

有益な健康情報

- 1.体重
- 2.筋肉
- 3.脂肪
- 4.サルコペニア(筋肉喪失)とフレイル(虚弱)対策が重要
- 5.階段
- 6.ウォーキング
- 7.血圧
- 8.風呂
- 9.朝の明るさ
- 10.紫外線の恩恵
- 11.室温と湿度
- 12.夜トイレで起きない方法
- 13.睡眠の照明と音
- 14.朝型スケジュール
- 15.睡眠時間と時差

グレー背景が説明用で白背景には補足情報もある

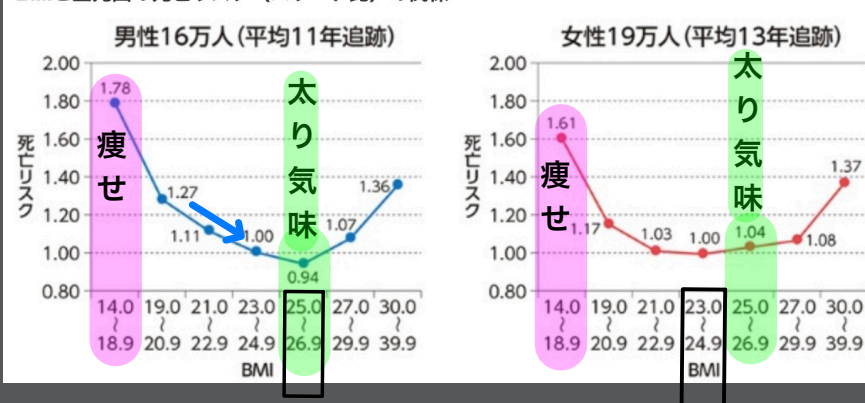
私に関することは次頁以降の緑文字です

1.体重

男性の平均余命は「太り気味」が一番長い **74kg**

東大調査では**68kg**

BMIと全死因の死亡リスク（ハザード比）の関係

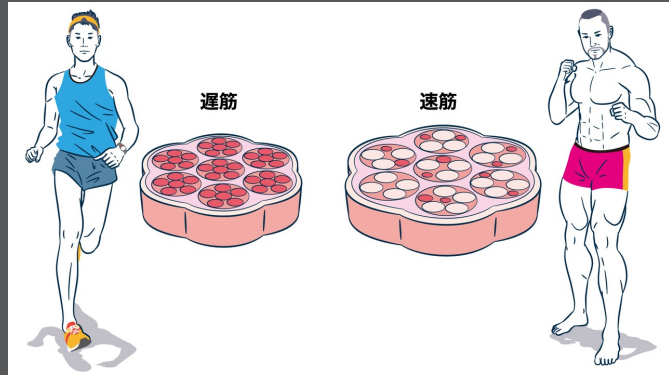


現状**57kg**→厚生労働省BMI21.5以下注意の**60kg(+3kg)**を2025年7月まで目指す
次に標準の最低BMI23の**64kg(+7kg)**を60歳台の2028年7月まで目指す

2.筋肉

遅筋と速筋の特徴

	色	瞬発力 パワー	持続力	エネルギー源	鍛える メリット	鍛え方
遅筋	赤	×	○	脂質	エネルギーの 生産効率UP	低負荷 高回数
速筋	白	○	×	糖質	筋肥大 基礎代謝UP	高負荷 低回数



年とともに衰えやすい
スポーツの為瞬発力つけ転倒防止対策も

3.脂肪

内臓脂肪＝燃えやすく増えやすい 動脈硬化 心筋梗塞 脳梗塞 糖尿病

皮下脂肪＝燃えにくく増えにくい(飢餓状態のエネルギー) 内臓の位置を正常に保つ

急激なダイエット



中性脂肪による健康への影響は少なく、欧米で薬物治療を開始する基準は1千以上(日本人0.1%)
300前後の方が死亡率が下がるのに基準が30～149と低過ぎ

中性脂肪少ない＝体内のエネルギーの蓄えが少ない 疲れやすく休憩しても回復しにくい

4.サルコペニア(筋肉喪失)とフレイル(虚弱)対策の目標

食事と運動を増やし体重微増を目指す

夏は体温維持で基礎代謝下がるので、食事減らし運動増やす

食事 冬2,500kcal 夏2,300kcal 春秋2,400kcal 朝1000～920 昼750～690 夜750～690

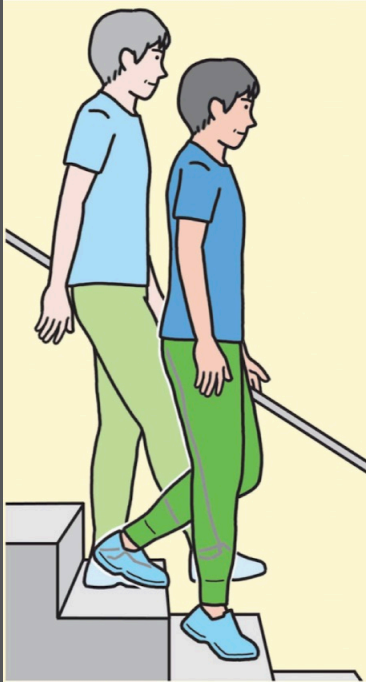
運動 Appleヘルスケアのムーブ＝冬550kcal 夏650kcal 距離＝冬5.5km 夏6.5km

