が低下しないのです」と言うが、それも難しい人のために提案する。

「買い物にクルマで行かず歩くとか、エレベーターを使わず階段を上り下りするとか、ちょっとした日常の工夫だけでも、かなり変わってきますよ」（同）

追っかけオバさんが若い理由

ではないと思います」ユニークなことを試みているのは白澤教授で、「年2回、10歳若返ろうというアンチエイジングキャンプを行っています。夏は沢登り、冬は雪山で、参加者は10歳になったみたい」と言ってくれる。普段やらないこと、知らないことを経験すると、がんに打ち勝つNK（ナチュラルキラー）細胞が増えます。もうひとつ、眠っているときめき回路を活性化するという意味も

ある。ネズミを遊び道具のあるケージと、ないケージとでそれぞれ飼育すると、前者は新たに生まれる海馬の神経細胞が後者の5倍になる。スノーキャンプの参加者が雪山を駆けまわって遊ぶと、子どものころに雪に触れて嬉しかった経験が呼び覚まされ、脳のアンチエイジングになります」

むろん、新しい感動でも構わないという。こうしてときめきに出会うと、「脳の血流が多くなり、ミトコンドリアを増やせます。韓流の追っかけでも、異性に興味を持つのもいい」と日本医科大学の太田教授。続いて40代半ばの医師、片桐衣理さんが、自らのときめき体験を語る。

「5年前から宝塚に夢中になって。はじめは軽い気持ちで観劇しましたが、みるみるうちに強いパワーの虜に。その後、幸いにも多くの関係者とお会いする機会が増え、下級生から応援している方がトップに上りつ

める姿も見ることができま
した。私たちが理想とする
男性像、女性像が表現され
ていて、言葉づかい、所作
へアメイクに至るまですべ
てに魅了されます。公演中
の3時間は疑似恋愛をも体
験でき、私の原動力と言っ
ても過言ではありませぬ—

こういう女性はフアツシ
ヨンも若々しくなり、ます
ます認知症から遠くなるよ
うだ。白澤教授も、

「韓流スターを追っかけて
いる人はお洒落にも敏感で、
非常に若いですよ」

と言うが、男性も負けて
ははられまい。

「身だしなみは加齢とともに
に悪くなり、臭いも加わっ
て嫌われることが多い。そ
うならないために鏡を見る
ことです。外面に気を使え
ば仕事も生活もいきいきと
し、周囲が、特に女性が気
づきます。肌は正直で、ス
トレスがあるとニキビがで
きる。自分の肌を若く保つ
ことは内面の問題を解決す
ることであります」(男)

性美容研究家の藤村岳氏

控えぬ食事と適度な運
動、そして前向きな心持ち。

肝臓肥大で目覚めた 「工藤公康」 (48歳)

野球選手

それらは日本がこれ以上の
危機に見舞われないうための、
最大の処方箋かもしれない。

00冊以上読み、僕は飲み
歩きをやめ、誘いの電話が
きても、嫁が「主人はもう

そういうことしません」と
切っていました。メニュー

は嫁が頑張ってくれて野菜
や魚の旬のものが中心。当

初は食卓に15品くらい並ん
で「全部食べて」って言わ

れましたが、今は食べ合わ
せを考えてくれます。

また、これまで遊んでい
た時間を寝る時間にあてま

した。肝臓の数値が正常に
戻るまで8年かかりました

が、マッサージが終ると帰
宅して食事で寝る生活を

していたから、あれ以上悪
くならなかったのだと思っ

ます。ただ、いくら体によ
くても、嫌いなものを無理

嫁は食事に関する本を3

に食べても満足できないし、
満足したほうがホルモンの
分泌もいいらしい。また、

甘いものなどを食べたくな
ったら我慢しません。リフ

レッシュは別だと思っています。
僕が気をつけているのは

食べ方。動物は食後、基本
的に寝ていますよね。人間

も動物だから食べたなら眠
くなります。食べ物を消化吸

収するために内臓に血液が
集まると、脳の血流量が減

るからです。足の血流量
も減ります。それなのに食

べた直後に動くので、足を
故障したりする。だから僕

は食べる前に動くんです。
でも、食事、睡眠、トレ

ーニング、マッサージで総
合的にパフォーマンスを高

める必要があります。歳を
とるごとに、もっと高いレ

ベルで野球をやりたい、も
っと長くやりたい、と質の

高い練習を求めるようにな
りました。まだ、やり足り

ない。クビになったのは09
年の横浜、10年の西武だけ。

可能性がゼロでないうちは

チャレンジし続けたい。

● 野球が好きになったのは
40歳を過ぎてから。それま

では食べるためにやってい
たのが、40歳からは1年1

年懸命にやるのが、チーム
のため、家族のため、自分

のためになる、と思ってこ
こまで来ちゃった。野球を

もっと知りたいし、知りた
いという探究心が、若さに

つながるのかもしれない。
55歳で140gを出せるかわ

かりませんが、到達した
し、そう思って努力するこ

とが大事だと思うんです。
僕は足も速くないし、筋力

が優れているわけでもない。