高齢期の1日の栄養量の目安（活動レベルⅡ※の人の場合）				
性別	年齢	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
男性	50～64歳	2600 kcal	110.5 g	7.5 g 未満
	65～74歳	2400 kcal	105 g	
	75歳以上	2100 kcal	92 g	
女性	50～64歳	1950 kcal	83 g	6.5 g 未満
	65～74歳	1850 kcal	81 g	
	75歳以上	1650 kcal	72.5 g	

※活動レベルⅡ：座位中心であるが、軽い移動や立位での作業・家事等をしている。

5.階段

下りは速筋が鍛えられ、
骨に刺激で骨粗鬆症対策



上りは下半身の筋肉鍛えられ、
平衡性と股関節の柔軟性に良い

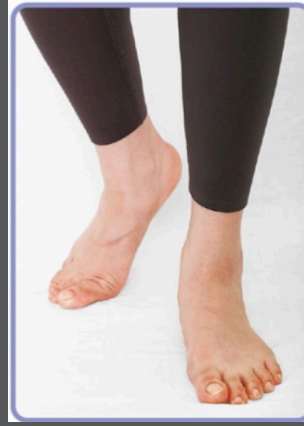


余裕あれば1段抜かし上り

6.ウォーキング

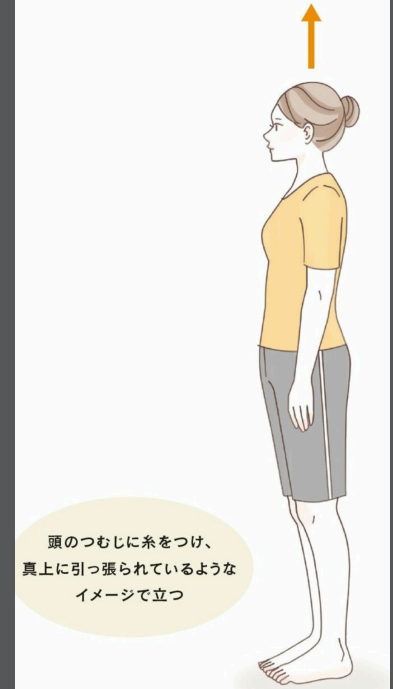


かかとから着地→浮き指
足首固定でふくらはぎ硬化
ひざと腰衝撃
大腿はダメージ増



疲れない歩き方「抜き足、差し足」
足指からの着地
腕を後ろに振って背中中の筋肉ゆるめる

正しい姿勢
胸張りとしり腰ダメ



インターバル 「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を3分ずつ繰り返し筋力もアップ

ノルディック・ウォーク スティックを両手に持って歩くので全身運動で転倒防止

7. 血圧

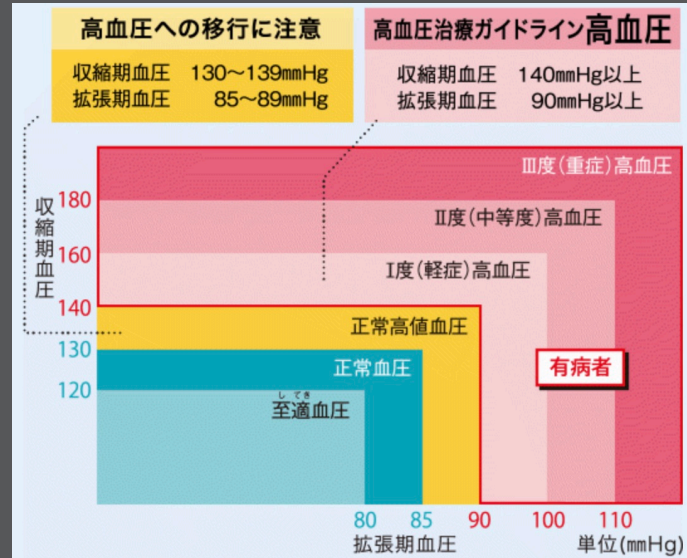
過去180や年齢+90~100 世界基準は160までは薬不要
日本は医薬品の莫大な稼ぎもありTVCMや健康診断130以上駄目

動脈は歳をとると硬く細くなり脳に十分な血液が届かない
心臓が強く打つよう自己調整して血圧を上げて、脳への血流を確保

薬で血圧を下げると脳に必要な酸素や栄養が行かなくなり、血液の流れが滞って、
脳梗塞・転倒・交通事故・失明原因1位の緑内障を起こしやすくなる

70代平均140なので高齢になると大半が高血圧治療
私の親も2人とも毎日の血圧測定とかかりつけ医で治療していた

	男性		女性	
年代	上の血圧	下の血圧	上の血圧	下の血圧
20代	116.6	74.5	108.9	68.4
30代	119.4	79.0	110.5	71.3
40代	127.8	83.6	118.1	75.8
50代	132.4	86.1	123.6	78.3
60代	137.8	85.6	132.5	80.0
70代	139.5	81.2	136.3	79.0



8.風呂

湯温40度 10～15分 油脂溶け過ぎない 半身浴15分以上

時間帯 寝る1時間半前

体の洗い方 50歳以降は汚れないのでお湯だけで充分

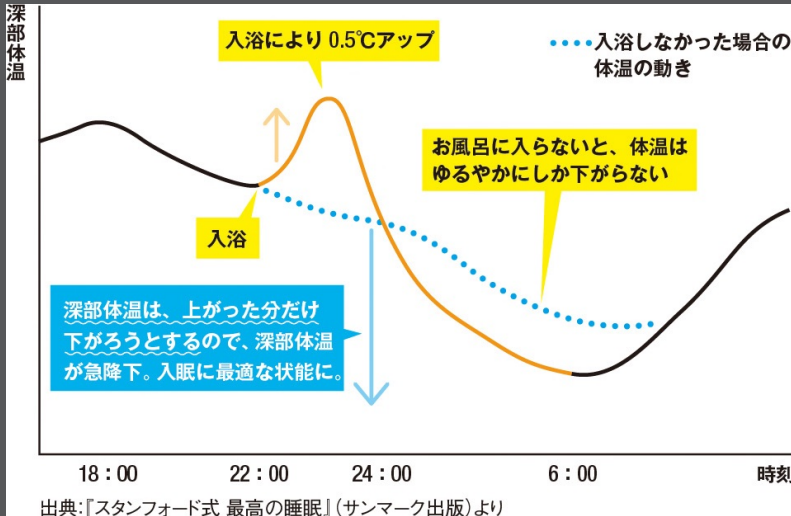
髪の毛の洗い方 髪の毛や頭皮にダメージ少ないお湯だけ

湯船 体を伸ばせる

シャワーのみ 足湯で深部体温上がる

週1垢擦りで泡立て泡を手の平で

週1シャンプー時は予洗い充分



ふくらはぎ以上湯船か
足湯器・フットバス
折り畳みもある

9.朝の明るさ

曇っていても起床後**3時間以内**に窓から**1m以内**の太陽の明るさで体内時計リセット

15～16時間後眠く
眠気が覚める
気持ちが明るく
脳が活性化



窓に向かい新聞・パソコン・iPad

10.紫外線の恩恵

紫外線は丈夫な骨の生成や免疫力のためのビタミンDの生成を助け適量必須

窓はほとんど通さない^①ので日光浴のために窓を開けるか外出

顔等日焼けしたくなければ紫外線対策

日焼けしにくい手のひらだけなら夏15分冬30分



11.室温と湿度

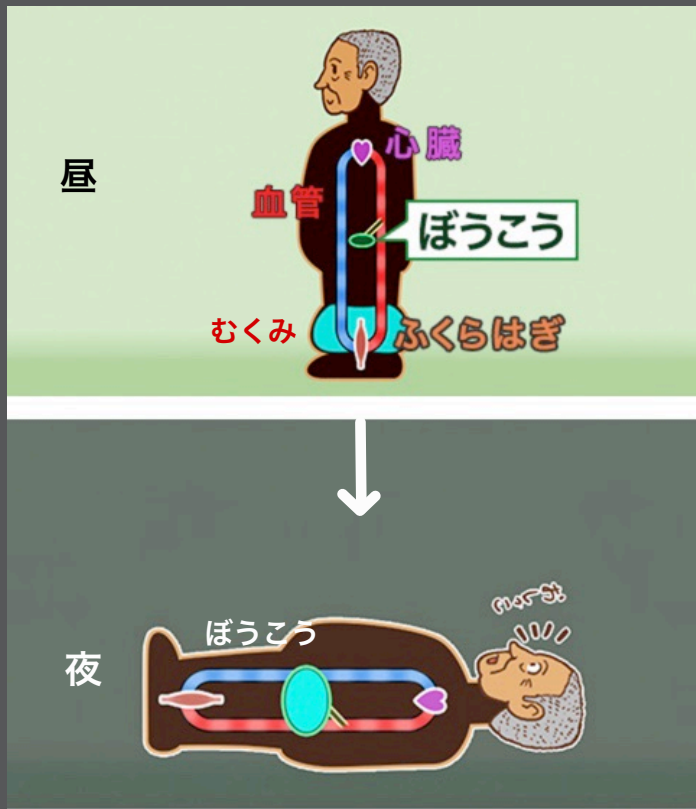
室温 25度～28度

朝までエアコン付けると昼間の活動力アップ
鼻から吸う低温の空気で頭を冷やす
布団は体を冷やさないように冬用

口閉じテープで鼻呼吸(いびきや口内乾燥防止も)



12.夜トイレで起きない方法



ふくらはぎは“第二のぼうこう”



【足上げ】 昼から就寝3時間前

※睡眠のリズムが乱れないように、足上げ中は眠らないように

【減塩】 取り過ぎはふくらはぎに水分たまりやすい

【アルコール】 抗利尿ホルモン邪魔して眠り浅くトイレ行く
寝る4時間以上前OK

13.睡眠の照明と音

リビング

暖色系の光は夕方以降用の副交感神経を活性
日没後は照明の明るさは暗め
多灯分散でTVの裏から壁への間接照明

寝室

睡眠中は真っ暗で静寂がベスト 睡眠音楽は寝る前まで



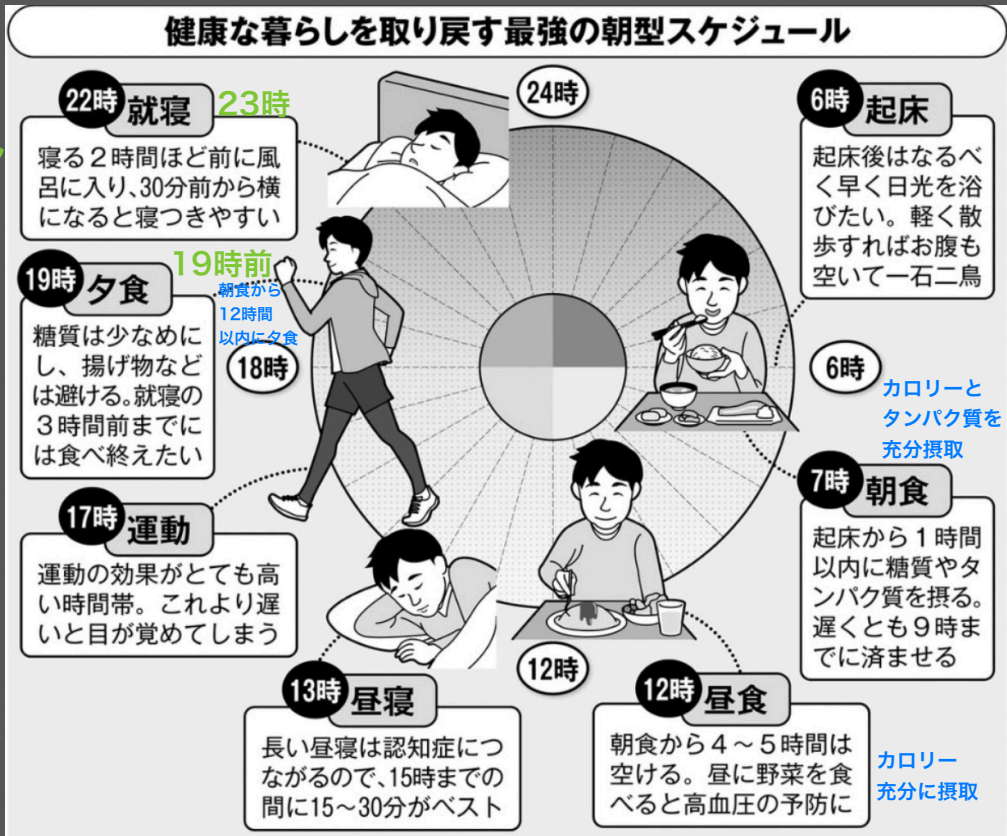
14.朝型スケジュール

夜はアイデア出し
照明は暗く暖色
歯磨き22時前

足上げ
17時～20時

カフェインは
16時以降飲まない

午後は単純作業
日光浴とジム



無しか
横にならない15分
11:30～

日の出連動6月5:30～12月5:50
起きてすぐコップ1杯の白湯
窓際で太陽を浴びる
1階まで階段でゴミ出しと新聞取りに行く

胃液の為白湯後30分以降 6時台

午前は創造的で知的な作業
を立ち作業で

15.睡眠時間と時差

質より量

人によって違うが、不足しているなら睡眠負債増やさないように長く寝る

